

## ACCIONES DE SALUD Y EVALUACIÓN FÍSICA TRIMESTRE 24-P

La Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco, te da la más cordial bienvenida. Como parte de tu proceso de inscripción, en el marco de la normatividad vigente y considerando la importancia que tiene el detectar problemas o riesgos de salud de manera temprana y oportuna, hemos implementado las Acciones de Salud y Evaluación física (deportiva). En esta evaluación realizamos actividades de detección, prevención y promoción de la salud, así como pruebas físicas que nos permitirán conocer tus habilidades y aptitudes para la realización de actividad deportiva. La información obtenida durante estas actividades es absolutamente confidencial y puede ser utilizada con fines estadísticos.

¿En qué consisten? Esta actividad tiene dos fases: I) Acciones de Salud y II) Evaluación Física

- I) Las **Acciones de salud** consisten en responder tu historia y el examen médico. Para responder la historia clínica ingresa al siguiente formulario, con tu matrícula de 10 dígitos, del 20 al 30 de mayo del 2024.

<https://forms.gle/Ss8PPcZUekZq81BJ8>

**Examen médico:** En esta actividad el personal de salud del IMSS, Centro de Salud y del servicio médico realizarán diversas mediciones y detecciones de salud:

- a) Somatometría (medición de peso, talla, circunferencia de cintura, cadera)
- b) Medición de signos vitales (presión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, oxigenación y temperatura).
- c) Medición de glucosa (mayores de 20 años)
- d) Aplicación de vacunas acorde a la edad (hepatitis y sarampión y rubeola).
- e) Orientación y pláticas informativas de Medicina Preventiva con temas de salud bucal, nutrición, salud sexual y reproductiva.
- f) Al finalizar se hará entrega de un comprobante de examen médico con la información de tu estado de salud.
- g) Este comprobante deberá ir sellado por servicio médico y lo deberás conservar para que tramitar tu inscripción a las diversas actividades deportivas.

Notas importantes:

Es necesario:

- a) Consultar y/o tramitar tu Número de Seguridad Social en la página del IMSS: <https://www.imss.gob.mx/imssdigital> e imprimirlo. En caso de no contar con él, podemos ayudarte el día del evento.
- b) Acudir con el formato "CÉDULA DE CHEQUEO PREVENIMSS 2024", impreso.

En él solamente debes escribir los espacios correspondientes a matrícula, edad, número de seguridad social, nombre y fecha de nacimiento.

### Fechas para las ACCIONES DE SALUD

FECHA Y HORA	CARRERAS
02 de julio 8:30 horas	Administración
	Sociología
02 de julio 11:30 horas	Derecho
	Economía
03 de julio 8:30 horas	I. Ambiental
	I. Civil
	I. Eléctrica
03 de julio 11:30 horas	I. Computación
	I. Electrónica
	I. Física
04 de julio 8:30 horas	I. Industrial
	I. Mecánica
	I. Metalúrgica
	I. Química
04 de julio 11:30 horas	Arquitectura
	Diseño de la Comunicación Gráfica
	Diseño Industrial
	Desarrollo sustentable

Dudas de las Acciones de salud: [secmed@azc.uam.mx](mailto:secmed@azc.uam.mx)

II) La **evaluación física** consiste en pruebas de estiramiento, resistencia, velocidad en las cuales deberás trotar, caminar y saltar. Para disminuir los riesgos de presentar algún

contratiempo en la realización de las pruebas físicas, es necesario seguir las indicaciones de los monitores y notificar en caso de presentar algún malestar (mareo, náusea, vómito, dolor de cabeza o muscular).

La participación en este examen es recomendable, sin embargo, el participante puede retirarse en el momento que lo decida. Si en algún momento el participante tiene alguna duda respecto a la Evaluación física podrá dirigirse con los responsables presentes en cada una de las estaciones.

### Fechas para la EVALUACIÓN FÍSICA

FECHA Y HORA	CARRERAS
03 de julio 8:30 horas	Administración
	Sociología
03 de julio 11:30 horas	Derecho
	Economía
04 de julio 8:30 horas	I. Ambiental
	I. Civil
	I. Eléctrica
04 de julio 11:30 horas	I. Computación
	I. Electrónica
	I. Física
05 de julio 8:30 horas	I. Industrial
	I. Mecánica
	I. Metalúrgica
	I. Química
05 de julio 11:30 horas	Arquitectura
	Diseño de la Comunicación Gráfica
	Diseño Industrial
	Desarrollo sustentable

Para la participación en la evaluación física es necesario considerar lo siguiente:

- Informar si tienes alguna condición médica que te impida realizar la actividad (cirugía, fractura o condición de embarazo en los últimos 3 meses o si tienes alguna enfermedad crónica)
- Tomar un desayuno ligero “NO ACUDIR EN AYUNO”
- Deberás portar ropa cómoda (pants y tenis)
- Traer agua
- Evitar traer objetos de valor

Dudas evaluación física: [secdep@azc.um.mx](mailto:secdep@azc.um.mx)