







LOBOS
PLATEADOS





APPADEL

SIMBA
PUEBLA
OPEN
BIENES RAÍZ BUAP









LOBOS
PLATEADOS





ANEXOS

ANEXO



1



Programa BIBes TU
BIENESTAR INTEGRAL EN BENEFICIO DE LA SALUD
DEL TRABAJADOR/A UNIVERSITARIO/A

Clasificación	Valor
Peso	63
Cintura	84
Cadera	99

Presión Arterial

Valor 1^a toma: **132/72**

Clasificación	Valor	Recomendación
Normal	hasta 129 / 80	Revisión ocasional.
Normal Alta	130-139 / 90	Vigilancia de la presión arterial. En riesgo de hipertensión. Modificar factores de riesgo.
Hipertensión Grado 1	mayor de 140 / 90	Valoración médica para confirmar diagnóstico o mejorar control si ya toma tratamiento. Modificar factores de riesgo.
Hipertensión Grado 2	mayor de 160 / 100	Valoración médica y apego a consultas de seguimiento para controlar. Hipertensión arterial avanzada. Medidas efectivas sobre estilo de vida.

Glucosa en ayunas

Valor 1^a toma: **116**

Clasificación	Valor	Recomendación
Normal	80-100 mg/dl	Revisión ocasional
Alta	101-125 mg /dl	Valoración médica para descartar resistencia a la insulina (pre-diabetes). Modificar factores de riesgo.
Diabetes	mayor a 126 mg /dl	No diabéticos: valoración médica para destacar diabetes. Modificar factores de riesgo.



Índice de masa corporal

Valor 1^a toma: **28**

Clasificación	Valor	Recomendación
Bajo peso	<18.5	Valoración médica. Mejorar alimentación y actividad física.
Normal	18.5-24.9	Mantener estilo de vida saludable.
Sobrepeso	25-29.9	Disminución de peso con modificaciones en el estilo de vida (alimentación, actividad física).
Obesidad 1	30-34.9	Valoración médica con seguimiento para reducción de peso. Modificaciones en el estilo de vida (alimentación, actividad física).
Obesidad 2	35-39.9	Valoración médica con seguimiento para reducción de peso. Modificaciones en el estilo de vida (alimentación, actividad física).
Obesidad 3	>40	Valoración médica con seguimiento para reducción de peso. Modificaciones en el estilo de vida.

Porcentaje de Grasa Corporal

Valor 1^a toma: **26.50**

Clasificación	Edad	Recomendación		
MUJERES	20-39 años 40-59 años 60-79 años			
Bajo en grasa	<21%	<23%	<24%	Ingesta de grasa saludable (Ejemplo: aceite de oliva, aguacate, semillas).
Saludable	21-33%	23-35%	24-36%	Mantener buenos hábitos.
Sobrepeso	33-39%	35-40%	36-42%	Disminución de peso con modificaciones en el estilo de vida (alimentación, actividad física).
Obesidad	>39%	>40%	>42%	Valoración médica con seguimiento para reducción de peso. Modificaciones en el estilo de vida (alimentación, actividad física).
Hombres	20-39 años 40-59 años 60-79 años			
Bajo en grasa	<8%	<11%	<13%	Ingesta de grasa saludable (Ejemplo: aceite de oliva, aguacate, semillas).
Saludable	8-20%	11-22%	13-25%	Mantener buenos hábitos.
Sobrepeso	20-25%	22-28%	25-30%	Disminución de peso con modificaciones en el estilo de vida (alimentación, actividad física).
Obesidad	>25%	>28%	>30%	Valoración médica con seguimiento para reducción de peso. Modificaciones en el estilo de vida (alimentación, actividad física).

Masa Muscular

Valor 1^a toma: **19.80**

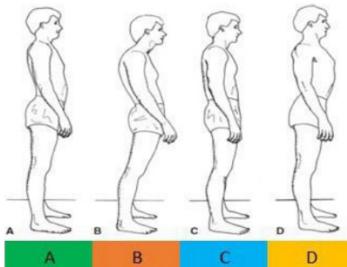
Clasificación	Hombre	Mujer	Recomendación
Bajo % de músculo	<24	<34	Incrementar masa muscular realizando ejercicio de fuerza y
Normal % de músculo	24-30	34-40	Mantener masa muscular, actividad física y alimentación saludable.
Alto % de músculo	>30	>40	Mantener masa muscular, actividad física y alimentación saludable.



