

■ Alrededor de mil 500 trabajadores de la Red Universitaria participan en la quinta edición del concurso "Menos es más", cuya meta es fomentar una cultura de la prevención y el cuidado de la salud



META. César Rodríguez, encargado del programa, dijo que el personal ha perdido tres mil 587 kilogramos en 4 ediciones

Buscan erradicar sobrepeso en la UdeG

Renovación

Un total de tres mil 632 trabajadores de la Red Universitaria han participado y concluido el concurso "Menos es más", que forma parte del Programa de Salud Organizacional, impulsado por la Coordinación General de Recursos Humanos (CGRH) de la Universidad de Guadalajara (UdeG).

El responsable del programa, César Octavio de Loera Rodríguez, señaló que en las cuatro ediciones se ha logrado, en conjunto, que el personal haya perdido tres mil 587 kilogramos, aspecto que calificó como positivo, ya que se abona a una cultura de la prevención y el cuidado de la salud.

Para esta quinta edición iniciada el pasado 20 de agosto, se tenían registrados cerca de mil 500 trabajadores, entre académicos, administrativos y de dirección tanto de módulos, preparatorias y centros universitarios. No obstante, el periodo de inscripción continuará hasta este día debido al creciente interés.

De Loera Rodríguez resaltó que la participación no sólo ha aumentado en número, sino en otras zonas, pues ya se sumaron trabajadores de planteles aledaños a Colotlán; de la Región Valles, como Atenguillo y Mascota-Talpa; o los Altos, como Arandas y Jalostotitlán. "Menos es más" tiene como meta primaria que los

PARA SABER

- Para los interesados en participar en el concurso "Menos es más", pueden ingresar a la página: <http://psa.udg.mx/menosesmas.php>



inscritos disminuyan la grasa corporal. Tanto éste, como el Programa de Salud Organizacional, brindan herramientas e incentivos para mejorar su calidad de vida y salud, con el apoyo de un equipo multidisciplinario que incluye personal de medicina, nutrición, psicología, cultura física, entre otras disciplinas.

Además, apuntó que en esta quinta edición se lograron recursos para que los primeros 500 participantes inscritos con un índice de Masa Corporal mayor a 30 (perfil de obesidad) se les realicen exáme-

nes gratuitos de glucosa, colesterol, triglicéridos, entre otros.

El concurso que concluirá el 15 de marzo de 2019, tendrá dos ganadores: uno del género masculino y otro del femenino. Cada uno será acreedor a un viaje a Puerto Vallarta con todo incluido durante cuatro días y tres noches, con un acompañante. El Sistema de Educación Media Superior (SEMS) ofrecerá un incentivo al que baje más grasa corporal.

OBESIDAD O SOBREPESO EN UDEG

De acuerdo con De Loera Rodríguez, en 2015 se identificó que 67 por ciento de la población de la UdeG tiene obesidad o sobrepeso. La media nacional está al 72 por ciento, de acuerdo con la Encuesta de Salud de 2012.

CONCURSO PARA ESTUDIANTES

Se destaca que el Centro Universitario del Sur (CUSur) a iniciativa de estudiantes de Medicina, solicitaron a la coordinadora de Recursos Humanos, Sonia Briseño, la oportunidad de crear el proyecto "Menos es más junior", que será a la par del concurso general. La idea es que los médicos tengan un reto, ya que también padecen de sedentarismo y obesidad. Al ser la imagen del área médica, en poco tiempo buscarán pregonar con el ejemplo.