



## Semana Universitaria para la Prevención del Sedentarismo y la Diabetes



Del lunes 8 al sábado 14 de noviembre de 2021

La Universidad Veracruzana a través de la Dirección de Actividades Deportivas y en coordinación con las facultades de Medicina y Psicología, el Sistema de Atención Integral a la Salud, el Instituto de Salud Pública y el Centro para el Desarrollo Humano e Integral; y demás comunidad universitaria, presenta la “Semana Universitaria para la Prevención del Sedentarismo y la Diabetes”, un evento dedicado al fomento de la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente la diabetes mellitus, a través de actividades académicas y recreativas dirigidas a la comunidad universitaria y población en general. Esto en el marco del Día Mundial de la Diabetes.

## CRONOGRAMA

LUNES 8		MARTES 9	
10:00-11:30h	Taller Conteo de carbohidratos: aprendiendo a controlar mi glucosa	9:00-12:00h	Taller Estrés, emociones y calidad de vida
11:30-12:30h	Taller Todo movimiento cuenta	12:00- 13:30h	Taller La prevención y el autocuidado en la era digital
17:00h	Cápsula	17:00h	Cápsula
19:00h	Cápsula	19:00h	Cápsula

MIÉRCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12	
Seminario virtual		Seminario virtual		Seminario virtual	
11:00-11:30h	Alimentación con plena consciencia y diabetes	11:00-11:45h	El papel del músculo en la obesidad y la diabetes	11:00-11:30h	Modelo de Atención Preventiva de la Unidad de Vida Saludable
11:30-12:00h	Niveles de Prevención de la Diabetes Mellitus	11:45-12:15h	Importancia de la alimentación sostenible y trofológica en la Diabetes mellitus	11:30-12:00h	Reflexiones en torno a la desmedicalización de la muerte
12:00-13:00h	Implicaciones del autocuidado y resistencia al cambio	12:15-13:00h	Entrenamiento de fuerza para personas con diabetes: recomendaciones para estilo de vida saludable	12:00-13:00h	Panel: La prevención de la DM desde un enfoque multidisciplinar
				Clase en vivo	
				16:30-17:30h	Bailando contra la diabetes

SÁBADO 13	DOMINGO 14
Halcones vs Diabetes Caminata virtual Carrera virtual	

# ACTIVIDADES

## TALLERES

Talleres dirigidos a todo público mayor de 16 años.

LUNES 8 DE NOVIEMBRE		
Conteo de carbohidratos: aprendiendo a controlar mi glucosa	Objetivo	Aprender la estrategia de conteo de carbohidratos como una herramienta para planificar las comidas y mejorar el control del nivel de glucosa de las personas que viven con diabetes tipo 2.
	Horario	10:00 a 11:30h
	Material	Papel y lápiz o lapicero, plato, taza, cuchara sopera y cafetera.
	Ponente	MSP. Yahel Teresa Vichi Martínez
Todo movimiento cuenta	Objetivo	Sensibilizar sobre la importancia de disminuir las conductas sedentarias como medida de auto cuidado y prevención de ECNT.
	Horario	11:30 a 12:30h
	Material	Ropa cómoda, lápiz o lapicero y hoja reciclable.
	Ponente	LEF. Luis Gerardo Cortés Sosa



MARTES 9 DE NOVIEMBRE		
Estrés, emociones y calidad de vida	Objetivo	Que los participantes comprendan la relación y la influencia estrés -emociones en nuestro estado de salud; aprendan técnicas básicas de relajación y de gestión emocional
	Horario	9:00 – 12:00h
	Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toalla de manos (1)</li> <li>• Cojines (2)</li> <li>• Hojas de papel bond (8)</li> <li>• Lápiz o lapicero</li> <li>• Globo (2)</li> <li>• Puntualidad</li> </ul> Espacio en donde me sienta seguro para realizar actividades (sin interrupciones, sin ruido y donde me pueda concentrar en las actividades)
	Ponente	Dra. Morales Contreras Nora Inés
La prevención y el autocuidado en la era digital	Objetivo	Promover el uso de las herramientas tecnológicas como apoyo la adopción de estrategias de prevención y autocuidado en materia de salud
	Horario	12:00 - 13:30h
	Material	Teléfono o tableta inteligente con conexión a internet en el que se pueda navegar mientras se toma el taller.
	Ponente	Dr. Sergio Blásquez Sánchez