ANEXO

Postura corporal

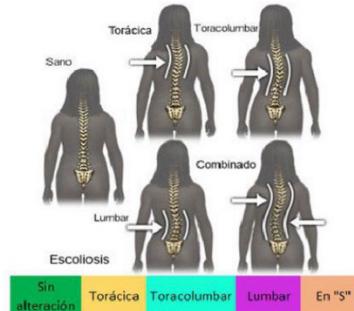
Valor 1^a toma: **LORDOTICA**



Tipo de Postura	Resultado	Recomendación
Neutra	Postura Normal	Mantener postura.
Cifótica	Desviación a nivel del tórax	Valoración de fisioterapia Ejercicios específicos.
Rectificada	Disminución de curvas de la columna vertebral	Valoración de fisioterapia Ejercicios específicos.
Lordótica	Desviación a nivel de espalda baja	Valoración de fisioterapia Ejercicios específicos.

Posición de la columna

Valor 1^a toma: **TORACICA**

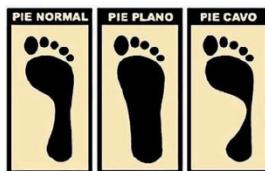




Posición de la Columna	Resultado	Recomendación
Sin alteración	Posición normal	Mantener postura.
Torácica	Desviación a nivel del tórax	Valoración de fisioterapia Ejercicios específicos.
Toracolumbar	Desviación a nivel del tórax y espalda baja	Valoración de fisioterapia Ejercicios específicos.
Lumbar	Desviación a nivel de espalda baja	Valoración de fisioterapia. Ejercicios específicos.
En "S"	Desviación en toda la columna vertebral	Valoración de fisioterapia Ejercicios específicos.

Tipo de pie

Valor 1^a toma: **NORMAL**



Tipo de pie	Resultado
Neutro	Pies con arco normal.
Plano	Pies con disminución del arco.
Cavo	Pies con aumento del arco.



ANEXO



5



Recomendaciones Generales

De acuerdo con los resultados de las mediciones se recomienda lo siguiente:

- Contar con **asesoría en nutrición** para obtener información sobre una alimentación saludable, para ello el Programa BIBeS TU le ofrece de manera gratuita lo siguiente:
 - a) **Asesoría nutricional** con un profesional. Debe agendar cita marcando a la **extensión 4621**.

Lic. Dulce Ramos Calvario, especialista en nutrición
Ubicación: Unidad de Nutrición Preventiva VIEP, 6to piso de la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos
Horario de Atención: 10:00 a 15:00 horas
 - b) **Cursos asincrónos** sobre nutrición. Disponibles en la página www.recuroshumanos.buap.mx en el apartado de Capacitación y Desarrollo, Oferta permanente de capacitación.

Curso: Nutrición y Salud
Objetivo: Capacitar en materia básica de nutrición y salud que generen cambios en el estilo de vida y mejorar la composición corporal del personal.
Enlace: <https://bsu.buap.mx/d14>

Curso: Nutrición y Salud (Automonitoréate)
Objetivo: Aprender a determinar las necesidades nutricionales de un adulto, y a partir de ello, diseñar una dieta personalizada, que ayude a prevenir y tratar problemas relacionados a la nutrición poco saludable.
Enlace: <https://bsu.buap.mx/d2U>
- Contar con **asesoría en fisioterapia** para obtener recomendaciones sobre postura y ergonomía en el trabajo, así como revisión individual sobre posibles lesiones o necesidades fisioterapéuticas en general.
 - a) **Asesoría de fisioterapia** con profesional. Debe agendar cita marcado a la **extensión 7741**.

Lic. Cesar Hernández Petlanchi, especialista en fisioterapia y cultura física.
Ubicación: 1er piso de la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos
Horario de Atención: 9:30 a 14:30 horas
 - b) Cursos y Talleres de capacitación. Los cuales estarán disponibles en la página www.recuroshumanos.buap.mx en el apartado de Capacitación y Desarrollo, Programa BIBeS TU en las convocatorias vigentes.



Programa BIBes TU
BIENESTAR INTEGRAL EN BENEFICIO DE LA SALUD
DEL TRABAJADOR UNIVERSITARIO

- Participar en los **cursos permanentes deportivos** de Cardio Box y Baile Fitness.
- El Departamento de Capacitación y Desarrollo tiene disponible de manera permanente el curso de Cardio Box y Baile Fitness.

a) Objetivos

Cardio Box
El personal mejorará su condición física y reducirá sus niveles de estrés a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, permitiendo fomentar el bienestar en la comunidad universitaria.

