



2023 REPORTE ANUAL

Un año de consolidación y alianzas para
alcanzar un México más Saludable



Mensaje de la Directora Ejecutiva Mariel Hawley

Al reflexionar sobre el año 2023, me llena de alegría compartirles que fue un período de consolidación para nuestra organización. Celebramos no sólo los éxitos de nuestros programas insignia - *Organización Activa y Saludable* y *Nado x mi Corazón*, sino también la expansión de nuestras alianzas, lo que nos permitió ampliar nuestro impacto. Además, dedicamos recursos significativos para fortalecer y ordenar la gobernanza de nuestra propia casa.

Guiados por el Objetivo de Desarrollo Sostenible #17 de las Naciones Unidas, que destaca la importancia de las alianzas para lograr objetivos, nos propusimos y logramos encontrar nuevas colaboraciones estratégicas. Este camino de crecimiento a través de alianzas es un compromiso que mantenemos, ya que comprendemos que nuestro crecimiento está intrínsecamente ligado a la expansión de nuestra red.

Durante este año, hemos consolidado alianzas clave con actores destacados como el Consejo de la Comunicación, que nos brindó una visibilidad invaluable, con GEPP y la NFL, con quienes llevamos a cabo el *Reto GEPP-NFL Play 60* dirigido al público infantil. También hemos establecido colaboraciones significativas con organizaciones públicas, incluyendo al Instituto del Deporte CDMX así como otros Institutos en los Estados y también con el IMSS.

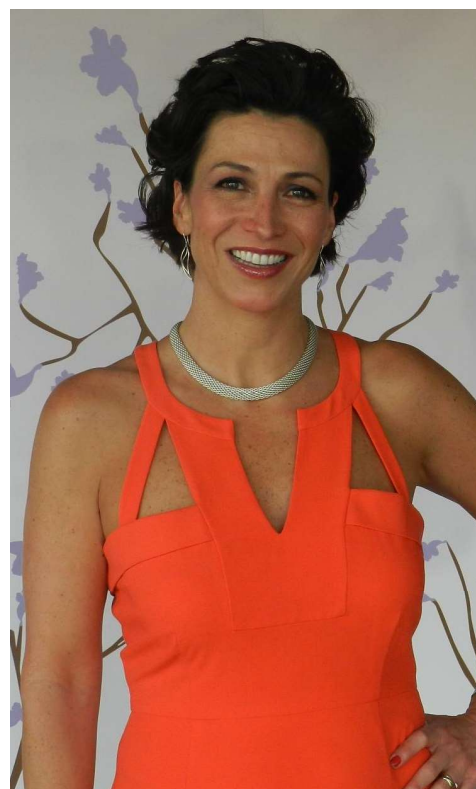
Hemos potenciado nuestra presencia en los canales digitales de una manera sin precedentes, aprovechando nuestra App, difundiendo cápsulas educativas y abriendo nuestra plataforma para evaluar el Índice de Condición Física (ICF) en proyectos masivos.

Nuestro compromiso de crecimiento persiste. Buscamos aumentar el número de usuarios registrados en nuestras evaluaciones, especialmente enfocándonos en incrementar la cantidad de empresas mexicanas que se certifican como *Organización Activa y Saludable*. Estamos convencidos de que este crecimiento nos permitirá ayudar a miles de personas a través de nuestras alianzas.

En nombre de todo el equipo de QUEMA, agradezco su continua dedicación y apoyo.

Atentamente,

Mariel Hawley
Directora de Queremos Mexicanos Activos (QUEMA).



