

# Invitan a participar en la campaña Nado x mi corazón



FOTO: Archivo

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** El **Instituto Sudcaliforniano del Deporte (INSUDE)** informó por medio de un boletín de prensa que, con el objetivo de concientizar a la población acerca de la importancia de cuidar el corazón, el órgano principal del sistema circulatorio, así como fomentar las revisiones médicas regulares y la detección temprana de afecciones cardíacas.

Este lunes 25 de septiembre se llevará a cabo la inauguración de la décima edición de la campaña **Nado x mi Corazón** en las instalaciones del **Instituto Sudcaliforniano del Deporte**, en punto de las 5:00 pm.

El evento se llevará a cabo del 25 de septiembre al 22 de octubre del presente año, en albercas participantes de todo el

país, en este caso las instalaciones deportivas que estarán disponibles en Baja California Sur serán la alberca del Instituto Sudcaliforniano del Deporte y la alberca de natación del Gimnasio de Usos Múltiples (GUM), únicamente para aquellos usuarios.

La mecánica de ***Nado x Mi Corazón*** consistirá en nadar un kilómetro en cualquier estilo o varias sesiones, de acuerdo a la convocatoria del evento a los participantes de la categoría abierta (mayores de 12 años), se les realizará una valoración de los parámetros relacionados con la salud, como; medición de circunferencia de cintura y presión arterial.

Para la categoría infantil (niños de 8 a 11 años), se les efectuará una medición de circunferencia de cintura, peso y talla (índice de masa corporal).

Cabe señalar que el evento está organizado por el Instituto Mexicano del Seguro Social, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, el Instituto del Deporte de la Ciudad de México, Fundación Mexicana del Corazón, Grupo Martí a través de Sport City, y Queremos Mexicanos Activos A.C., finalizó el comunicado de prensa.