Baile Fitness
Enriquecer la experiencia de los trabajadores universitarios, mediante nuestro taller de baile fitness, que les permitirá desconectar del entorno laboral, disfrutar de momentos divertidos y aprender nuevos pasos de baile. Esta iniciativa no solo busca contribuir al bienestar físico y emocional de los participantes, sino también mejorar su condición física de manera integral

b) Requisitos de participación

Cardio Box	
Alto Impacto	Bajo Impacto
1. Recomendado para personas activas 2. Recomendado para personas que tienen alguna lesión , o lesiones crónicas 3. Entrenamiento con base cardiovascular y fuerza, ideal para bajar porcentajes de grasa y aumentar masa muscular 4. Nociones de defensa personal , aprendizaje dinámico y divertido 5- Se desarrollan capacidades psico- físicas: Coordinación Reacción Equilibrio Resistencia Fuerza	1. Recomendado para personas principiantes o regularmente activas 2. Recomendado a la población con alguna característica diferente . lesión e alguna enfermedad crónica 3. Entrenamiento con base en fuerza y cardio en niveles bajos, ideal para bajar porcentajes de grasa y aumentar masa muscular 4. Nociones de defensa personal , aprendizaje dinámico y divertido 5. Se desarrollan capacidades psico- físicas: Coordinación Reacción Equilibrio Resistencia Fuerza

Baile Fitness	
Alto Impacto	Bajo Impacto
1. Dirigido a personas activas 2. Requiere una buena condición física previa. 3. Ideal para aquellos que no tienen restricciones médicas importantes. 4. Se enfoca en movimientos de alta intensidad y ritmo rápido. 5. Puede incluir saltos, giros y movimientos intensos que aumentan la frecuencia cardíaca. 6. Adecuada capacidad cardiovascular y resistencia 7. La coordinación y agilidad son beneficiosas para este tipo de clase.	1. Dirigido a personas principiantes 2. Adecuado para aquellas personas con menor nivel de actividad física. 3. Ideal para aquellos que no tienen restricciones médicas importantes. 4. Se enfoca en movimientos suaves y de bajo impacto para reducir el riesgo de lesiones. 5. La coordinación y agilidad son beneficiosas para este tipo de clase.



ANEXO 7



Bienvenido a Bienestar BUAP

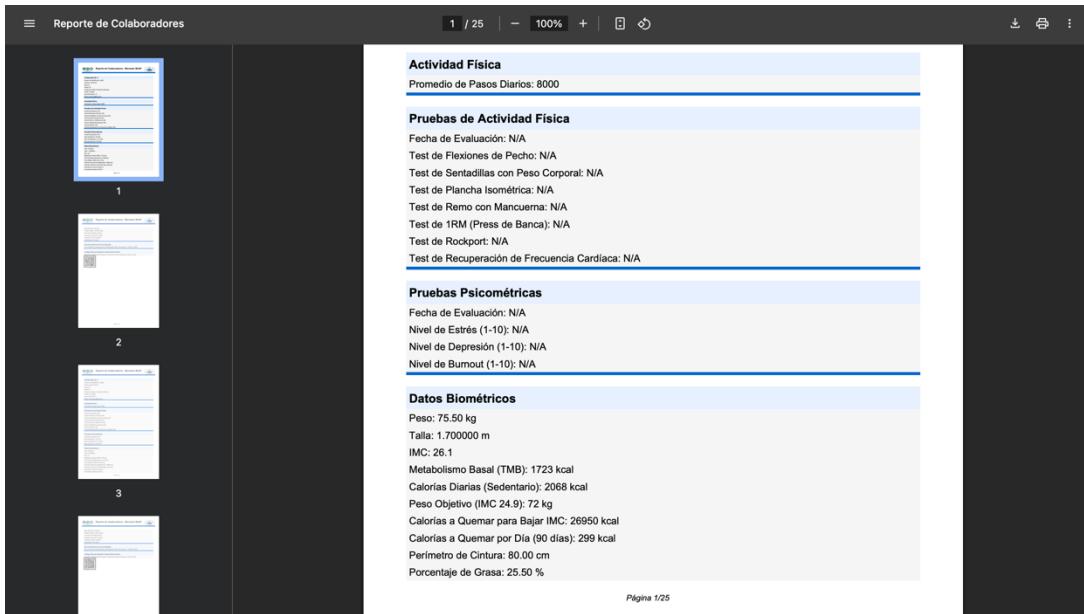
Gestiona el bienestar de los colaboradores de la BUAP.