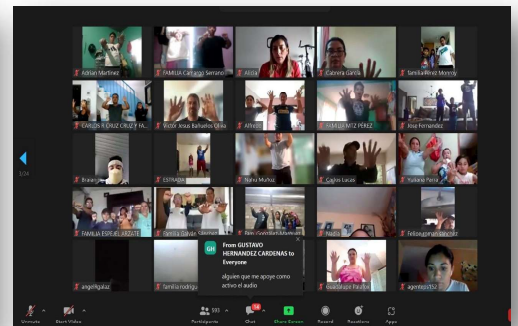
Logros obtenidos por las organizaciones 2022-2023

Organización	Logros Obtenidos
Coca Cola FEMSA	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el Índice de Condición Física (ICF) de 44,322 colaboradores, equivalente al 99% de su población inscrita. Participaron en tres eventos de QUEMA con una población del 45% del total.
Grupo BIMBO	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 34,039 colaboradores, equivalente al 44% de su población inscrita. Obtuvieron 35,574 impactos en rutinas y pausas activas. Alcanzaron un cumplimiento del 100% en los indicadores establecidos.
GEPP	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación el ICF, de 16,559 colaboradores, equivalente al 43.7% de su población inscrita. Participaron en cuatro eventos QUEMA, con una población del 40%. Es la empresa que tuvo el mayor número de colaboradores en el evento <i>Actívate Bailando</i> (4,706).
Grupo COPPEL	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 15,773 colaboradores equivalente al 74% de su población inscrita. Participaron en 6 de los eventos de QUEMA, impactando al 60% de sus colaboradores. Lograron activar físicamente 4,461 personas a través del reto <i>Actívate por tu Salud</i>.



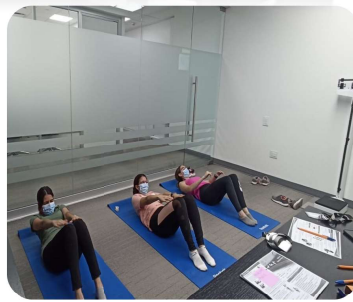
Logros obtenidos por las organizaciones 2022-2023

Organización	Logros Obtenidos
GRUMA	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 5,049 colaboradores, equivalente al 51% de su población inscrita. Implementaron diversas pausas activas. Llevaron a cabo cuatro retos de QUEMA, con una participación del 35% de su población inscrita.
Grupo LALA	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 17,073 colaboradores equivalente al 53.1% de su población inscrita. Inscribió el mayor número de colaboradores en el evento <i>Camina tu Maratón (5,175)</i>.
Corporación Rica	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 402 colaboradores equivalente al 80.4 % de su población inscrita. Lograron tener el 100% de cumplimiento de indicadores. Participaron en 6 eventos de actividad física de QUEMA.
Asociación Mexicana Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 7 colaboradores equivalente al 100% de su población inscrita. Participaron en tres eventos de QUEMA con una población del 87%. Difundieron entre toda su red de agremiados las pausas y rutinas de ejercicios, así como los tips de actividad física y de hábitos saludables.
Jugos del Valle – Santa Clara	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 1,426 colaboradores equivalente al 47.5% de su población Inscrita. Dieron cumplimiento al 100% de los indicadores. Establecieron un sistema de estímulos y reconocimientos denominado <i>Embajador reconocido</i> (canje de puntos por participación en los retos).



Logros obtenidos por las organizaciones 2021 - 2022

CHINOIN	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 1,558 colaboradores equivalente al 99% de su población Inscrita. Participaron en tres eventos de QUEMA con una población del 45% de sus colaboradores. Lograron tener el 100% de cumplimiento de indicadores.
Grupo Martí	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 587 colaboradores equivalente al 98.7% de su población inscrita. Participó en cinco eventos QUEMA y se estableció una alianza para que los contenidos de acondicionamiento físico de la aplicación del Grupo Martí <i>SHIFT</i> pudieran ser aprovechados dentro de la App de QUEMA.
ODONTOPREV	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 49 colaboradores equivalente al 81.6% de su población inscrita. Implementó en sus áreas de trabajo las pausas activas y llevaron a cabo cuatro retos de QUEMA, con una participación del 35% de su población.
Consejo de la Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 52 colaboradores equivalente al 69.3% de su población inscrita. Participó en cinco eventos de QUEMA con asistencia del 30% de su población y lograron tener el 100% de cumplimiento de indicadores.
La Costeña	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaron el ICF de 251 colaboradores equivalente al 40% de su población inscrita. Participó en tres eventos de QUEMA con asistencia del 54% de su población y lograron tener el 100% de cumplimiento de indicadores.



