



El Centro Transdisciplinario Athié-Calleja por los Derechos de las Personas con Lupus A. C. (Cetlu); Centro de Producción de Lecturas, Escrituras y Memorias (LEM); Asociación de Pacientes Reumáticos Esperanza de Vida A. C.; El Despertar de la Mariposa A. C.; Red de Apoyo Somos Valientes Toluca; Autismus IAP Atizapán; Aguas Abiertas y Salvamento Acuático Campeche; Grupo Lupus MX Oficial; Registro Mexicano de Lupus, Fundación Proayuda Lupus Morelos A. C.; Cygnus Signum; y Espacio Intermedio Arquitectura, con apoyo de Lacanti y Treninh2o

CONVOCAN AL



**3^{er} TORNEO DE NATACIÓN
Brazada por los derechos
de las personas con LUPUS®**

¡Nadar y volar!



CIUDAD DE MÉXICO

ATIZAPÁN DE ZARAGOZA • ESTADO DE MÉXICO

CIUDAD DEL CARMEN • CAMPECHE

PUEBLA DE ZARAGOZA • PUEBLA

REGIÓN BAJÍO • QUERÉTARO

TOLUCA • ESTADO DE MÉXICO

TUXTLA GUTIÉRREZ • CHIAPAS



NADAR EN MAYO

Mayo es el mes del lupus. En 2004, el 10 de mayo fue instituido como el Día Mundial del Lupus por el Comité Internacional de la Federación Mundial del Lupus.

Desde esa fecha, se desarrollan a nivel mundial diversas actividades para concientizar sobre las necesidades y los derechos de quienes vivimos con esta enfermedad. Entre todas las iniciativas, se ubican las relacionadas con la investigación, la mejora de los servicios médicos y la dotación oportuna y suficiente de medicamentos. También se habla de la recreación y el deporte, entre ellos la natación como un ejercicio clave.

Nadar nos ayuda a disminuir el dolor; fortalece nuestra estructura ósea y muscular; contribuye a una buena salud mental y a mantener coordinación física y oxigenación adecuada. Además, ayuda a crear amistades y redes de apoyo.

Por ello, quienes impulsamos la Brazada, conscientes de que la atención médica correcta, la alimentación saludable y el ejercicio adecuado contribuyen a mejorar la calidad de vida y la salud mental las personas con lupus, en 2022 llevamos a cabo la Primera Brazada por los derechos de las personas con Lupus®.

Este año, nuevamente convocamos a que se sumen todas las personas con lupus de todas las edades y extendemos la invitación a que se unan:

- Las familias, amistades y acompañantes de personas con lupus
- Las asociaciones, fundaciones, agrupaciones y colectivos de personas con lupus
- Las instituciones, agrupaciones y personal médico
- Las nadadoras y los nadadores sin lupus que gusten acompañar esta aventura

Las albercas son techadas y espacios seguros.
Recuerda usar bloqueador y mascarilla. ¡Cuidémonos juntos!
Si no nadas puedes ir a ver; la entrada es libre.

CÓMO Y DÓNDE PARTICIPAR

Si estás cerca de cualquiera de las sedes, puedes participar de manera individual o por equipos. Toma nota. Este 2024 habrá Brazada en:

CIUDAD DE MÉXICO

Domingo 5 de mayo, 16:00 horas
Alberca Olímpica Francisco Márquez
Av. División del Norte No. 2333
Colonia General Anaya
Alcaldía Benito Juárez

Coordina: Cetlu

Contacto: Laura Athié

 55 5401 5000

ATIZAPÁN DE ZARAGOZA, ESTADO DE MÉXICO

Domingo 5 de mayo, 12:00 horas
Alberca Semiolímpica Juan Ignacio Reyes
Cerrada Profesor R. Barrios Castro No. 33
Colonia San Juan Bosco 1

Coordina: Maribel Zarza

 55 3502 4901

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE

Domingo 5 de mayo, 09:00 horas
Unidad Deportiva Infantil
Av. Insurgentes s/n
Colonia Asa Poniente

