



Participa en el programa

# MEQUIERO, MECUIDO

2024

## OBJETIVO

Acompañar a las personas en la mejora de su calidad de vida a través de la modificación de hábitos con base en estrategias de educación y prescripción del ejercicio físico para la salud.

## DIRIGIDO A

Estudiantes, académicos, trabajadores y exalumnos de la UNAM, así como público en general, mayores de 18 años, dispuestos a comprometerse a trabajar con su salud.

## REQUISITOS

1. Contar con correo electrónico y número de celular con aplicación de WhatsApp.
2. Asistir puntualmente a la hora de su cita sin acompañantes, 10 min de tolerancia.
3. Tomarse una química sanguínea de 6 elementos: glucosa, triglicéridos, urea, creatinina, ácido úrico y **colesterol fraccionado**.
4. Asistir con ayuno de 2 horas.
5. Traer un pequeño refrigerio y botella de agua.
6. No desvelarse la noche anterior.
7. Presentarse con el aseo del día, sin cremas ni lociones corporales.
8. No tomar alcohol, no fumar y no realizar ejercicio físico 24 horas antes de su cita.
9. Acudir con ropa deportiva: pants, tenis para correr, short corto (ya puesto bajo la ropa), playera de algodón, toalla pequeña para sudor. Mujeres: top deportivo.
10. En caso de utilizar medicamentos, presentar la receta médica y tomarlos de acuerdo con su prescripción médica.
11. Si presenta el día de su cita una enfermedad aguda como gripe, fiebre, tos, diarrea, vómito y/o lesiones músculo esqueléticas, favor de avisar, ya que no se puede realizar la evaluación en esas condiciones (con posibilidad de reprogramar dentro de los días de evaluaciones).
12. No traer objetos de valor, ya que en caso de pérdida esta Dirección no se hace responsable.
13. De no cumplir con los requisitos señalados, por su seguridad se reprogramará su cita dentro de los días de evaluaciones, en caso de tener disponibilidad.

## ETAPAS

1

### Diagnóstico de salud:

Valoración de enfermería, riesgo cardiovascular, actividad y cualidades físicas (composición corporal, condición física, fuerza, equilibrio, entre otras).

Del 17 al 20 de septiembre en un horario de 7:30 a 12:00 horas.

2

### Feria de la salud:

Estrategias didácticas para promoción y prevención de la salud.

Del 23 al 24 de septiembre en un horario de 9:00 a 13:00 horas.

3

### Programa de cuidados de enfermería:

Sesiones de ejercicio físico, consultas personalizadas, seguimiento de salud para lograr los objetivos y evaluaciones periódicas.

Del 25 de septiembre al 29 de noviembre en un horario de 7:00 a 12:00 horas.



## INFORMES:

Vía telefónica al número 55 562 205 40 / 55 562 205 43.

Presencial en la Dirección de Medicina del Deporte en el costado sur del Estadio Olímpico Universitario, con la licenciada Sesangari Canizal Garduño o con el licenciado Eduardo González Cruz. Del 29 de julio al 6 de septiembre en un horario de 9:00 a 12 horas.

Cupo limitado a 100 personas

#SOYDEPORTEUNAM