Aliviánate y Actívatte por tu Salud
Mantén Activo

Comparte colaboradores:
Les queremos recordar que nuestros 2° y 3° retos de bajar de peso y realizar actividad durante 12 semanas se encuentran actualizados y vamos en la 2° semana!
Comenzar siempre son garantía!

Retos activados por tu salud:

- 1° Reto: Desdoblado
- 2° Reto: Actividad física
- 3° Reto: Actividad física

Retos activados por tu salud:

- 4° Reto: Actividad física
- 5° Reto: Actividad física
- 6° Reto: Actividad física

Queremos darlas las gracias a las personas que han participado hasta el momento. ¡Se están haciendo muy bien!

En caso de dudas, ponte en contacto con RRH.

odontoprev

Beneficios de la actividad física

Porque sabemos que la actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida.

Te invitamos al lanzamiento del programa **"Mexicanos Activos"** con **Harold Hauley**.

En breve conocerás más información de la plataforma. ¡Esperarte muy pronto!

26 septiembre 13:00 hrs

No compartas esta información

odontoprev

Camina tu Maratón
Mantén Activo

Estimados colaboradores:
Les queremos anunciar que hemos lanzado nuestro primer reto. En México el día de hoy "Día del Maratón" en el cual finalizó el 11 de diciembre.

¡Aprezamos su participación!

Les presentamos al ganador del primer reto:

Carlos Nazareth con 428,929 pasos
(¡Muchas felicitades Carlos!)

Esperamos contar con su apoyo en los siguientes retos.

En caso de dudas, ponte en contacto con RRH.

No compartas esta información

odontoprev

Aliviánate y Actívatte por tu Salud
Mantén Activo

Les queremos anunciar que nuestro siguiente reto de Mexicanos Activos está por iniciar. Comenzará el 1° de enero y finalizará el 9 de abril.

¿Qué se requiere?
Un hábito de peso y realizar actividad durante 12 semanas.

Al inicio y fin del reto todos los participantes deberán ser pesados. Los participantes con menos de 40 años deberán ser pesados con un peso de 100 kg en los días mencionados para que se pesen.

Tiene del 60 al 94 de enero para comenzar la actividad. El día que se pesen los participantes deberán ser pesados con un peso de 100 kg en los días mencionados para que se pesen.

Para poder contar con el reto deberán haberse inscrito en la plataforma de la aplicación. Los participantes deberán ser pesados con un peso de 100 kg en los días mencionados para que se pesen.

¡Esperamos contar con su participación!

REGÍSTRATE AHORA

En caso de dudas, ponte en contacto con RRH.

No compartas esta información

odontoprev

¡Equipo Odontoprev!

Les recordamos que estamos iniciando nuestra tercera semana del reto "Actívatte y Aliviánate por tu salud".

No olvides la importancia de mantenernos activos. ¡Contamos con su participación!

No compartas esta información

odontoprev

Indicadores de Impacto

IMC-Índice de Masa Corporal

General		
Bajo Peso	981	0%
Normal	36,452	27%
Sobrepeso	55,933	41%
Obesidad	43,453	32%
Total	136,819	100%

ICF-Índice de Condición Física

General		
Muy Deficiente	4,487	3%
Deficiente	40,277	29%
Suficiente	72,241	53%
Bueno	19,453	15%
Excelente	361	0%
Total	136,819	100%

Género

Género		
Femenino	25,366	18.5%
Masculino	111,453	81.5%
Total	136,819	100%



23,480



14,661



14,948



7,984

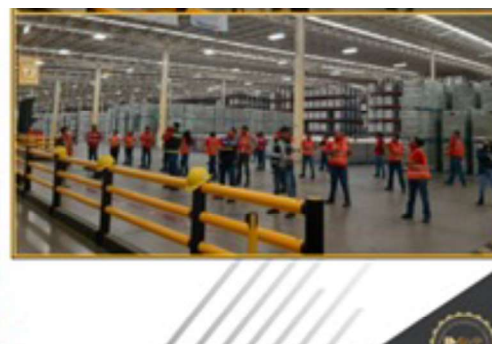


48,350



28,198

PARTICIPANTES EN LOS RETOS DE ACTIVIDAD FÍSICA QUEMA



Nado x mi Corazón I 3^a Edición



Este es el evento acuático de actividad física más importante de México, reuniendo a miles de personas en todos los estados del país, a través de diferentes organizaciones, tanto públicas como privadas. Cada participante, desde niños hasta adultos mayores, nada 1 km y, en el caso de los adultos, se evalúa la presión arterial, el Índice de Condición Física, así como otros indicadores básicos. Esto con el fin de fomentar la conciencia y el cuidado de nuestro sistema cardiovascular para una salud óptima.