Coordina: Aguas Abiertas y Salvamento
Acuático

Contacto: Karina Correa

 938 164 2982

PUEBLA DE ZARAGOZA, PUEBLA

Domingo 19 de mayo, 09:00 horas
Alberca del Complejo Multideportivo de
Puebla CAM SUR

Av. 131 Poniente No. 2901

Castillotla, Santa Clara,

Coordina: Cetlu

Contacto: Laura Athié

 55 5401 5000



REGIÓN BAJÍO, QUERÉTARO

Domingo 5 de mayo

Consultar lugar y horarios en sede

Coordinan: Lupus MX Oficial

y Lupus RGMX

Contactos: Sandra Valentina Vera

y Ana Hernández Ledesma

 442 873 63 20

TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO

Consultar fechas y horarios en sede

Coordina: Red de Apoyo Somos

Valientes Toluca

Contacto: Karla A. Pérez Monteagudo

 722 104 4143

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

Domingo 5 de mayo, 10:00 horas

Polideportivo Fit&Go

16 Oriente Norte No. 204

Colonia Hidalgo

Coordina: Asociación de Pacientes
Reumáticos Esperanza de Vida A. C.

Contactos: Dulce Trejo

y Gladis Mancilla Sirvent

 961 660 9650



De acuerdo con el Grupo Latino Americano del Estudio de Lupus (GLADEL, 2023), somos cinco millones de personas con lupus en el mundo.

En México, según el Registro Mexicano de Lupus (Lupus RGMX, 2023), se estima que 20 de cada 100 mil personas vivimos con la enfermedad y 9 de cada 10 somos mujeres (Hablemos de Lupus, 2023).



INSCRIPCIONES

Quedan abiertas a partir de la presente publicación y hasta las 20:00 horas del sábado 27 de abril de 2024.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. Solicita tu ficha de inscripción con las responsables de cada sede o descárgala en esta liga:
<https://goo.su/SJLg1CN>
2. Paga tu cuota de acuerdo con el lugar de tu participación. Revisa la sección "Cuotas de recuperación" de esta convocatoria.
3. Envía tu ficha llena y tu depósito de pago a los correos y/o WhatsApp señalados en cada sede.

IMPORTANTE

Las inscripciones en las sedes Ciudad de México y Puebla se llevan a cabo en este enlace: www.cetlu.com.mx/Brazada.

Las inscripciones para las sedes Atizapán, Chiapas, Campeche, Toluca y Región Bajío se hacen directamente con las responsables en cada caso.



BASES



Si vives con lupus, conoces a alguien que tiene lupus o si haces deporte y deseas apoyar, asiste, echa porras, difunde.

¡NADA, PARA QUE COMENCEMOS A VOLAR!

RAMAS

Femenil y Varonil

CATEGORÍAS

Estarán definidas por la edad de la nadadora o del nadador al 31 de diciembre del 2024 (anotar fecha de nacimiento en la cédula de inscripción).

- Infantil: 5 a 10 años de edad
- Adolescentes: 11 a 15 años de edad
- Juvenil: 16 a 20 años de edad
- Adultos: 21 a 39 años de edad
- Veteranos: 40 a 60 años de edad
- Adultos mayores: 60 años en adelante

RELEVOS

Estarán conformados por cuatro nadadoras o nadadores.

Si no tienes grupo, nosotros organizaremos las categorías por rangos de edades para que puedas participar en relevos si así lo deseas. Si tienes grupo, puedes inscribirlo también para que participen juntas o juntos por relevos.

CUOTAS DE RECUPERACIÓN

La Brazada no tiene fines de lucro. Estas cuotas son exclusivas para el pago de los entrenadores, jueces, árbitros y medallas, así como para las necesidades de logística y difusión.

PRUEBAS INDIVIDUALES:

\$200 (pesos mexicanos) por prueba

RELEVOS:

\$200 (pesos mexicanos) por persona

TRANSFERENCIAS A:

INSCRIPCIONES CIUDAD DE MÉXICO Y PUEBLA

BBVA Bancomer

No. de cuenta: 0122227797

CLABE: 0126 5000 1222 2779 77

CENTRO DE ESTUDIOS TRANSDISCIPLINARIOS
ATHIÉ-CALLEJA POR LOS DERECHOS DE LAS
PERSONAS CON LUPUS A. C. (CETLU A. C.)

