

Invitan a nadar un kilómetro por la salud del corazón en BCS

Posted on 4 de septiembre de 2026 by Diario Humano

GOBIERNO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR | INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DEL DEPORTE **INSUDE** elDEPORTEnosUNE | CONADE COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

El Instituto Sudcaliforniano del Deporte invita a los usuarios del Complejo Deportivo **INSUDE** y del **G.U.M.** a participar en la actividad nacional:

2026

nado x mi corazón

7 SEPTIEMBRE
AL **11 OCTUBRE**

ALBERCA DEL COMPLEJO INSUDE

15:00 A 19:00 hrs.

Categorías:
Infantil: 8 a 11 años
Abierta: 12 años en adelante

Inscripción Gratis
Hasta el 2 de octubre

RETO:
Nadar 1000m en 30 días

“Nado por mi Corazón 2026” se realizará del 7 de septiembre al 11 de octubre y podrán

participar gratuitamente niñas, niños, jóvenes y adultos.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.—Con la finalidad de promover la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y fomentar el cuidado de la salud cardiovascular, el Instituto Sudcaliforniano del Deporte (INSUDE) se suma a la convocatoria nacional “Nado por mi Corazón 2026”, que se desarrollará del 7 de septiembre al 11 de octubre.

La iniciativa, que cumple su décimo año consecutivo, busca generar conciencia sobre la importancia del autocuidado mediante la práctica de la natación, así como promover la revisión médica y la detección oportuna de posibles afecciones cardiovasculares.

En Baja California Sur, la convocatoria está dirigida a albercas, clubes, equipos, escuelas de natación y nadadores, quienes podrán participar de manera gratuita y contribuir a esta estrategia nacional orientada a promover hábitos saludables.

De acuerdo con las bases, podrán participar personas a partir de los 12 años en categoría abierta, así como niñas y niños de 8 a 11 años en categoría infantil.

Como parte de la actividad, deberán realizar un protocolo de valoración de parámetros relacionados con la salud y posteriormente nadar un kilómetro en cualquier estilo, conforme a los horarios y sesiones establecidos por cada alberca participante.

Las inscripciones estarán abiertas hasta el 2 de octubre de 2026 y podrán realizarse directamente en los espacios de albercas, clubes, agrupaciones o escuelas de natación que formen parte de la convocatoria