Logros de Nado x mi Corazón



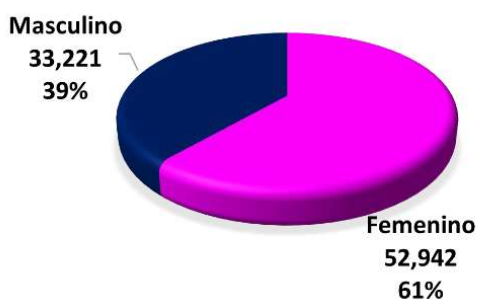
216
Albercas
y equipos

86,163
Participantes

Top 10 por Estados
(más de 1,000 participantes)

- | | |
|---------------|-----------|
| CDMX | Morelos |
| EdoMex | Michoacán |
| Guanajuato | Tlaxcala |
| Veracruz | Hidalgo |
| Coahuila | Q. Roo |

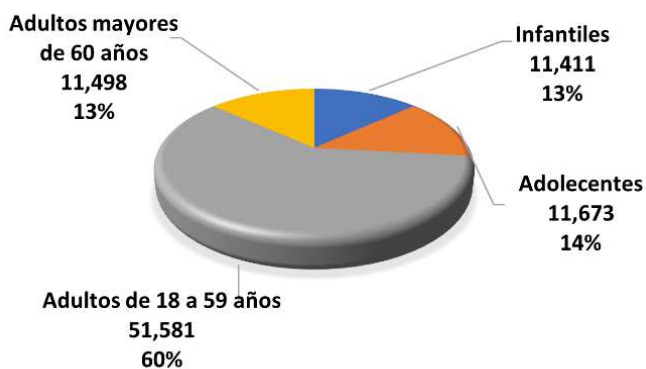
Género



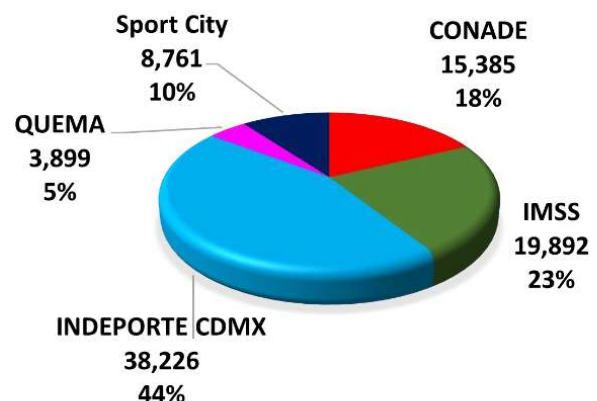
Participantes c/alguna discapacidad

2,103

Edades



Institución de procedencia de los participantes



Logros de Nado x mi Corazón (evaluaciones)



El número de evaluados de ICF, creció con respecto a 2022

+110%
4,435
participantes

Circunferencia de cintura en evaluados



Resultados Índice de Masa Corporal

General		
Bajo Peso	75	1.7%
Normal	1,630	36.7%
Sobrepeso	1,787	40.3%
Obesidad	945	21.3%
Total	4,435	100%

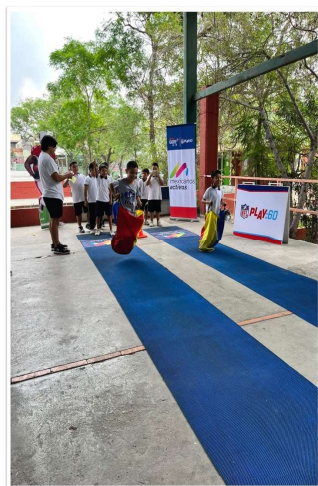
Resultados Índice de Condición Física

General		
Muy Deficiente	299	7%
Deficiente	1,464	33%
Suficiente	1,772	40%
Bueno	618	18%
Excelente	82	2%
Total	4,435	100%

