

## I. Título de la Práctica: Reto Fortalécete



## II. Objetivo:

Lograr una mejora en la condición general de salud, de manera gradual y equilibrada bajo supervisión y monitoreo, en todo el personal que presente factores de riesgo a la salud.

## III. Problemática:

El sobrepeso y la obesidad son condiciones que se relacionan con la susceptibilidad genética con trastornos psicológicos, sociales y metabólicos que incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colón, próstata, entre otros padecimientos.

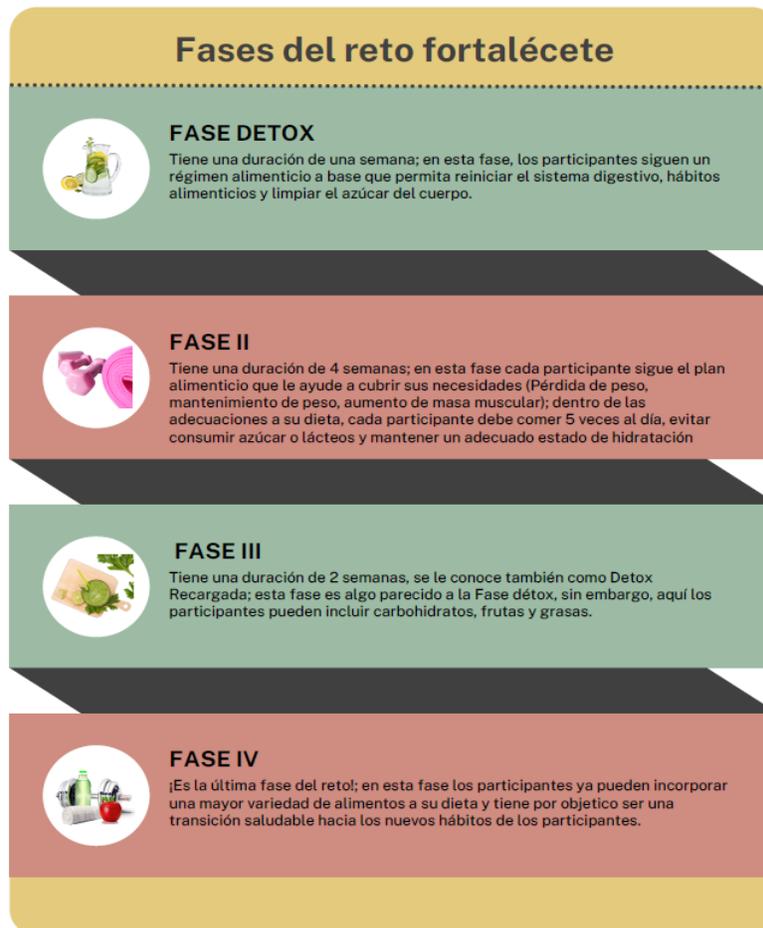
Durante el 2022, en el mes de enero, se inició con el monitoreo de salud de todos nuestros colaboradores de las unidades de negocios de cementos fortaleza con la medición de los siguientes parámetros: índice de masa muscular, medición de presión arterial, cifras de colesterol, triglicéridos y glucosa, durante el seguimiento de salud de los colaboradores se pudo observar que el 70% presentaba sobrepeso y alguna alteración metabólica.

## IV. Solución:

Fortalécete es un programa es un programa integral para la salud, física, mental y emocional, que busca fomentar la cultura del autocuidado y las disciplina en los colaboradores de las unidades de negocio de Cementos Fortaleza, orientado a lograr un cambio en el estilo de vida, ya que no se trata sólo de un programa de alimentación o un concurso para perder peso.

El programa es aplicable a todos los colaboradores de las unidades de negocio con la iniciativa de mejorar su condición de salud.

Fortalécete es un programa basado en apoyo nutricional y rutinas de entrenamiento físico. Tiene una duración determinada de 54 días dividido en nueve semanas desarrollada con apoyo de la aplicación 54D-ON.



## Elementos del Programa

