



SI SOSPECHA QUE...

Padece de diabetes, hipertensión arterial, obesidad, colesterol alto o triglicéridos, y tiene una edad entre 30 y 65 años, es candidato al programa de actividad física.

- Al inicio y al final del programa se tomarán medidas antropométricas, datos bioquímicos, se aplicará el cuestionario STEPS de la OMS y el test de Copper.
- Contaremos con un médico en cada sesión supervisando las actividades.
- Antes de iniciar las actividades, tomaremos presión arterial, frecuencia cardiaca y glucosa, así nos aseguramos que siempre esté en condiciones óptimas para la realización del ejercicio.
- Si tiene dificultades para participar en el programa de actividad física, se le invita a participar dentro del grupo control, que consiste en la toma de mediciones antropométricas, datos bioquímicos y contestación del cuestionario STEPS.

La salud también es importante

Dedicarle tiempo a nuestra salud también es importante, nos sumergimos tanto en nuestros trabajos y compromisos que nos olvidamos de pensar un poco en nosotros y nuestro bienestar.

“Te darás cuenta que lo que hoy parece un sacrificio mañana terminará siendo el mayor logro de tu vida”

Contacto

Correo electrónico: elena.chavez@unison.mx

Correo electrónico: posgrado.valdez@gmail.com

CUPO LIMITDO



UNIVERSIDAD DE SONORA
“El Saber de mis Hijos hará mi Grandeza”



INVITACIÓN AL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Proyecto de maestría en Ciencias de la Salud



El comité de tesis de la alumna del Posgrado en Ciencias de la Salud Melanie Valdez García, tienen el agrado de **invitar a usted** a participar en el proyecto de investigación titulado:

“Evaluación del efecto del programa de activación física sobre la capacidad cardiorrespiratoria en académicos con factores de riesgo del síndrome metabólico de la Universidad de Sonora”

a desarrollarse a partir del mes de agosto a diciembre, en el semestre 2018-2, dicho proyecto está dirigido a académicos que sospechan tener padecimientos de hipertensión, colesterol alto, triglicéridos o diabetes.

Objetivo

Evaluar el efecto del programa de actividad física sobre la salud física de los académicos de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud de la Universidad de Sonora, que padezcan alguna dislipidemia.

“Nunca es tarde para cambiar tu estilo de vida”

Fechas y Lugar

Se proyecta iniciar en septiembre y finalizar en noviembre del año en curso.

Días: Lunes a Jueves

Horarios: 18:00-19:00 hrs

19:00-20:00 hrs

Los contenidos del programa lo conforman la actividad física, mediciones antropométricas, exámenes de laboratorio, test físicos, pláticas de orientación nutricional, cápsulas motivacionales, talleres de relajación y técnicas de respiración y actividades recreativas al aire libre.

Programa de actividad física

El programa de actividad física tiene objetivo mejorar la aptitud física, logrando así reducir los factores de riesgos de las enfermedades crónicas no transmisibles, provocando una adaptación fisiológica.



Este programa de actividad física es estructurado e individualizado, para realizarse en tres meses, con un aproximado de 52 sesiones de trabajo, tomando en cuenta el tipo de ejercicio más apropiado según los padecimientos de cada académico, la intensidad, duración, frecuencia y el ritmo de progresión.

Recomendaciones:

↳ **Hipertensión Arterial:** estar libre de arritmias y trombosis, así como no presentar antecedentes de infarto. El tipo de ejercicio es de nivel moderado de actividad aeróbica como caminar, natación o bicicleta.

↳ **Diabetes:** estar libre de lesiones en extremidades que puedan conducir a pie diabético, portar calzado deportivo para diabético. El tipo de ejercicio aeróbico incluye caminar, trotar, bicicleta y aeróbicos en agua.

↳ **Obesidad:** el tipo de ejercicio es aeróbico como lo es la caminata, natación y bicicleta con baja resistencia.

↳ **Triglicéridos:** la actividad está basada en el tipo aeróbico como caminata, natación y bicicleta, buscando un gasto calórico semanal de 1200 calorías.