Alianzas e intervenciones con otras organizaciones

RETO GEPP-NFL PLAY 60 - QUEMA

Se realizó el circuito de actividad física *Play 60* (Juega 60 minutos), en 40 escuelas primarias de Nuevo León, del 23 de octubre al 27 de noviembre del 2023, todo ello en las comunidades de García, Juárez y Guadalupe, teniendo una participación de 12,844 alumnos.



BAYER - QUEMA

Feria de la salud



27-28 de abril 2023

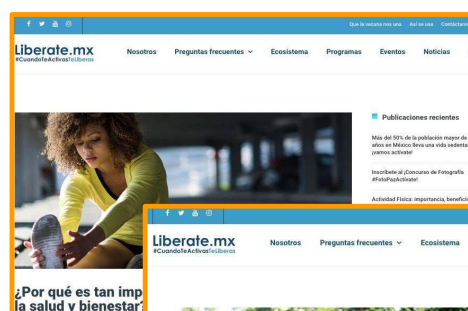
Alianzas: Movimiento Nacional de Activación Física #Libérate (Consejo de la Comunicación)

Alcances e Impacto en Medios

+14 Ciudades,
radiodifusoras locales



Más de 150 publicaciones en redes sociales.



En la página de www.liberate.mx se publicaron 51 artículos, cápsulas, rutinas, recomendaciones, programas, activaciones y concursos.



10,000,000 impresiones
5,000,000 personas alcanzadas en redes
480,000 visualizaciones en redes

500,000 colaboradores impactados
23,000,000 comunidades (influencers)

Información proporcionada por el Consejo de la
Comunicación.

Alianzas: Movimiento Nacional de Activación Física

#Libérate (Consejo de la Comunicación)

Evaluación de impacto por medio de encuestas

Las personas que saben que la activación física mejora la salud aumentaron del

21% al 32%

Informarse sobre la activación física **29%**

Las personas que realizan activación física aumentaron del

31% al 38%

-Cambiar de actitud e intentar incorporar la activación física a su vida diaria **+14%**



Flyer digital



Flyer digital



liberate.mx



Se produjeron **2 cineminutos, 4 spots** de 20 segundos con personalidades



Canción Actívatte



Canción Personalidades



Versión Meme

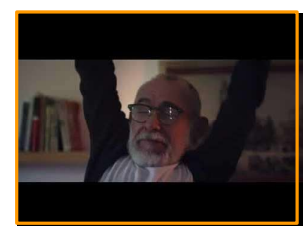


Versión Celular

20 Seg Manifiesto



Versión Celular



Versión 5 Minutos



Manifiesto Libérate

Alianzas e intervenciones con otras organizaciones



Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

Alcanzamos los acuerdos para impulsar a nivel nacional *Camino Por Mi Corazón* una iniciativa que sucederá en el primer semestre del 2024. Produjimos los materiales audiovisuales para su promoción.

