

UnADM
kilómetros
por la salud | **2025**

Convocatoria



UnADM **Saludable**



Convocatoria

Kilómetros por la Salud 2025

La Universidad Abierta y a Distancia de México, a través de la Coordinación de Extensión, Vinculación y Desarrollo Social y de la Dirección de División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales, como parte del programa UnADM Saludable y la estrategia de acción Retos Ciudadanos, invitan a la Comunidad UnADM y público en general a participar en la actividad deportiva Kilómetros por la Salud 2025, cuyo propósito es promover la actividad física y sensibilizar sobre la importancia de mantener un buen estado de salud.

Características de la participación

Las personas registradas participarán recorriendo el trayecto de su preferencia con las siguientes especificaciones:

- **Distancia mínima:** 1 km
- **Monitoreo de km:** mediante la aplicación de preferencia del participante, se sugiere usar **Google Fit**.
- **Tipo de actividad física:** caminar, trotar o correr.
- **Fecha:** del 10 al 12 de octubre del 2025.

*En la modalidad de preferencia del participante

- **Completar su registro en el enlace:**
<https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/registro.html>
- **Aceptación de los Términos y Condiciones:**
https://www.unadmexico.mx/images/descargables/API_Kms_por_la_salud_2025_VF.pdf

Al finalizar cada día, las personas participantes registrarán la distancia recorrida en el **tablero virtual** de **Kilómetros por la Salud 2025**, para sumarla al acumulado general. La participación en los tres días es opcional; sin embargo, quienes los completen recibirán un **Reconocimiento**.

Registro

Para participar, es necesario que las y los interesados lleven a cabo su registro en:
<https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/registro.html>

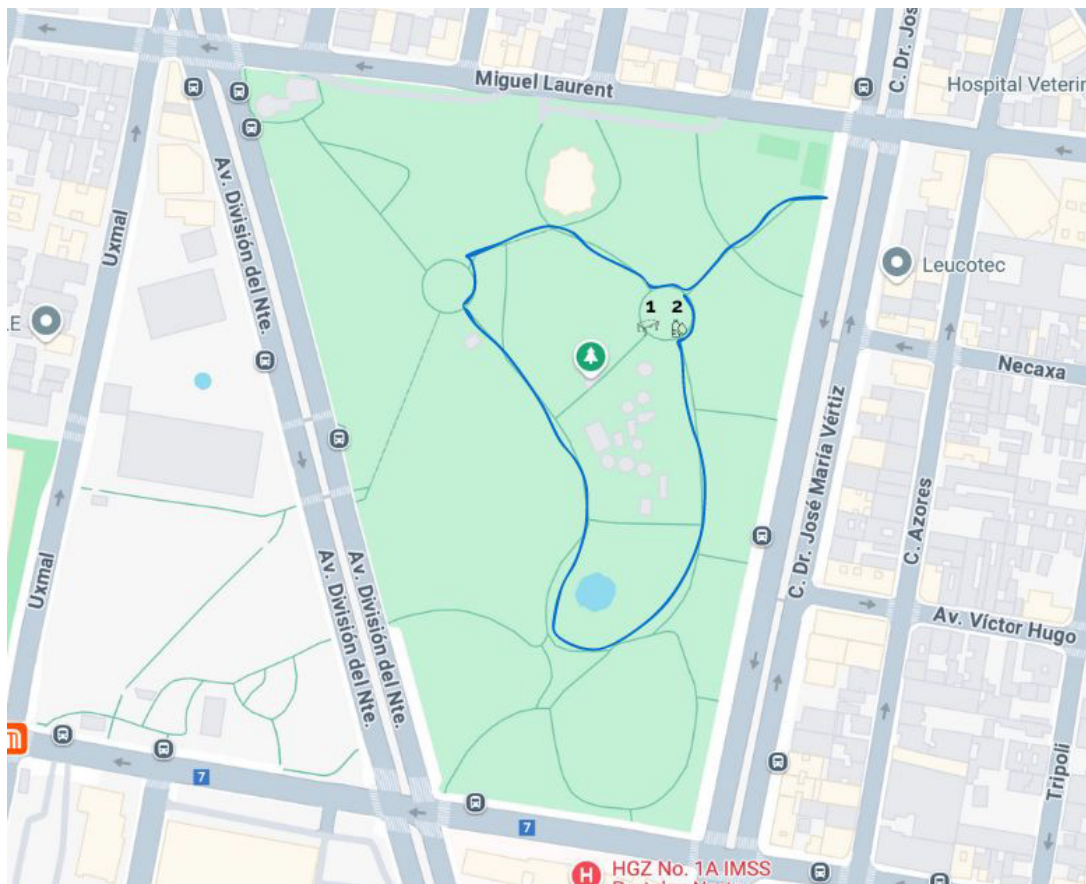
Al concluir su registro, cada participante recibirá, en el correo previamente proporcionado, un archivo PDF con un **folio** que será su número de participante. Deberán imprimirlo y colocarlo al frente de su playera los días de la Actividad, así como usarlo para la fotografía que compartan en la publicación de su participación.

