

ACCIONES DE SALUD Y EVALUACIÓN FÍSICA TRIMESTRE 24-O

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 clínica en la siguiente liga electrónica:

<http://www2.azc.uam.mx/controlmedico/clinica>

Para ingresar, el usuario corresponde a la **matrícula (10 dígitos)** y la contraseña es tu **fecha de nacimiento** en el formato **ddmmaaaa**. Deberás responder del 17 septiembre de septiembre al 06 de octubre del 2024.

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 tramitar tu inscripción a las diversas actividades deportivas.**

Nota importante: Es necesario **consultar y/o tramitar tu Número de Seguridad Social** en la página del IMSS: <https://www.imss.gob.mx/imssdigital> e imprimirlo.

Fechas para las ACCIONES DE SALUD

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

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
09 de octubre 8:30 horas	Administración
	Sociología
09 de octubre 11:30 horas	Derecho
	Economía
10 de octubre 8:30 horas	I. Ambiental
	I. Civil
	I. Eléctrica
10 de octubre 11:30 horas	I. Computación
	I. Electrónica
	I. Física
11 de octubre 8:30 horas	I. Industrial
	I. Mecánica
	I. Metalúrgica
	I. Química
11 de octubre 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 o comentarios : secmed@azc.uam.mx secdep@azc.um.mx