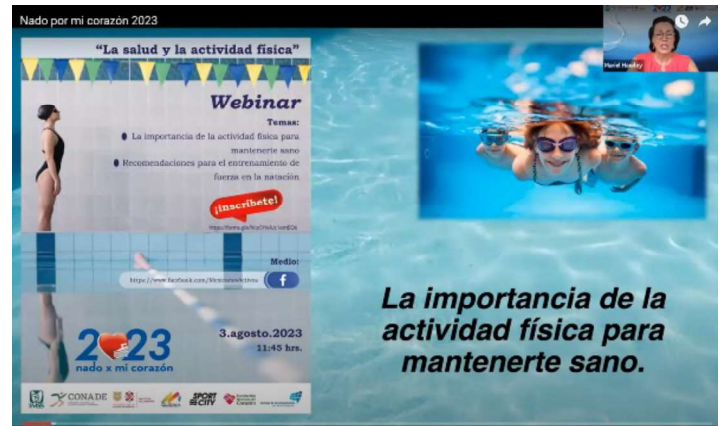
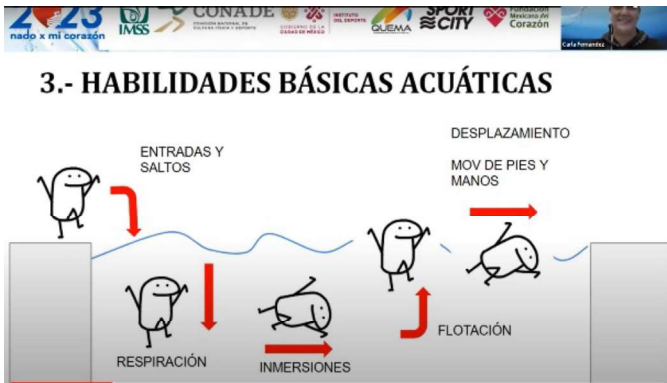


INSTITUTO DEL DEPORTE CDMX Y OTROS ESTADOS

Hemos impulsado el llegar a públicos más amplios para que se aprovechen más sus diversas instalaciones. No para efectos deportivos o competitivos, pero sí como espacios propicios para activación física tanto en la CDMX como en las principales capitales [19](#)

Logros en Divulgación

Webinars sobre Cultura Física



Se impartieron 4 Webinars para fomentar la cultura física y práctica de actividades físicas acuáticas; para el beneficio de la salud física y mental. Proporcionando más información a usuarios sustentada, durante el programa *Nado por mi Corazón 2023*.

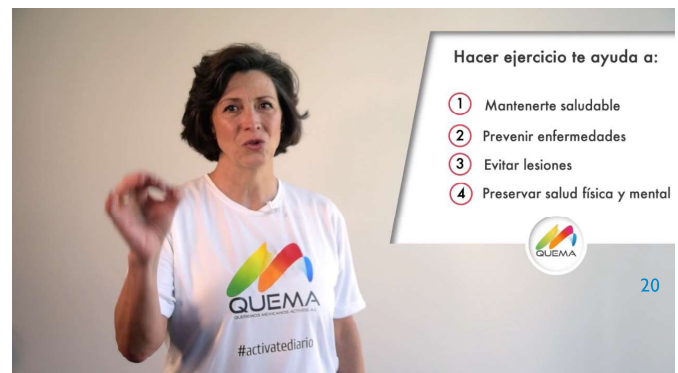
Se usaron las plataformas de FACEBOOK y YOUTUBE donde se tuvo más de 1,000 visualizaciones.

TEMAS e Instituciones que las impartieron:

- Cuidado del peso a través de la actividad física **CONADE**.
- Cuidado del sistema cardiovascular general **Fundación Mexicana Del Corazón**.
- Beneficios de las actividades acuáticas adultos **SPORT CITY**.
- ¿Qué es Nado por Mi Corazón? y la importancia de activarse físicamente como eje central del autocuidado de la salud **QUEMA**.
- Importancia del cuidado de la presión arterial **IMSS**.
- Tipos de niveles de presión arterial **INDEPORTE CDMX**.