### Inscripción

Los talleres son gratuitos y se impartirán por medio de la plataforma Zoom, algunos requieren tener listo material para la sesión.

Para poder ingresar se requiere realizar su inscripción en el enlace que se muestra a continuación.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfevx1hnioHyK3G3Ei5p4ouLCbuzoRK8szEL4i\\_zeWILUvaFQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfevx1hnioHyK3G3Ei5p4ouLCbuzoRK8szEL4i_zeWILUvaFQ/viewform?usp=sf_link)

Se otorgará constancia de participación a quienes asistan al taller.

## CÁPSULAS

Fecha	Lunes 8 de noviembre		Martes 9 de noviembre	
Título	Actividad física	Nutrición	Atención médica	Psicología
Contenido	Tipos y recomendaciones de actividad física como agente protector, consideraciones y contraindicaciones en personas con diabetes.	Recomendaciones sobre una alimentación saludable y de acuerdo con las necesidades del cuerpo humano	Importancia de la prevención y el diagnóstico oportuno para las enfermedades crónicas no trasmisibles	
Hora de publicación	17:00h	19:00h	17:00h	19:00h

Las cápsulas serán compartidas por medio de la página de Facebook Deporte UV



## SEMINARIO VIRTUAL

La prevención de la Diabetes desde un enfoque multidisciplinar

De 11:00 a 13:00h

Seminario Virtual					
La prevención de la Diabetes desde un enfoque multidisciplinar					
Miércoles 10		Jueves 11		Viernes 12	
11:00-11:05	Bienvenida	11:00-11:45	El papel del músculo en la obesidad y la diabetes L.N. José Ramón Cortez Martínez SAISUV	11:00-11:30	Modelo de Atención Preventiva de la Unidad de Vida Saludable M.C. Karla Georgina Mora Jiménez Unidad de Vida Saludable Secretaría de Salud
11:05-11:30	Alimentación con plena consciencia y diabetes Dra. Gabriela Páez Huerta Facultad de Nutrición Xalapa UV				
11:30-12:00	Niveles de Prevención de la Diabetes Mellitus Dra. Evangelina Montes Villaseñor SAISUV	11:45-12:15	Importancia de la alimentación sostenible y trofológica en la Diabetes mellitus Dra. María Graciela Sánchez Montiel Facultad de Nutrición Xalapa UV	11:30-12:00	Reflexiones en torno a la desmedicalización de la muerte Mtro. Raúl Antonio Jiménez Betancourt Facultad de Psicología Xalapa UV
12:00-13:00	Implicaciones del autocuidado y resistencia al cambio Dra. Yolanda Campos Uscanga Instituto de Salud pública UV	12:15-13:00	Entrenamiento de fuerza para personas con diabetes: recomendaciones para estilo de vida saludable Mtro. Raymundo Ruiz Rivera Universidad Autónoma de Nuevo León	12:00-13:00	Panel: La prevención de la DM desde un enfoque multidisciplinar Dr. Jorge Sánchez Mejorada Dra. Yolanda Campos Uscanga L.N. José Ramón Cortez Martínez Dra. Issa María Ramírez González

### Inscripciones

El semanario es gratuito, dirigido a profesionales de la salud, educadores físicos y público en general interesado en la prevención de la diabetes mellitus y otras enfermedades cónicas no transmisibles.