Modalidad de participación

1. Participación presencial (Ciudad de México)

El **viernes 10 de octubre de 2025**, las personas participantes podrán unirse a la Comunidad UnADM de manera presencial en el **parque Francisco Villa** (parque de Los Venados), ubicado en avenida División del Norte y calle Doctor José María Vértiz, colonia Sta. Cruz Atoyac, Alcaldía Benito Juárez, 03310, Ciudad de México.

Horario: de inicio a las 09:00 h y 11:00 h como término de la actividad deportiva. (hora local)



2. Participación a distancia

- a. **10 de octubre de 2025:** Las personas participantes que no puedan asistir a la Actividad de manera presencial en la Ciudad de México, podrán participar a distancia en el horario y desde el lugar de su elección.
- b. **11 y 12 de octubre de 2025:** Todas las personas participantes, tanto en la Ciudad de México, como en otras entidades federativas, podrán continuar participando a distancia en el horario y desde el lugar de su preferencia.

Registro de kilómetros diarios

1. El monitoreo de kilómetros será a través Google Fit o de la aplicación a elección de las personas participantes.
2. Cada día, o al final de la Actividad, las personas participantes podrán registrar sus kilómetros en el micrositio de Kilómetros por la Salud 2025, en la sección “Comparte tus kilómetros”, a fin de realizar un conteo global. Se debe tomar en cuenta que todas las actividades físicas diarias suman.

Liga del micrositio: <https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/>

Procedimiento para registrar los kilómetros:

1. En la sección “Comparte tus kilómetros”, en la parte inferior derecha del mapa, haz clic al símbolo +.
2. Escribe en el mapa tu ubicación o arrástrala.
3. Introduce tu número de participante.
4. Ingresa los kilómetros recorridos.
5. Selecciona el ícono para subir la evidencia (foto, documento o video), si así lo deseas.

Comparte tus logros

Las personas participantes podrán subir testimonios, fotos, videos y audios en el **muro virtual** del **micrositio UnADM Saludable**, en el tema “Hacer actividad física”, de la **sección** “¿Qué recomiendas?”, después de compartirlos en el **micrositio de Kilómetros por la Salud**. Podrán agregar la leyenda que deseen.

Comparte tus logros:

https://unadmsaludable.unadmexico.mx/hacer_actividad_fisica-que_recomiendas.html

Entrega de Reconocimientos

A partir del 29 de octubre, las y los participantes podrán solicitar su reconocimiento a través de un formulario, que deberán completar con nombre, correo y evidencias (capturas de pantalla del kilometraje obtenido). <https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/reconocimiento.html>

Recuerda que podrás obtener el Reconocimiento si participaste durante los tres días de la Actividad y subiste las capturas de pantalla del kilometraje por día y fotos de tu actividad.

El Reconocimiento de participación será enviado por correo electrónico a partir del 10 de diciembre del 2025.

Recomendaciones

Sé ecofriendly: lleva tu termo o cilindro reutilizable para mantenerte hidratado durante el recorrido. Usa ropa cómoda y calzado adecuado.

Para más información visita <https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/>

¡Te esperamos!

#KMSporlasalud

#AceptoElReto

Términos y Condiciones y Aviso simplificado de privacidad.

https://www.unadmexico.mx/images/descargables/API_Kms_por_la_salud_2025_VF.pdf