



LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE REDUCIR HASTA 50% LAS ENFERMEDADES VINCULADAS AL ESTRÉS

- *La actividad física y recreativa es fundamental para reducir los niveles de estrés, fatiga física y mental, molestias músculo-esqueléticas y aumentar hasta 10 años la expectativa de vida.*
- *Según la Organización Mundial de la Salud señala que 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud.*
- *Por quinto año consecutivo las instalaciones de GNP Seguros, en el sur de la Ciudad de México, fueron sede de los Juegos Deportivos BAL en los que participan 1,200 deportistas en compañía de sus familiares.*
- *Los Juegos Deportivos BAL tienen causa social “Medallas por la educación”, a la fecha se han acumulado 1,644 becas para estudiantes y maestros de escasos recursos de comunidades Mazahua y Triqui.*

México D.F. a XX de julio de 2015.- El estrés se ha identificado como una de los detonantes de varias enfermedades crónicas –como el cáncer, la diabetes y la hipertensión- además de que reduce la calidad de vida, genera ansiedad, bajo rendimiento laboral y escolar, problemas familiares y afecta horizontalmente diversos aspectos de la vida.

Dada esta situación impulsar una vida activa y hábitos saludables es prioritario para la salud en México, sin embargo una gran limitante es el sedentarismo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) por lo menos 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud.

Por lo anterior, hacer ejercicio con regularidad es fundamental para reducir los niveles de estrés, fatiga física y mental, molestias músculo-esqueléticas, además de incrementar hasta 10 años la expectativa de vida y reducir hasta en un 50% la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas, según lo demuestra la evidencia científica recopilada por distintos especialistas, muchos de ellos con base en estudios realizados en América Latina.

Entre los profesionales de la medicina –como endocrinólogos, nutriólogos y médicos del deporte- hay un amplio consenso sobre los beneficios de la actividad física en prácticamente todos los aspectos de la salud, por lo cual las empresas y otras organizaciones deben incorporarlas a sus mejores prácticas, con el fin de tener ambientes laborales que favorezcan la salud de los colaboradores.



Como una práctica en beneficio de la salud, de un ambiente laboral y de competencia sana, por sexto año consecutivo se realizaron los Juegos Deportivos BAL, donde participan los colaboradores de distintas empresas que conforman al Grupo BAL.

Los Juegos Deportivos BAL se llevaron a cabo dentro de las instalaciones de GNP Seguros en el Sur de la Ciudad de México, iniciaron el domingo 31 de mayo y llegaron a su clausura este domingo 5 de Julio. Un espacio de deporte, convivencia y sana competencia para los colaboradores y sus familias, más de 1,200 deportistas y 2,000 visitantes.

Los Juegos Deportivos BAL además de permitir la integración del personal, la convivencia con familiares y liberarse del estrés, tienen una causa social, “Medallas por la educación”, la cual desde 2012, transforma la constancia y entrega de cada uno de los participantes en beneficios a favor de la educación en México ya que cada medalla significa una beca para la educación de estudiantes y maestros de escasos recursos. A la fecha se han acumulado 1,644 medallas en todas sus categorías.

En el evento de clausura, celebrado el 5 de julio, se contó con la presencia de 6 estudiantes y 2 maestros becados originarios de la comunidad Mazahua y 2 estudiantes representantes de la comunidad Triqui y 2 maestros Triqui, beneficiados con el programa “Medallas por la educación”. Colaboradores representantes de las empresas del Grupo BAL entregaron el certificado simbólico a los alumnos y maestros becados por las 481 medallas que se obtuvieron en la edición 2015.

Acerca de GNP

GNP Seguros es la empresa aseguradora multirrama con 113 años de experiencia que la respaldan, además forma parte de uno de los conglomerados empresariales más importantes de México GRUPO BAL, el cual está constituido por instituciones de gran prestigio y destacadas en cada uno de sus sectores: seguros, pensiones, financiero, comercial, industrial y educativo.

Atención a Medios

Mónica Mejía Aguirre
monica.mejia@gnp.com.mx
Tel.- 58092589

Juan Manuel Anguiano
manguiano@zimat.com.mx
Tel. 5540582759