

PROGRAMA

ME QUIERO, ME CUIDO

2026

OBJETIVO

Acompañar a las personas a la mejora de su calidad de vida, a través de la modificación de los hábitos, con estrategias de educación y prescripción del ejercicio físico para la salud con el objetivo de mejorar su autocuidado.

DIRIGIDO A

Alumnos vigentes, académicos, trabajadores y exalumnos; así como público en general, mayores de edad, dispuestos a trabajar por su salud.

REQUISITOS

1. Ser mayor de edad.
2. Contar con correo electrónico y número de celular con aplicación de Whats App.
3. Asistir puntualmente a la hora de su cita.
4. Tomarse una química sanguínea de 6 elementos: glucosa, triglicéridos, urea, creatinina, ácido úrico y colesterol fraccionado.
5. Asistir con ayuno de 2 horas.
6. Llevar un pequeño refrigerio y botella de agua.
7. No desvelarse la noche anterior.
8. Presentarse con el aseo del día, sin cremas ni lociones corporales.
9. No ingerir alcohol ni fumar y no realizar ejercicio físico 24 horas antes de su cita.
10. 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.
11. En caso de utilizar medicamentos, presentar la receta médica.
12. Si presenta el día de su cita una enfermedad aguda como gripe, fiebre, tos, diarrea, vómito y/o lesiones musculoesqueléticas, favor de solicitar una nueva cita, ya que no se puede realizar la evaluación en esas condiciones. Con posibilidad de reprogramar dentro de los días de evaluaciones.
13. No portar objetos de valor, ya que en caso de pérdida esta Dirección no se hace responsable.

***De no cumplir con los requisitos señalados, por su seguridad se reprogramará su cita dentro de los días de evaluaciones si es que existe disponibilidad.**

ETAPAS

Diagnóstico de salud:

Historia clínica, toma de signos vitales, valoración nutricional, antropométrica, toma de electrocardiograma en reposo, prueba de capacidad aeróbica, fuerza y flexibilidad. Del 17 al 23 de septiembre en un horario de 7:00 a 12:00 horas en la Dirección de Medicina del Deporte de la DGDU.

**Jornada de salud:**

Estrategias didácticas para promoción y prevención de la salud.



- 24 de septiembre pláticas de promoción y prevención en un horario de 8:00 a 12:00 horas en el Centro de Estudios del Deporte (CED) de la DGDU.

- 25 de septiembre feria de la salud en un horario de 8:00 a 12:00 horas en el CED.

Programa de cuidados de enfermería:

Sesiones de ejercicio físico, consultas personalizadas, seguimiento de salud para lograr los objetivos y evaluaciones periódicas. Del 28 de septiembre al 27 de noviembre en un horario de 7:00 a 13:00 horas.



INFORMES:

Vía telefónica: 55 562 205 40 / 55 562 205 43.

Presencial: Dirección de Medicina del Deporte sita en el costado sur del Estadio Olímpico Universitario, con la licenciada Sesangari Canizal Garduño, del 13 de agosto al 9 de septiembre de las 9:00 a 13:00 horas.

CUPO LIMITADO A 90 PERSONAS

#SOYDEPORTEUNAM