

CONVOCATORIA

PROGRAMA DE BIENESTAR Y SALUD 55+

(7ª GENERACIÓN)

Objetivo

Mejorar el estado de salud física y mental para aumentar la esperanza y calidad de vida en la comunidad UAM, mayor de 55 años.

Participantes

Comunidad UAM interesada y público en general mayor de 55 años.

Duración

El programa tendrá una duración de 12 semanas.

Requisitos

1. Cubrir la cuota de recuperación. El programa tiene una cuota de recuperación de \$1200, la cual debe cubrirse en 2 exhibiciones: 50% al inscribirse y el otro 50% en la semana 6 del programa.
2. Cumplir con las evaluaciones de salud en todos los servicios, antes de comenzar el plan de ejercicio físico y al finalizar el periodo de 12 semanas:
 - Servicio Médico
 - Programa de Nutrición
 - Programa de sexualidad
 - Clínica Estomatológica
 - Clínica de sueño
 - Programa de Apoyo y Orientación Psicológica
 - Laboratorio de fisiología humana
3. Para la evaluación médica inicial se requiere que la persona interesada se practique en el laboratorio clínico de su preferencia una biometría hemática, química sanguínea de 45 elementos, examen general de orina, hemoglobina glucosilada, densitometría, radiografía de tórax y en hombres antígeno prostático. Sin los análisis de laboratorio no se podrá evaluar al interesado.
4. Una vez concluidas las evaluaciones iniciales y ser declarado apto para realizar ejercicio físico, se deberá asistir de lunes a viernes (requisito indispensable), a la duela de COSIB para hacer ejercicio, en alguno de los horarios disponibles:
 - 8:00 a 9:00 horas
 - 13:00 a 14:00 horas o
 - 14:00 a 15:00 horas

5. Acudir a los diferentes servicios según las indicaciones y periodicidad que determine cada profesional de la salud para el tratamiento.
6. Al transcurrir las 12 semanas se realizarán evaluaciones finales en todos los servicios, para medir el cambio que se tuvo con el programa.

Fechas

- El proceso de inscripción comienza a partir de la publicación de esta convocatoria y máximo al 16 de mayo o al llenar el cupo.
- Las evaluaciones iniciales de los participantes en todos los servicios se deberán completar entre el 02 y 20 de mayo.
- Se llevará a cabo una plática de bienvenida al programa el día 22 de mayo, 13:00 horas en la sala de usos múltiples de COSIB, edificio M, primer piso.
- Se comenzará el ejercicio físico el día 26 de mayo, en el horario elegido.

Mayores informes e inscripciones

Sección de Actividades

Deportivas y Recreativas

Edificio M 1er piso

Celular 55 3449 6384

Teléfono 55 5804 4877

Mtro. Ernesto Palacios

Programa de Nutrición

Edificio M 1er piso

apio@xanum.uam.mx

WhatsApp 55 8518 5063

LNH. Itzel Hernández