

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

Plan de comunicación para prevenir la salud en el plantel Centro Histórico de la UACM

TRABAJO RECEPCIONAL. PLAN DE COMUNICACIÓN QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

PRESENTA

Iván Castillo Gaona

Directora del Trabajo recepcional. Plan de comunicación

Dra. Yolanda Guerra Macías

Ciudad de México, abril de 2023.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Agradecimiento Agradezco a mi familia mis papas, hermanos, por haberme apoyado en la realización de mi carrera, quienes siempre han estado ahí apoyándome y acompañándome en cada paso, cada logro que he tenido, muy en especial a mi mama Efigenia Gaona que en sueños la recuerdo tan real como era ella También agradezco a la UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México por haberme apoyado en la impresión de mi tesis y por todo lo que me ha brindado que han forjado más como persona, en mejorar mi forma de pensar y actuar ante las situaciones difíciles que he tenido que sobrellevar

Contenido del plan de comunicación

1. Introducción.....	1
D. Objetivos del plan de comunicación.....	3
Contenido del Proyecto para Prevenir la salud	5
Capitulo I. Planteamiento del problema	7
2. Antecedentes y contexto.....	7
2.1. Prevención	10
2.1.1. Definición de Prevención	10
2.1.2. Prevención en salud	11
2.2. Salud Pública.....	13
2.3. Enfermedades crónicas degenerativas.....	15
2.4. El sobrepeso	19
2.5. Como afecta la falta de actividad física	20
2.5.1 Universidades saludables	24
2.6. Proyectos de comunicación que se han elaborado sobre el tema.....	28
2.6.1 Campaña Muévete y Métete en Cintura	28
Capítulo II Diagnostico	39
3. Estrategia Metodología	39
3.1. Método.....	39
3.1.1. Metodología Cuantitativa.....	39
3.2. La técnica.....	42
3.2.1. La encuesta Cuantitativa	42
Capítulo III. Plan Estratégico	67
4. Descripción y justificación de la estrategia metodológica a implementar:	67
4.1. Tática 1.- Plática “Alimentación Saludable”	79
4.2. Tática 2.- Campaña de “Prevención en Salud”	83
4.3. Tática. 3.- Feria de salud “Contextos del Cuidado y Atención en Salud”	97
Capítulo IV. Evaluación de proyecto.....	127
5. Metodología.....	127
5.1. Justificación de Metodología	127
5.1.1. Metodología Cualitativa.....	127
5.2. Conclusiones	129

Introducción

En este proyecto se busca fomentar la participación de los estudiantes de la UACM en la búsqueda de sus asuntos de salud y en la prevención de posibles problemas. En las instituciones de salud pública se tienen algunas PROBLEMÁTICAS con la atención que reciben los usuarios, como menciona Alfonso Aguilar, “el sector salud aún no cuenta con recursos materiales (unidades de atención, camas, quirófanos y equipo) suficientes”¹. Como consecuencia de la falta de estos servicios genera que se dificulte la atención desde cuestiones básicas hasta problemas más complicados que requieren otro tipo de atención, Por lo tanto, se debe fomentar la participación en los jóvenes para estar preparados cuando enferman ellos mismos o sus familiares. Al presentarse una eventualidad de este tipo, para que se pueda brindar algún tipo de orientación de lo que pueden hacer y con quien deben dirigirse para que los puedan apoyar en la resolución de la misma como son: médicos, personal con algún cargo de los servicios médicos, asociaciones, instituciones, entre otros.

Actualmente existen algunas campañas para la prevención y el cuidado de la salud en las universidades, como son “Salud, Calidad de Vida y Entorno de Estudiantes Universitarios en una Universidad Pública”, por parte de la UAM Xochimilco y “Expectativas, Consumo de Alcohol y Problemas Asociados en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de México”, realizada por el Instituto Nacional de Psiquiatría. Estos proyectos se basan en la investigación de hábitos y el fomento de actividades saludables como son: la alimentación, el ejercicio, el estado de ánimo, las conductas que se generan del consumo del alcohol, etc. como afirma Lara N, Saldaña Y, Delgadillo HJ, “La Universidad Autónoma

¹ Aguilar, Alfonso, [en línea], “Cantidad y calidad de la atención médica, en cuanto a la mejoría del servicio clínico aún queda un tramo largo que recorrer”, *Excelsior*, consultado el 12 de abril de 2017, disponible en:

<http://www.excelsior.com.mx/opinion/alfonso-aguilar/2013/02/17/884671>

Metropolitana Xochimilco (UAM-X), en México D.F., inició en 2009, un programa denominado Universidad Saludable UAM-X que tiene como propósito promover en los miembros de la comunidad universitaria capacidades y actitudes favorables hacia el propio cuidado de su salud y realizar acciones para mejorar las condiciones de los servicios universitarios e incentivar el uso de los mismos.”², en estos proyectos se aborda el problema en promoción de actitudes, para que los estudiantes tengan la capacidad de cuidar su salud ellos mismos, como también se hace una valoración del ambiente universitario, satisfacción con los estudios que están cursando, cómo influye el entorno en que se encuentran los estudiantes familiar, personal y laboral son algunos factores que los exponen en una situación de vulnerabilidad psicosocial. En cambio hacen falta campañas que aborden más a fondo los problemas de salud en jóvenes de los malestares y dolencias que presentan, pues se aborda esta problemática tomando cierta distancia, alejada en brindar alguna orientación y apoyo en quienes muestran signos y síntomas de una manifestación de alguna afección, el saber identificar cuando se trata de un problema serio de salud, debido aunque sean jóvenes se debe distinguir entre padecimientos pasajeros comunes, como son las gripas, resfriados, dientes, y lo demás, a diferencia de las enfermedades idiopáticas en la que se desconoce el origen, pues sólo presentan los síntomas algunos de estos son: la hipotensión, baja de plaquetas, dolores musculares, fatiga, y demás, asimismo del tiempo que llevan presentándolos que puede variar entre seis meses, un año, dos o más tiempo manifestándolos, nos están dando indicadores de problemas serios de salud.

En cuanto a las problemáticas que afectan al desarrollo de las personas es la cuestión en salud, se relaciona tanto con la condición física de los individuos como con la ausencia de enfermedades, padecimientos o malestares, podría decirse que se encuentran en un estado óptimo de salud quienes no los

² Lara N, Saldaña Y, Fernández, N. Delgadillo, HJ. *Salud, calidad de vida y entorno de los estudiantes mexicanos de una universidad pública*, Hacia la promoción de la salud, volumen 20, No 2, julio-diciembre de 2015.

padecen, asimismo este concepto también tiene que ver con el estado mental y social. Por lo tanto intervienen otros factores para definir a las personas como saludables como menciona Huber M, Knottnerus J. A., Green L. "La Constitución de la OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta definición incluye un componente subjetivo importante que se debe tener en cuenta en las evaluaciones de los riesgos para la salud"³ de este modo para que las personas puedan obtener un estado de salud física además de estar libre de dolencias, se debe de considerar el aspecto mental referente a las problemáticas, los duelos que están pasando las personas que han tenido pérdidas, al resolver el aspecto emocional, les ayudara en la forma como se desenvuelven en sociedad, les permita relacionarse con los demás, establecer acuerdos, hablar y mostrar o tener una postura propia de acuerdo a la forma de vida de cada persona.

D. Objetivos del plan de comunicación

Objetivo general

Promover el desarrollo de habilidades en la UACM para atender la salud de los estudiantes.

Objetivos particulares

Reconocer el vínculo que tiene la salud de los estudiantes con el buen desempeño académico.

³ Huber M, Knottnerus J. A., Green L, [en línea], *¿Debería modificarse la definición de salud de la OMS?*, Intramed, México 2011. Disponible en: <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=72079>

Brindar apoyo por parte de la UACM con los recursos y orientación que dispone para los estudiantes.

Sensibilizar sobre la importancia del cuidado de la salud de los estudiantes

Promover la participación de los estudiantes para la formación de actitudes saludables.

Lo que se busca es fomentar la participación en una situación de la salud que presenten los estudiantes al hacer informando sobre las consecuencias de atenderse tardíamente, con esto poder sensibilizar a la comunidad estudiantil en plantel centro histórico al ser conscientes en este sentido les permite buscar algún tipo de solución, se pueda fomentar la participación de los estudiantes de la UACM que presentan alguna problemática de este tipo sepan qué hacer y con quién deben dirigirse, al acudir con las personas indicadas les puedan apoyar en la resolución de determinada problemática como son: profesionales del área en salud, funcionarios de derechos humanos, entre otros.

En la búsqueda de apoyo de profesionales de la salud los cuales puedan contribuir con sus conocimientos de esta área en la UACM entre los que se encuentran: maestros de la carrera de promoción de la salud, salud comunitaria y doctores que atienden en los consultorios de los planteles de la universidad, buscando conjuntar esfuerzos en el área médica, aportando, investigando en casos en específicos los cuales han quedado sin respuesta en brindar alguna atención, por una falta de políticas de las instituciones públicas no han llevado un seguimiento con los síntomas que presentan, debido a que estos padecimientos entran en el grupo de padecimientos que son difíciles de diagnosticar, esto lo podemos observar, cuando ha transcurrido un tiempo considerable en la búsqueda de hallazgos para el mejoramiento de algunas dolencias donde son atendidos los jóvenes sean públicos o particulares, bien cuando no sepan con quien dirigirse para encontrar alguna solución en la problemática que presentan.

