



Comunicado 179
Ciudad de México, 21 de abril de 2018

IPN FOMENTA EL CUIDADO DE LA SALUD EN SU COMUNIDAD

La salud se basa en cuatro ejes fundamentales como la nutrición, ejercicio, descanso y salud mental, para evitar problemas de sobrepeso y la obesidad, que a lo largo del tiempo desencadenan diversas enfermedades como la diabetes mellitus, destacaron especialistas del Instituto Politécnico Nacional (IPN), quienes impartirán, a partir de este lunes 23 de abril, el curso-taller *Activación Física y Salud Sistémica*.

El doctor Francisco Aceves Hernández, de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (ESIME), Unidad Zacatenco, destacó que el propósito es orientar y capacitar a la comunidad politécnica, así como al público en general sobre la importancia del cuidado de la salud.

Recordó que las cifras de enfermos por sobrepeso y obesidad a nivel mundial crecen cada día, y las complicaciones provocan problemas de salud tan graves como la diabetes mellitus. Actualmente hay más de 387 millones de diabéticos en el planeta, mientras en México son más de 13 millones y la mitad no lo saben.

Por su parte, el doctor Ricardo Peñaloza Méndez, Jefe de la División de Fomento Deportivo, comentó la importancia de moverse y hacer ejercicio, incluso cuando se esté sentado por horas ante una computadora. Mientras que el doctor Genaro Hernández y Flores, de la Escuela Superior de Medicina (ESM), subrayó que es fundamental tener una mente sana y descansada, para evitar problemas de salud.



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

DIRECCIÓN GENERAL
Coordinación de Comunicación Social

El curso se realizará en el Centro de Educación Continua (CEC) "Eugenio Méndez Docurro" y tendrá validez oficial.

--o0o--