



La comunicación digital, se ha convertido en plataforma ideal para fomentar las estrategias de salud.

- **¡No más Kilos!** Es una plataforma digital que orienta a las personas con problemas de sobrepeso y obesidad. Fue reconocida por la Asociación de Internet como Lo Mejor de Internet durante el 2016, en la categoría de Salud.
- Las redes sociales se han convertido en los canales de comunicación más rápidos de nuestros días.

En la actualidad, la comunicación digital se ha convertido en una de las más importantes plataformas para informar y concientizar en temas relacionados a la salud; el uso de celulares inteligentes y computadoras nos dan la gran ventaja de mantenernos informados con mayor rapidez.

Hoy en día, el principal problema de salud pública en México, es el sobrepeso y la obesidad. De ahí que tengamos una gran diversidad de plataformas que ofrecen información sobre los padecimientos derivados de dichos problemas, tips para bajar de peso, cambiar hábitos alimenticios y estilos de vida.

¡No más Kilos! Es un ejemplo de una plataforma digital que cuenta con información fidedigna para prevenir el sobrepeso y la obesidad; es una plataforma de **medix**[®] creada en 2014, en donde se pueden encontrar: *Tips* de salud, alimentación, ejercicio y motivación; lo cual, ha permitido que esta comunidad virtual cuente con más de un millón de fans. La página está certificada por Facebook y tiene más de 499 mil interacciones, distribuidas entre reacciones, comentarios y shares.

¡No más Kilos! tiene como finalidad orientar a las personas con problemas de sobrepeso y obesidad y a todas aquellas personas que quieran llevar un estilo de vida saludable ya que ofrece información clara y sustentada, además de brindar a sus seguidores, planes de nutrición y ejercicio, a través de profesionales de la salud.

Por ejemplo, podemos encontrar *tips* muy puntuales para saber qué tipo de dieta puede seguirse para evitar inflamación y que caminar es la forma más natural de



ejercitarnos, pues sólo se requieren unos tenis cómodos y tiempo libre.

Además, los seguidores que ingresan a dicha *fanpage*, pueden contar con la asesoría de médicos y nutriólogos que responden a sus dudas y preguntas proporcionándoles información acorde a cada una de sus necesidades.

¡No Más Kilos! de *medix*[®], fue reconocida por la Asociación de Internet como *Lo Mejor de Internet* durante el 2016 en categoría de Salud, lo que confirma su gran labor en pro de un estilo de vida saludable.

Si te interesa conocer más de esta interesante estrategia, ingresa a:
www.facebook.com/NoMasKilos.medix/