Contenido del Proyecto relacionado con la prevención en salud

Se hace un esquema general del contenido de los temas y capítulos que se incluyen en el plan de comunicación relacionado con la comunicación y la salud.

En el primer capítulo planteamiento del problema

Se realizó una investigación documental acerca de los antecedentes de la promoción y prevención en salud, donde se habla cómo surgió cuál es su área y campo de estudio, también se aborda el tema de la prevención donde se define el concepto prevenir, los distintos tipos de prevención y la prevención en salud como tal.

En el segundo capítulo es el diagnóstico

Se define la metodología cuantitativa, se habla acerca de cuáles son sus alcances. se definen los tipos de encuestas descriptivas y analíticas, Así mismo la técnica que se utiliza son las encuestas descriptivas y el diseño de las mismas.

En el tercer capítulo propuesta estratégica

Los beneficiarios del plan de comunicación son los jóvenes en plantel Centro Histórico UACM. Los instrumentos que se utilizaron se diseñó una encuesta descriptiva para hacer la investigación. Descripción de los perfiles psicográficos, demográficos, sociográficos de los estudiantes. El marco lógico sobre las funciones de las tácticas y estrategias, Desarrollo de las tácticas y estrategias donde se definen cuáles son las tácticas y estrategias que se van a utilizar.

En el cuarto capítulo también revisaremos la evaluación

Se define el método que se utilizó es la metodología cualitativa, en cuanto a la técnica que se emplea es una entrevista con preguntas abiertas, para conocer los resultados y las opiniones de la audiencia en la participación de los eventos como también de las actividades programadas en el proyecto.

De este modo se realizó un plan de comunicación para incluir las distintas tácticas y estrategias para poder hacer del conocimiento a la comunidad, este se hace con la finalidad de informar y brindar algún tipo de orientación en las audiencias al ser leído, en cuanto al estilo sencillo, descriptivo, informativo, buscando guiar de algún modo sobre la posibilidad de encontrar una respuesta, eligiendo las palabras adecuadas ¡insistir!, ¡no desistir!, el no darse por vencido, continuar en la búsqueda de hallazgos.

En las páginas siguientes se hace una descripción más detallada del contenido del plan de comunicación, en qué consisten las tácticas y estrategias del proyecto de comunicación para cuidar y prevenir la salud.

Capítulo I. Planteamiento del problema

Antecedentes y contexto

La implementación de programas para el cuidado de la salud, como la detección oportuna de enfermedades, el control del sobrepeso y la glucosa; estos programas son básicos e indispensables para el cuidado de la prevención de las enfermedades, la idea de prevención y promoción de la salud surgió a partir de 1940 por Henry Sigerist, quien fue el primero en utilizar el término “promoción de la salud” PS, además concibió las cuatro funciones de la medicina así: la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la restauración del enfermo y la rehabilitación, como menciona Elizabeth Alcalde “Sigerist puede considerarse como el precursor de las “escuelas saludables” cuando dice “la escuela es una de las instituciones de salud más importantes de salud pública”⁴ entendiendo lo que establece Sigerist hace referencia a la Prevención, diagnóstico y tratamiento, los cuales son aspectos indispensables en la atención de la salud, además hace énfasis en el sistema de instituciones de salud, y personal médico accesible, responsable por la salud de la población, capaz de aconsejar y ayudar a mantener la salud cuando la prevención ha fallado. Con lo cual es importante la propuesta del autor, sin embargo, la atención médica en las instituciones de salud sería importante el cumplimiento de estas propuestas, cuando los ciudadanos tienen que ajustarse a las políticas bien el modelo que establecen cada clínica, hospital, se rigen bajo sus lineamientos y formas de operar para brindar la atención médica tengan planeado para la población, por lo cual se tendría que revisar más a fondo este concepto. Lo cual nos hace preguntarnos ¿cuál es la atención médica adecuada?, ¿cómo debería ser?

⁴ Alcalde Rabanal, Jacqueline Elizabeth, *Aportes de la capacitación a la promoción de la salud en los servicios de salud en los servicios estatales de salud: análisis comparativo en ocho estados de México*, 2013. Redalyc.