Master Class

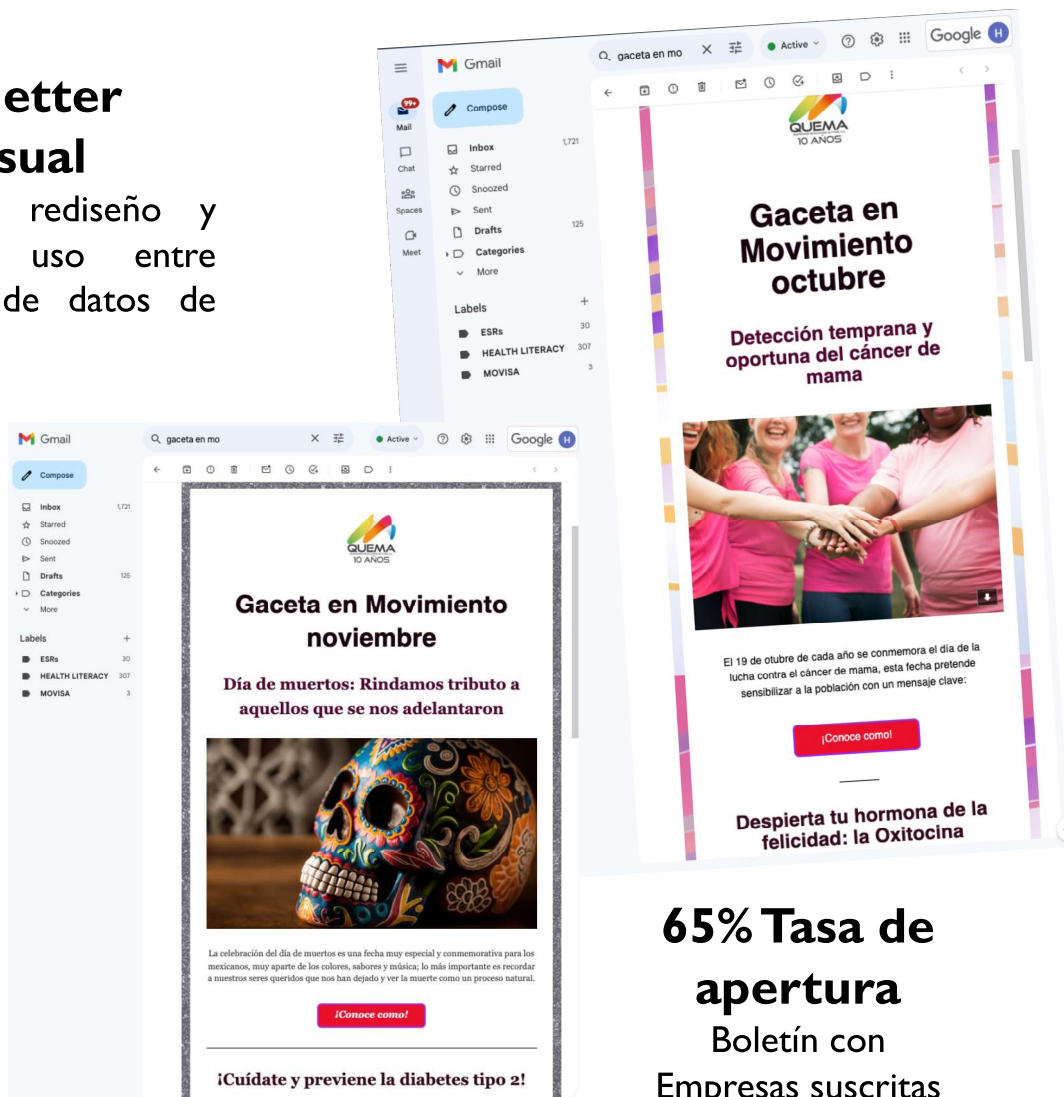
Produjimos una serie de **Cápsulas en video** con formato educativo y divulgativo para aprovechar el potencial de la App de QUEMA y ofrecer como un eficaz refuerzo en los distintos canales de comunicación de nuestras organizaciones en Certificación.



Logros en Divulgación

Newsletter Mensual

Logramos un rediseño y métricas de uso entre nuestra base de datos de suscritos.



65% Tasa de apertura
Boletín con Empresas suscritas

Alcances en Redes Sociales (seguidores)

Facebook: 8,600
Twitter: 2,500
Instagram: 1,200
LinkedIn: 800

Usuario en la App QUEMA

3,573



En QUEMA trabajamos todos los días para promover la práctica diaria de actividad física o ejercicio como pilar de salud, como la mejor herramienta que tenemos los seres humanos para preservar la salud, prevenir enfermedades y generar bienestar integral tanto físico como mental.
Trabajamos para lograr MEXICANOS ACTIVOS.

Queremos Mexicanos Activos A.C.

Avenida Javier Barros Sierra Número 540, Torre I, Piso 5, Oficina 5030, Colonia Santa Fe Delegación Álvaro Obregón, Código Postal 01210, Ciudad de México.