INSCRIPCIONES ATIZAPÁN

BBVA Bancomer

No. de tarjeta: 4152 3141 5224 1074

MARIBEL PADILLA ZARZA

INSCRIPCIONES CAMPECHE

BBVA Bancomer

No. de tarjeta: 4152 3141 3639 1896

CLABE: 012 180 0158 1330 335 0

YAMEL KARINA CORREA OROZCO

INSCRIPCIONES TOLUCA

Santander

No. de cuenta: 56-66515561-6

CLABE: 014 441 5666 5155 6160

KARLA PÉREZ MONTEAGUDO

INSCRIPCIONES CHIAPAS

BBVA Bancomer

No. de tarjeta: 4152 3137 0797 2829

ELVIA ROSAMA MORENO ANDRADE

INSCRIPCIONES REGIÓN BAJÍO

Banco Santander

No. de cuenta: 60624093571

No. de tarjeta: 5579 0701 3563 1243

CLABE: 014680606240935716

SANDRA VALENTINA VERA DEL VALLE

PREMIACIÓN

La Brazada por los derechos de las personas con Lupus® no es una competencia, sino un encuentro recreativo para visibilizar esta enfermedad, apoyar la definición de políticas públicas, y contribuir a la difusión de sus síntomas. Por eso, se otorga medalla de participación y constancia a todas las nadadoras y los nadadores participantes.

Es importante tener en cuenta que:

- Es responsabilidad de cada nadadora y nadador presentarse en sus pruebas con dos hits de antelación.
- Cada nadadora y nadador deberá verificar estar en el carril asignado. Nadar en otro carril es causa de descalificación.
- El sembrado de los hits, será del hit más lento al hit más rápido.

SEGURIDAD

El Comité Organizador seguirá los protocolos indicados por la autoridad superior deportiva. Será primordial que entrenadoras y entrenadores, así como las y los participantes tomen acciones de responsabilidad de su propia salud y resguardo.

MANIFIESTO DE PROMOCIÓN DE LA COMPETENCIA

Con el objeto de promover la competencia, las nadadoras y los nadadores al inscribirse y participar en los eventos realizados, aceptan que sean filmados y fotografiados, al igual que autorizan usar su nombre e información biográfica, antes y después de la Brazada.

TRANSITORIOS

Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador.

Recuerda:

Asiste a la 8ª Caminata Nacional por el Lupus y la Fibromialgia, en la Ciudad de México el domingo 12 de mayo de 2024 a las 8:30 horas, en avenida Paseo de la Reforma, esquina con Florencia, a la altura del Ángel de la Independencia.



COMITÉ ORGANIZADOR

Laura Athié y Efrén Calleja Macedo
Coordinación general

Maribel Zarza
Coordinadora Atizapán

Dulce Trejo • Gladis Ivette Mancilla
Coordinadoras Chiapas

Karina Correa
Coordinadora Campeche

Sandra Valentina Vera
Ana Hernández Ledesma
Coordinadoras Región Bajío

Karla Alejandra Pérez Monteagudo
Coordinadora Toluca

Vania Gutiérrez
Vanessa Medrano • Donají Domínguez
Coordinadoras logísticas

Lorelay Paz
Coordinadora deportiva

Brenda Saavedra • Miguel Carreño
• Alejandro González • Juan Carlos
Herrera • Daniel Paz • Lidia Fernández
• Germán García
Apoyo deportivo

Odette Paz
Coordinadora de acreditaciones

Lacanti: desarrollo de contenidos
Selma Isabel Jaber De Lima
Dirección de arte

Mary Carmen Reyes López
Corrección

Brehme Ruíz Vélez
Producción audiovisual

Lilian Vergara Telles
Redes

<https://brazadalupus.wordpress.com/>

