

Historieta “Misión salud”



Un paso más,
por tu salud

Número 4
Diciembre 2025




Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud


Educación
Secretaría de Educación Pública

Bienestar
Secretaría de Bienestar






Esta comunidad necesita un empujoncito... algo grande, alegre, que invite a moverse.



¿Qué tienes en mente, abuela?




Un gran maratón para todas y todos.




¡Chaya Má!

¡Un maratón!

Momentos más tarde, Chaya Má pasa frente a la casa de Letárgika y piensa...



Está bien... ¡hagámoslo realidad!



Y tú... también estás invitada, aunque aún no lo sepas.

Mientras tanto en la
guardia del Rey Chatarra...

GRAN
MARATÓN
DE LA COMUNIDAD

¿UN MARATÓN?

¡AAARGH!

¡No, no, no!
¡Eso los activará a todos!

¡Rápido!
¡Denme ideas!

¿Qué haremos para que
nadie vaya al maratón?

Ya hace frío...
Hagamos el Gran Desfile
de la Nochebuena Endulzada...

¡Llena de dulces
gigantes y luces
brillantes!

¡Azúcar y refrescos
para toda la familia!

He estado espiando al escuadrón.
los ayuda una tal Chaya Má.

Excelente, no
los pierdas de vista



¡Suavecito, a su ritmo!
¡Lo importante es empezar!

Prevención y Ambulina
fomentan la prevención
de accidentes.




¿De verdad crees que
Letárgika quiera cambiar?


A veces, quien más se resiste...
es quien más necesita ayuda.

Me siento tan agotada...
y ellos se ven tan felices...






¿Puedo sentarme contigo un momento?




No necesito ayuda...
Ni pienso correr.




Yo tampoco pensaba correr.
Empecé a los 70 años.




¿A los 70...?




Sí. Nunca es tarde
para moverse.



Tú decide cuántos kilómetros, puedes iniciar
caminando y poco a poco correrás,
lo importante es empezar...



Letárgika recuerda
cuando jugaba de niña.



¡Corre, Pepe!

No recordaba que esto se sentía así...



Hace años que olvidaste cómo es moverse.



Pero yo... estoy grande. Me cuesta todo.



Nadie empieza corriendo. Todo inicia caminando.

¡Quiero más luces rojas, más brillos, más dulces gigantes!
¡Que parezca esos anuncios invernales que se ven en todos lados!



Quién diría que la navidad sería el mejor pretexto para enfermar a las personas...



En un rincón, sin que nadie la vea, Letárgika practica un poco...

Chaya Má, la observa a lo lejos, sin que Letárgika se de cuenta.





¡Bienvenidas y bienvenidos al gran maratón. !



Mientras tanto, la caravana tiene problemas de organización...



¿Quién desconectó todo esto?

¡Ya vamos muy tarde!



¿Qué está pasando allá?
Creo que la caravana no empieza...

¿Y si mejor vamos al maratón?

La gente se anima con el gran maratón, vienen de todas partes a apoyar y dentro de la multitud... ¡aparece Letárgika!



¡Vamos al maratón!
¡Se ve más divertido!



¡A DARLO TODO!

¡TÚ PUEDES!



Nutriana da las últimas instrucciones antes de comenzar.





¡Se vive un gran ambiente! Algunos apoyan a los competidores y otros los cuidan, esta es una comunidad saludable.



Entre el público, Rey Chatarra ve a Letárgika participando.



Letárgika llega a la meta cansada pero feliz por haber logrado terminar la carrera.



Todo el escuadrón se acerca para felicitar a Letárgika por dar un gran paso hacia una vida saludable.



El escuadrón Misión Salud termina de esta manera un gran año lleno de aventuras.



¿Sabías que?

¡Nunca es tarde para moverse!



**Mover el cuerpo
es cuidarse.**

No importa la edad,
lo importante es empezar.

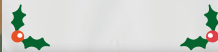
Camina todos los días,
a tu ritmo.

Si te cansas,
descansa y sigue.



Caminar fortalece
el cuerpo y el ánimo.

Compártelo con
tu abuela o abuelo.



Eres parte de Misión Salud.



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

Educación
Secretaría de Educación Pública

Bienestar
Secretaría de Bienestar