Ciudad de México,lunes 6 de enero de 2020

No. 008/2020

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Invita IMSS a población en general a realizar actividad física en sus instalaciones deportivas**

* **Después de las festividades navideñas, la práctica de ejercicio constante ayuda a recuperar y mantener un peso adecuado durante todo el año.**
* **El Seguro Social cuenta con 637 instalaciones deportivas en el país para ayudar a las personas con el propósito de año nuevo de bajar los kilos de más.**
* **Además de beneficios a la salud física, realizar deporte ayuda a la salud mental: en el desarrollo de capacidades cognitivas y combate la depresión y el estrés.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) invita a toda la población a realizar actividad física en sus Unidades Deportivas y Centros de Seguridad Social, ya que la práctica de ejercicio constante ayuda a bajar los kilogramos que se pudieron haber ganado durante las fiestas navideñas, y mantener un peso saludable durante todo el año, al tiempo de prevenir o controlar enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión.

La titular de la Coordinación de Bienestar Social de la Dirección Prestaciones Económicas y Sociales del IMSS, Olga Georgina Martínez Montañez, señaló que es importante aprovechar la motivación que las personas tienen al inicio de año para bajar los kilos de más y tener mejor salud, para que se inscriban en los diversos cursos y opciones deportivas que les ofrece el Instituto.

Además de mejorar la salud física, reiteró, el ejercicio conlleva a diversos beneficios en la salud mental, ayuda a aprender más, a pensar mejor, a tener una mayor claridad y a mantener las habilidades mentales.

“Los niños que hacen deporte llegan a tener mejor rendimiento escolar que aquellos que no lo practican y los adultos mayores con actividad física conservan más sus capacidades mentales a lo largo de su vida, e incluso se ha considerado un factor importante para prevenir la demencia senil. Se sabe que incluso caminar diariamente por más de media hora es un factor que ayuda a prevenir la depresión, disminuir la angustia y el estrés”, enfatizó.

Indicó que la institución cuenta con 637 instalaciones deportivas en todo el país, en los Centros de Seguridad Social (CSS) y Unidades Deportivas, en las que personas de todas las edades pueden optar entre diversas actividades, según su preferencia y estado de salud.

Destacó que las instalaciones están abiertas a toda la población; el costo de la cuota inicial para inscribirse en alguna de las opciones es de 80 pesos y la cuota varía dependiendo de la actividad. En el caso de jubilados, pensionados, adultos mayores de 60 años o más, personas con algún tipo de discapacidad, así como derechohabientes referidos por su Unidad de Medicina Familiar para el control de enfermedades crónicas o en rehabilitación, no pagan ninguna cuota.

Entre las actividades de mayor demanda están natación, futbol, basquetbol, voleibol, gimnasia, tae kwon do, *spinning* y acondicionamiento físico; también está la posibilidad de realizar actividades culturales que implican ejercicio y diversión como danza regional, folklórica o contemporánea, clases de baile; y se organizan grupos de adultos mayores para la práctica de tai chi, cachibol y yoga, entre otras

La doctora Olga Georgina Martínez informó que en 2019, más de 640 mil personas de todos los grupos de edad se inscribieron en alguna de las actividades que ofrece el Seguro Social en sus Unidades Deportivas y CSS.

Recordó que en diciembre de 2019, comenzaron las Escuelas de Iniciación y Formación Deportiva de Béisbol, en tres sedes: la Unidad Deportiva Morelos; la Unidad Deportiva Campeche, Campeche, y en el Centro de Seguridad Social Villahermosa, Tabasco, y que continuará su expansión a nivel nacional, a fin de incentivar la práctica de este deporte.

**--- o0o ---**