

SAISUV promueve el ejercicio físico a través del taller “Planificando mi rutina de ejercicio” para trabajadores de la UV

El ejercicio físico ofrece múltiples beneficios a la salud, mejora en el estado de ánimo y las habilidades de pensamiento-aprendizaje, mejora el estado del sueño, control y mantenimiento del peso, así como el fortalecimiento del sistema óseo y muscular, además reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer (colon y mama), diabetes mellitus tipo 2, e hipertensión arterial, dado que disminuye los niveles de glucosa en sangre e insulina.

Por ello, el Sistema de Atención Integral a la Salud (SAISUV) por medio de la Coordinación de Salud Pública (CSP) implementó el taller participativo “Planificando mi rutina de ejercicio”, con la finalidad de diseñar una rutina de ejercicio físico seguro e individualizado para cualquier espacio físico, favoreciendo su réplica y apropiación por parte de los participantes. Dicho taller se llevó a cabo en el Centro de Idiomas Xalapa, dirigido a trabajadores derechohabientes del SAISUV con una duración de 120 minutos.



Implementación de rutina de ejercicio físico con apoyo de especialistas

La sesión incluyó el diseño e implementación de la rutina de ejercicio físico seguro e individualizado con apoyo de personal especializado en ejercicio físico por parte de la Coordinación de Salud Pública y la Dirección de Actividades Deportivas (DADUV), así como algunas recomendaciones para lograr beneficios a la salud y disminuir riesgo de lesiones.



Implementación de rutina de ejercicio físico

La respuesta de los participantes fue positiva y solicitaron seguir implementando estas acciones en las dependencias para fomentar el ejercicio físico.

El taller forma parte del “Programa bienestar”, cuyo objetivo es sensibilizar acerca de la importancia de realizar actividad física de manera regular, mantener una alimentación saludable y adoptar mecanismos que contribuyan al bienestar físico emocional y mental de los derechohabientes del SAISUV. Donde se incluye: a) Orientaciones nutricionales individualizadas y b) Talleres para el diseño de rutina de ejercicio físico seguro e individualizado.

Más información:

Coordinación de la Salud Pública ext. 10325 y 10330