

# Realizaron “Nado X Mi Corazón 2021”; promueve INSUDE activación física en albercas



FOTOS: INSUDE.

*La Paz, Baja California Sur (BCS).* El Instituto Sudcaliforniano del Deporte (INSUDE) a través de la Subdirección de Cultura Física llevó a cabo el evento *Nado x Mi Corazón 2021*, un formato que tiene como finalidad crear conciencia sobre la importancia de realizarse chequeos médicos y detección oportuna de afecciones cardiacas, así como la necesidad de la activación física como eje central en el autocuidado de la salud, informa la propia institución a través de un comunicado de prensa.

**Rocío Madrid Peña**, subdirectora de cultura física del INSUDE explicó que este suceso es simultáneo en todo el país, y en **Baja California Sur** se activa en la alberca del instituto del

deporte estatal y en el **Gimnasio de Usos Múltiples**, a su vez es un evento pospuesto, que por motivo de la pandemia se realiza en este mes de septiembre y no en febrero como lo marca el calendario de actividades de la **Comisión Nacional de Cultura Física**.

Por su parte, el director general del **INSUDE**, **Gilberto Garciglia Higuera**, manifestó que es una causa noble donde tiene un mensaje del cuidado de la salud, pero es un escenario ideal para enseñar valores a los niños y jóvenes, con una participación que motiva a la donación es por ello que se invita a la población a sumarse a este evento acercándose a las instalaciones del instituto para su registro.



El evento cumple 11 años incentivando la **activación física** en la población en general, consiste en que los participantes nadan un kilómetro en cualquiera de las albercas inscritas, no hay categorías, y en la actualidad marca un proceso distinto ante la nueva normalidad, que ha provocado diseñar logísticas diferentes en esta edición.

En la actualidad tenemos mucho más claro que la actividad física es una herramienta muy poderosa para generar salud, prevenir enfermedades, evitar lesiones y generar bienestar y calidad de vida, precisamente ***Nado x Mi Corazón*** comparte este mensaje en favor de la salud, concluye el comunicado de prensa.