El registro deberá de realizarse en el siguiente enlace:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefZcM-2P3dtTyQ4u3iLWW4baBBc51Sy5PtTYwsSCPvi5QVCw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefZcM-2P3dtTyQ4u3iLWW4baBBc51Sy5PtTYwsSCPvi5QVCw/viewform?usp=sf_link)

El evento se realizará por medio de la plataforma de Zoom, en donde podrán ingresar los asistentes registrados en el formulario de inscripción. Se otorgará constancia de asistencia con un valor de 6 horas a solo quien ingrese en su totalidad al seminario virtual por medio de esta plataforma.

Se realizará la transmisión en vivo del evento por medio de la página de Facebook Deporte UV.





## BAILANDO CONTRA LA DIABETES

FECHA Y LUGAR	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	PARTICIPANTES
<p>12 noviembre 2021</p> <p>16:30-17:30 hrs</p> <p>Trasmisión en vivo vía Facebook Live Compartido por medio de Deporte UV</p>	<p>Mostrar a los estudiantes de la comunidad universitaria, y a la población en general, una opción de actividad física recreativa y que sea divertida.</p>	<p>Clase de Zumba guiada por el Mtro. Francisco González Torrecilla.</p> <p>Con diferentes tipos de canciones, junto con cuatro integrantes de COMSA acompañando de forma presencial.</p> <p>La clase se transmitirá vía Facebook en la página oficial de COMSA UV, todo aquel que quiera sumarse a la actividad, lo puede hacer desde la comodidad de su casa siguiendo la transmisión en vivo.</p>	<p>Integrantes de COMSA UV (Comité de Salud de la Universidad Veracruzana)</p> <p>Comunidad Universitaria.</p> <p>Público en general.</p>





## CAMINATA Y CARRERA “HALCONES vs DIABETES”

### **Bases**

**Fecha:** 13 y 14 de noviembre de 2021.

**Lugar:** Parque recreativo, instalación deportiva o espacio que se ajuste a las necesidades y procure la integridad del participante.

**Participantes:** Comunidad universitaria y público en general.

### **Sobre la caminata**

**Distancia:** 3 km como mínimo

**Categoría:** Única (Cualquier edad que pueda caminar por sí solo)

**Constancia:** Se otorgará constancia a quién participe en la caminata y envíe su evidencia por medio del formulario correspondiente.

### **Sobre la carrera**

**Distancias:**

- 3 km
- 5 km

**Rama:** Femenil y varonil

**Categorías:**

- Comunidad UV: Juvenil (15 a 29 años), libre (30 a 50 años) y máster (51 años en adelante).

- Público en general: Juvenil (15 a 29 años), libre (30 a 50 años) y máster (51 años en adelante).

**Premios:** Se otorgarán playeras a los 10 primeros lugares de cada categoría y rama, así como pulseras de participación.

### **Sobre ambas**

**Inscripción:** A partir de la publicación de la convocatoria, hasta el 08 de noviembre en el formulario: <https://forms.gle/nbnCDReHkEcrKnXg8>

A los participantes que se registren en ambas modalidades se les otorgará una pulsera de participación para el evento. Al recibir la pulsera el o la inscrita se compromete a participar en la modalidad seleccionada y enviar sus evidencias.

Una vez hecho su registro se enviará un correo de confirmación que también incluirá indicaciones para participar y recoger la pulsera del evento.

**Resultados:** Se deberán compartir a través del siguiente formulario <https://forms.gle/dtXvgL5VS8zD4at49>

**Generalidades:** Es obligatorio descargar la app “Nike Run Club” para poder participar y registrar el evento.

Una vez inscrita/o llegará correo de registro, así como material de apoyo para subir los resultados de participación y recomendaciones.

Es importante seguir las acciones y medidas de seguridad sanitaria de la Secretaría de Salud y demás autoridades competentes.

**Riesgos:** El comité organizador no se hace responsable de accidentes y/o lesiones que ocurran en el evento.

**Transitorios:** Lo no previsto en esta convocatoria será resuelto por el Comité organizador.

