



Ciudad de México, jueves 4 de agosto de 2022

No. 395/2022

## BOLETÍN DE PRENSA

### Más de mil niñas, niños y adolescentes han asistido al Programa “Ejercítate y ReactívatIMSS” del OOAD Ciudad de México Norte

- Tiene como finalidad modificar los estilos de vida mediante sesiones de actividades Físicas y deportivas, lúdicas, recreativas y nutricionales.
- El doctor José Antonio Zamudio González, Representante del IMSS en Ciudad de México Norte, destacó que el programa busca fomentar la salud física y emocional mediante la integración familiar y el sano esparcimiento del tiempo libre.

Con el propósito de impulsar una cultura física efectiva para los derechohabientes y sus familias, donde la actividad física sea parte de un estilo de vida saludable y que las personas experimenten los beneficios que esta aporta a la salud, en especial en la disminución del peso y del riesgo asociado al sobrepeso y obesidad, se implementó el programa “Ejercítate y ReactívatIMSS”.

Esta estrategia está dirigida a incrementar la actividad física en niñas, niños y adolescentes mediante un programa integral de sesiones de activación física, actividades deportivas, acciones preventivas, y cuenta con el apoyo de un equipo multidisciplinario conformado por personal médico, de Enfermería, Trabajo Social, Nutrición y profesores de Educación Física.

El doctor José Antonio Zamudio González, titular de esta Representación, destacó que el programa tiene la finalidad de fomentar la salud física y emocional mediante la integración familiar, el sano esparcimiento del tiempo libre, una cultura física y el desarrollo integral del ser humano.

Agregó que la emergencia sanitaria por COVID-19, en la que derivada del confinamiento se produjo un incremento en la conducta sedentaria, disminución de la actividad física en las niñas, niños y adolescentes, lo que tuvo un impacto en su peso y talla. Al reconocer esta problemática, se decidió reactivar y ejercitar a este grupo poblacional para recuperar su condición física, mejorar sus hábitos alimenticios y por ende salud.

A 14 semanas de iniciado el programa han asistido 716 niñas y niños de seis a 11 años y 426 adolescentes de 12 a 19 años. De los cuales, el 3.95 por ciento presentó bajo peso, 47.37 peso normal, 13.16 con sobrepeso y 35.53 con obesidad.

A este grupo de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, se le invitó a participar en actividades deportivas divididas en estaciones y módulos de acciones preventivas con la toma de peso y talla, asesoría nutricional, orientación sobre la técnica correcta del lavado de dientes, pláticas de trabajo social, además de juegos para facilitar el aprendizaje.





También se les realiza una evaluación de capacidades físicas, en la que se incluye la medición de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, con un seguimiento semanal donde se han visto resultados favorables.

Un ejemplo es Luis Guillermo, de 15 años de edad, quien después de 12 semanas presenta una disminución de peso (de 101 kg a 91 kg) y talla, y registra un aumento en velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Por su parte Mildred, de 16 años, quien tiene el mismo número de semanas, inició con un peso de 79.5 kilos y actualmente está en los 73.6 kilogramos también con aumento en sus capacidades físicas.

Yo me enteré de este programa por mis profesores de fútbol en la Unidad Deportiva, Benito Juárez Xalpa; “Hay muchas actividades dinámicas que son muy divertidas, me ha ayudado mucho en completar el esquema de actividad física en mi día a día, tenemos un chequeo médico, cada fin de semana me pesan, miden y hacen la prueba rápida de la glucosa, una parte muy importante para poder avanzar en el objetivo de bajar de peso”, comentó Luis Guillermo.

“He visto que puedo controlarme en el tema de la alimentación, mi régimen era muy variado, consumía mucha grasa, gorditas, tacos. Lo que más como ahora son verduras y frutas que te dan mucha energía, también he aumentado mi consumo de agua.

“Veo cambios físicos en mí, he bajado 10 kilos, estaba pesando 101 y ahorita peso 91. Mi meta es seguir bajando para tener una buena salud y un mejor desempeño en el deporte”, refirió.

Por su parte Mildred inició con un peso de 79.5 kilos y ahora pesa 73.6. “Me ha ayudado demasiado en cómo me siento conmigo misma, he visto que aguanto más haciendo ejercicio, tengo muchísima más energía que antes. Éste es un proyecto muy bueno que me ha estado ayudando mucho a mí y a mi familia”, comentó.

“Yo he visto cambios desde que estamos en este programa, tanto para mi hija como para mí, hemos tenido más actividades físicas incluso tenemos mejor condición, realmente hemos sentido el cambio”, aseguró Hilda, mamá de Mildred.

---o0o---