Opciones Disponibles

- Ver Colaboradores
- Cargar Pruebas Psicométricas
- Seguimiento de Actividad Física
- Cargar Alimentación
- Administrar IPs Autorizadas



ANEXO 8

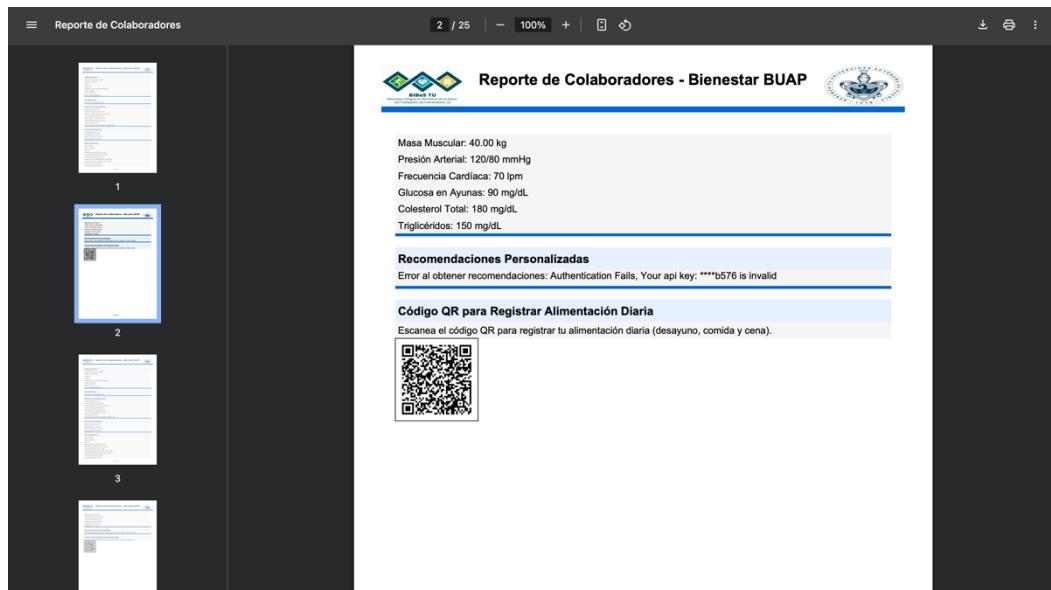


The screenshot shows a digital report titled 'Reporte de Colaboradores'. On the left, there are three numbered preview thumbnails (1, 2, 3) of the report pages. The main content area is divided into several sections:

- Actividad Física**: Promedio de Pasos Diarios: 8000
- Pruebas de Actividad Física**:
 - Fecha de Evaluación: N/A
 - Test de Flexiones de Pecho: N/A
 - Test de Sentadillas con Peso Corporal: N/A
 - Test de Plancha Isométrica: N/A
 - Test de Remo con Mancuerna: N/A
 - Test de 1RM (Press de Banca): N/A
 - Test de Rockport: N/A
 - Test de Recuperación de Frecuencia Cardíaca: N/A
- Pruebas Psicométricas**:
 - Fecha de Evaluación: N/A
 - Nivel de Estrés (1-10): N/A
 - Nivel de Depresión (1-10): N/A
 - Nivel de Burnout (1-10): N/A
- Datos Biométricos**:
 - Peso: 75.50 kg
 - Talla: 1.70000 m
 - IMC: 26.1
 - Metabolismo Basal (TMB): 1723 kcal
 - Calorías Diarias (Sedentario): 2068 kcal
 - Peso Objetivo (IMC 24.9): 72 kg
 - Calorías a Quemar para Bajar IMC: 26950 kcal
 - Calorías a Quemar por Día (90 días): 299 kcal
 - Perímetro de Cintura: 80.00 cm
 - Porcentaje de Grasa: 25.50 %

Página 1/25

ANEXO 9



The screenshot shows a digital report titled 'Reporte de Colaboradores - Bienestar BUAP'. On the left, there are three numbered preview thumbnails (1, 2, 3) of the report pages. The main content area includes:

- Metricas Fisiológicas**:
 - Masa Muscular: 40.00 kg
 - Presión Arterial: 120/80 mmHg
 - Frecuencia Cardíaca: 70 lpm
 - Glucosa en Ayunas: 90 mg/dL
 - Colesterol Total: 180 mg/dL
 - Triglicéridos: 150 mg/dL
- Recomendaciones Personalizadas**: Error al obtener recomendaciones: Authentication Fails, Your api key: ****b576 is invalid
- Código QR para Registrar Alimentación Diaria**: Escanea el código QR para registrar tu alimentación diaria (desayuno, comida y cena).
