



## HACEN EQUIPO POR MÉXICO

### UN HÁBITO SALUDABLE

La Conferencia Nacional de Gobernadores y el Consejo de Comunicación promoverán la activación física en el país > 7



## RETO QUE AFRONTAN JUNTOS

# ESFUERZO POR LA SALUD

LA CONAGO Y EL CONSEJO DE LA COMUNICACIÓN FIRMARON UN CONVENIO PARA REDOBLAR ESFUERZOS EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA ENTRE LA POBLACIÓN

POR EDDA PADILLA

[edda.padilla@gimm.com.mx](mailto:edda.padilla@gimm.com.mx)

En el marco del plan de Acción Mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la activación física, la Conferencia Nacional de Gobernadores (Conago) y el Consejo de la Comunicación se comprometieron en fomentar la cultura de la activación física en México.

Debido al alto índice de la población mundial que no realiza ejercicio, la OMS estableció como meta la reducción de un 15 por ciento de personas inactivas; por tal motivo, en el país se suman las empresas, gobiernos estatales y una amplia gama de organismos para bajar el índice de inactividad.

Dicho compromiso busca generar un movimiento social a largo plazo, que promueva la práctica de ejercicio para hacerla un hábito pilar de la salud.

A lo que se comprometieron los asistentes es a priorizar y promover los programas, proyectos, acciones y eventos que generen mayor conciencia de la importancia que tiene la activación física entre la sociedad.

“Activarte es la oportunidad de tener una sociedad más saludable. La mejor medicina preventiva es el deporte, así que esta campaña tiene que ver con tener un México más saludable, pero también genera una unión familiar y, por supuesto, la productividad. Esta campaña, sin duda, lo que hará es



Miembros de la Conago y el Consejo de la Comunicación muestran sus compromisos.

fortalecer a México, porque lo va a hacer más saludable, más unión familiar y vamos a tener líderes más productivos”, dijo Alejandro Murat, gobernador de Oaxaca y presidente de la Conago.

En el evento asistieron personalidades del deporte nacional, así como de los artistas que están promoviendo esta campaña.

“Este pacto social es fundamental en una época pandémica y donde las enfermedades transmisibles han afectado de manera importante la salud física y emocional. Activarse 30 minutos cinco días a la semana puede transformar nuestra salud y también la convivencia que se da en el marco

de lo que estamos enfrentando, es decir una resiliencia en el tema de la cultura física”, dijo Daniel Aceves, vicepresidente del Comité Olímpico Mexicano (COM).

Mauricio Sulaiman, presidente del Consejo Mundial de Boxeo (CMB) resultó el valor de la familia para promover buenos hábitos para alcanzar los objetivos de la activación.

“Todo empieza desde uno mismo, desde tu familia, desde tu casa, es el momento de tomar conciencia y cuidarnos y el deporte es el primero que te da esa oportunidad y te acerca a una salud física y mental y te aleja de los vicios”, comentó Sulaiman.

El diputado Rommel Pacheco, exclavadista olímpico resaltó que todo comienza con un buen esfuerzo, “la idea es decirle a las personas que se activen, que con 30 minutos cinco veces a la semana es más que suficiente, pero empezar con uno o dos minutos. Lo importante es activarse, moverse, lo he dicho y no me cansaré, el deporte no es un gasto, es una inversión y hay que crear políticas públicas que vayan enfocadas a la prevención y que mejor que a través del deporte se prevengan enfermedades, prevenir delincuencia, se necesita también apoyar el deporte desde el gobierno”.



Fotos: Héctor López

Diversos sectores de la sociedad se comprometieron a redoblar esfuerzos en la promoción de la activación física como una urgencia.