

En el confinamiento y el acceso a la nueva normalidad el Instituto Nacional de Rehabilitación “Luis Guillermo Ibarra Ibarra” pone a tu disposición estas 3 acciones a distancia para que logres un sano estilo de vida y óptimo de salud integral.



1. Conoce nuestras guías de recomendaciones consejos y tips en el portal inr.gob.mx donde encontrarás información psicológica, nutricional y médico-deportiva

2. También podemos aclarar tus dudas de manera personal en el número telefónico 55 5999 1000 en las extensiones 15301, 15302 y 15312. Horarios de Lunes a Viernes de 8:00 a 14:30 horas.



3. Ponte en contacto con nosotros en el correo electrónico deporteysalud@inr.gob.mx donde personal capacitado responderá tus preguntas y te ayudará a resolver tus dudas.



En esta etapa de contingencia sanitaria es importante que sigas las recomendaciones de las autoridades de salud

