

Invitan a Nado por Mi Corazón



FOTO: INSUDE

La Paz, Baja California Sur (BCS). Con el objetivo de promover la actividad física entre la población en general y crear conciencia de la importancia del ejercicio para prevenir enfermedades cardíacas, el **Instituto Sudcaliforniano del Deporte (INSUDE)** en coordinación con la **Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE)** informaron por medio de un comunicado de prensa que, extienden la invitación a participar en el programa ***Nado por mi Corazón***.

Así lo dio a conocer la subdirectora de Cultura Física y Deporte, Rocío Madrid Peña, quien detalló que el programa dará inicio a partir del 26 de septiembre y tendrá vigencia hasta el 23 de octubre del presente año en La Paz, donde se busca que cada participante nade 1 kilómetro; en una sola sesión o en varias sesiones durante el tiempo establecido, sumándose en esta edición los municipios de Los Cabos y Loreto para así, superar la cifra de participación del año pasado que fue de

214 nadadores.

La funcionaria comentó que en la edición 2021, la invitación tuvo que ser reducida únicamente a deportistas que ya practicaban natación en las albercas ubicadas en el **Gimnasio de Usos Múltiples** (GUM) e **INSUDE** por temas derivados de la pandemia del COVID-19, en esta ocasión será posible recibir a más personas que decidan sumarse a la actividad, haciendo extensiva la participación en dos municipios más.

Con base en lo anterior, Madrid Peña indicó que antes y después que el usuario ingrese a nadar, se tomarán los signos vitales de cada persona para así concientizar sobre la prevención oportuna de enfermedades cardíacas con ayuda de la actividad física.

Finalmente, Madrid Peña invitó a todas las personas a sumarse a este programa inscribiéndose sin ningún costo en las instalaciones del **INSUDE** y del **GUM**, así como en la alberca de Loreto y Los Cabos, haciendo énfasis en que el deporte es una de las vías principales para mantener buena salud física y mental, donde además de sumarse a un reto también estarán sumando salud a su día a día, concluyó el comunicado de prensa.