

## La importancia de ejercitarse



Hacer ejercicio va más allá de la vanidad de verse bien para otros, en realidad es una necesidad que exige el cuerpo para mantenerse saludable.

## ¿Qué tan saludable es el mexicano?

**80%**

de las mujeres y

**62%**

de los hombres no hacen ejercicio o realizan una actividad física.

Un niño tiende a ser obeso un



**40%** si alguno de sus padres lo es, y asciende a un **80%** si ambos lo son.

En promedio, **un niño pasa frente a una pantalla más de**

**10 horas:** la falta de ejercitarse, tanto en niños como en adultos, se debe a que sus actividades recreativas se concentran en:



videojuegos



celulares

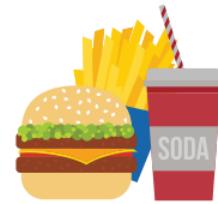


televisión



computadora

Los **malos hábitos alimenticios** y la **inactividad física** son los **causantes** del **sedentarismo**, factor principal del **sobrepeso** y **obesidad**, y cuarto factor de **mortalidad** en pleno mundial, ya que aumenta el riesgo de desarrollar:



**En un 30%, enfermedades cardiovasculares:**

Infartos y derrames cerebrales que ya constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo.



**En un 27%, diabetes:**

Se calcula que las muertes por diabetes aumentarán en todo el mundo en más de un 50% en los próximos 10 años.

**Entre un 21 y 25%, la posibilidad de cánceres.**

**Sobre todo de endometrio, mama y colon.**

**El sedentarismo en México:**



El 71% de la población sufre de sobrepeso y obesidad, colocándonos en el segundo lugar a nivel mundial.

6 de cada 10 mexicanos no tienen ningún tipo de actividad física.

Somos el país número uno en obesidad infantil.

Ver por tu salud no es algo que deba depender del dinero o tiempo, siempre hay modos de ejercitarte en tu día a día, por ejemplo:

- Toma las escaleras en lugar del ascensor
- Procura utilizar la bicicleta o camina a tu destino cuando te sea posible
- Si tienes mascota, sácala a pasear todos los días
- Incluye en tu dieta diaria 2 litros de agua natural, las frutas y verduras

**Siempre hay maneras para ver por nosotros y nuestro bienestar... ¿cuál es la tuya?**

Fuente: IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), OMS (Organización Mundial de la Salud) y el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (CESOP) de la Cámara de Diputados.

### ARTÍCULO RELACIONADO

• Respira y date un respiro al planeta

Califica



Compartir:





De acuerdo con un **informe** realizado en **Reino Unido, México** se encuentra **dentro** de los **10 países** que están fuertemente **expuestos a desastres naturales**, y que **deben fortalecer su capacidad de respuesta** para mitigar el impacto de siniestralidad, como:



tormentas tropicales



huracanes



actividad sísmica

## ¿Sabías que en México?

**100**  
**desastres naturales**  
se han presentado en México, durante los últimos 35 años.



**75%**

de la población vive en zonas que han sido afectadas por algún fenómeno natural.

**900 millones** de dólares es lo que gasta el gobierno anualmente, para reparar los **daños causados** por desastres naturales.

La ubicación geográfica del país es sumamente vulnerable a desastres naturales, ya que:

1. Tiene una **constante actividad sísmica** y **volcánica**.
2. **Por posición, recibe los huracanes** provenientes del Pacífico y el Atlántico.
3. **+de 14 millones de personas habitan a orillas** de presas, ríos, arroyos, lagunas y lagos.



Una de las medidas que pueden adoptarse para aminorar el daño económico derivado por un desastre natural, es recurrir a los mercados de seguros para proteger negocios y hogares.

## ¿Actualmente, tú cómo proteges a tu familia y patrimonio?

Fuente: Maplecroft, empresa de consultoría británica, basada en riesgos globales y estrategias, Moody's Investors Service (reporte Exposición de México a Desastres Naturales, Vulnerabilidades de Sectores destacados).

### ARTÍCULO RELACIONADO

Respira y dale un respiro al planeta

Califica



Compartir:





Hay mil preguntas que se puede hacer una persona sobre su futuro, pero hay una en la que a nadie le gusta pensar:

### ¿cuántos años vamos a vivir?

76 años

es la esperanza de vida en México, de acuerdo con un reporte publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Aproximadamente, las **mujeres viven 79 años**, mientras que los **hombres 73 años**.



### → ¿Dentro de los mexicanos, quiénes viven más?

Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), indican que:

El Distrito Federal y Nuevo León presentan el índice más alto con 76 años promedio.

Baja California Sur, Colima y Aguascalientes con 75 años promedio.

Chihuahua, Chiapas, Guerrero, Oaxaca y Baja California son quienes tienen menos esperanza de vida con 72 años promedio.



### Esperanza de vida en México, a través del tiempo:

71 años en 1990    76 años en 2012    80 años en 2020

Como puedes ver, la esperanza de vida sigue aumentando y uno no siempre es precavido con respecto al futuro. Actualmente, los mexicanos se están jubilando antes de los 65 años y **sólo el 28% tiene una cuenta de ahorro para el retiro**. México se encuentra en un gran problema, muy pocos ciudadanos piensan en su retiro y lamentablemente **las pensiones no permiten una buena calidad de vida para el retiro**, por lo que el ahorro y las aportaciones voluntarias son primordiales.

Según el CONAPO (Consejo Nacional de Población).

**Ahora pregúntate esto... ¿Tú, cómo estás garantizando hoy tu bienestar en el futuro?**

# Detrás de un buen conductor está un padre responsable



A pesar de que **a partir de los 15 años se puede tramitar el permiso de conducir, y a los 18 la licencia**, no existe una edad exacta que asegure que un hijo está listo para su primer coche. La decisión dependerá totalmente de los padres, quienes deben tomar en cuenta la madurez y la responsabilidad que demuestre tener su hijo.

Si dentro de tus planes está darle un primer coche a tu hijo, te recomendamos que:

**Hables con él sobre las responsabilidades que adquirirá** junto con el coche (como no tomar alcohol cuando maneje), y que le dejes en claro que manejar no es un juego.



**Le muestres**, con el ejemplo propio, a **respetar los señalamientos y reglamentos viales**, y a conducir con precaución y responsabilidad.



**Fíjese con él los términos de uso y horario del coche.**

Es primordial que tu hijo sepa que el auto es un apoyo de movilidad y no un medio que le brinda libertad total.



Lo hagas consciente que al ser principiante debe **estar** mucho **más alerta** y **debe ser** mucho más prudente y precavido cuando maneje: **los accidentes viales son la segunda causa más común de muerte en los jóvenes** (entre 15 y 29 años de edad).



Es primordial que tu hijo reciba una educación vial profesional:



Educación vial.



Símbolos y señalamientos viales.



Mecánica básica (distinguir una falla común del automóvil).



Reglamento de tránsito.



Seguridad (reconocer las intenciones y acciones de los otros conductores y del entorno, para evitar accidentes).



Antes de entregarle las llaves a tu hijo, debes cerciorarte que también le estás entregando un conductor responsable a la sociedad.



Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco.

## ARTÍCULO RELACIONADO

• Respira y dale un respiro al planeta

Califica



Compartir:

