



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana
Secretaría de Administración y Finanzas



Te invitamos a la sesión educativa: **Actividad física como prevención de enfermedades no transmisibles**

Las principales causas de muerte y enfermedad crónica pueden ser abordadas de manera efectiva mediante cambios en el estilo de vida, en donde el movimiento y el ejercicio juegan un papel crucial. A través del aumento de la actividad física y la interrupción del sedentarismo podemos disminuir los niveles de glucosa y triglicéridos en sangre, e incluso regular las cifras de presión arterial. Con la práctica regular del ejercicio físico se obtienen beneficios, y se pueden prevenir padecimientos relacionados con la masa muscular y la fuerza, lo que nos permite tener una adecuada movilidad. Debido a lo anterior, es importante reconocer que la actividad física no es opcional, sino una necesidad biológica.

La sesión educativa será impartida por el Dr. Carlos Manuel Chacón Rodríguez, licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, con maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte y doctorado en Educación. Actualmente se desempeña como especialista en educación en el SAISUV, a cargo de coordinar y facilitar las actividades de “Ejercicio físico para el bienestar”.

Los esperamos el jueves 23 de noviembre del 2023 a las 18 horas a través de zoom (<https://bit.ly/3QG4koP>):

ID de la sesión: 841 5958 3262 | Contraseña: 151394

Más información
www.uv.mx/saisuv/