La atención médica es una práctica que tiene distintas variaciones, de este modo, depende de la forma de la practica medica sea realizada objetiva no de modo subjetiva por criterios médicos o bien con políticas externas que afectan la practica medica se realice adecuadamente, este concepto del que se tiene una noción más general, en una definición ampliamente aceptada más no obstante se tendrían que encontrar otros elementos, como se menciona en salud pública de México, “La buena atención medica trata al individuo como un todo. “Las enfermedades no son individuales, sino estados diversos de los individuos”. Para que la atención medica sea adecuada es indispensable que el paciente sea visto como persona, miembro de una familia, especifica que vive en un ambiente determinado.”⁵ De este modo, se deben observar distintos elementos o factores de los individuos como: son la familia en la que el paciente se encuentra, qué tanto apoyo comprensión reciben, dependiendo del estado emocional en que se encuentra el paciente, por ejemplo cuando una paciente por la condición en que se encuentra debe ser hospitalizada, cuando se descubre que estar hospitalizada le perjudicaría más que ayudarla, cuando al alejarla de su hogar, la familia, se vería más afectada, se puede prescindir la estancia en el lugar.

Aunque es importante la implementación de programas para el cuidado y la prevención de enfermedades, es también muy importante la participación de los pacientes en estos programas, ellos mismos deben acercarse a los servicios médicos acudir a sus consultas, revisiones periódicas, chequeos médicos, para prevenir enfermedades, como también para recibir oportunamente los tratamientos adecuados, etc. como indica salud pública de México “La buena atención médica exige una cooperación inteligente entre el público general y los profesionales de la medicina científica. La atención médica no depende sólo de la profesión médica; es poco lo que puede hacer el mejor de los doctores con un paciente que no sigue sus indicaciones. La cooperación de los pacientes es tan importante como la eficiencia de los médicos y la disponibilidad y excelencia de los servicios.”⁶ De este modo, es básica la atención de los pacientes, la toma de

⁵ *Ibíd.*

⁶ *Ibíd.*

conciencia en el cuidado de la salud, es una parte fundamental la participación de las personas en la toma de decisiones en el cuidado de la salud, cuando los aquejados se atienden oportunamente sus enfermedades va ser más probable que se resuelvan sus problemáticas de salud, evitando complicaciones las cuales afectarían su calidad de vida.

Asimismo, es importante el tipo de institución donde se atienden los pacientes, debido a que tiene que ver la calidad en la atención, dependiendo de la capacidad de la institución, cuando son clínicas básicas, pequeños hospitales de atención básica, como del tipo de servicios que ofrece, atención básica de detección de enfermedades, como los hospitales generales donde se atienden todo tipo de padecimientos, como menciona en los comunicados de la revista científica "Salud Pública de México".

La práctica de la medicina incluye una amplia variedad de servicios, de la erradicación de agentes insalubres a la punción de abscesos subcutáneos. Necesariamente estos servicios son proporcionados por una gran diversidad de agencias e instituciones, e involucran diferentes métodos y tipos de organización. Muchos de los servicios sólo se otorgan a nivel de comunidad, como la recolección de estadísticas vitales y la inspección de leche y otros alimentos.⁷

De esta forma, la atención en salud varía considerablemente, también existen los hospitales de tercer nivel, los cuales se especializan en determinadas enfermedades o padecimientos, como cardiología, cancerología, rehabilitación, donde es importante la especialización de determinadas enfermedades, aunque también se debe tomar en cuenta la atención integral del paciente, cuando se tengan distintas problemáticas, el ideal sería además de atender la especialidad ver otros padecimientos preexistentes. Además de la especialidad, para que pueda ser equitativa la atención médica por parte de las instituciones.

⁷ *Ibíd.*

2. Prevención

2.1 Definición de Prevención

En cuanto al significado de prevención de conceptos afirma “la palabra prevención se deriva del latín *praeventius*; de *prae* que significa antes, y *eventious* que es el evento, acontecimiento o suceso, la acción y efecto de prevenir.”(Real Academia Española)⁸, de este modo lo que se busca es prepararse antes de que suceda algo, por ejemplo cuando se va a cruzar una avenida, se debe tener cierto cuidado para evitar algún accidente al exponerse a un riesgo, es lo que se conoce como prevención de riesgos como afirman Julián, Pérez y Ana Gardey “La prevención de riesgos es muy importante en el trabajo, especialmente en aquellas actividades que implican una mayor posibilidad de perjuicio para el trabajador (como la construcción, la minería o la industria química, por ejemplo)”.⁹ En esto se refiere a la exposición de algún riesgo de trabajo se deben de tomar algunas precauciones para evitar algún accidente, por lo tanto se requiere el uso de equipo de protección en los trabajadores como casco, botas, entre otros, también el manejo los desechos químicos representan un riesgo el depósito o confinamiento final, en las personas que los manejan como para el medio ambiente por infiltración de líquidos en el subsuelo hacia las capas freáticas, el contacto con las fuentes subterráneas de agua, como los accidentes de fuga de tóxicos en lagos y mares.

La función principal de prevención es avisar antes de que suceda algo, para estar prevenidos, anticiparse y tomar las medidas necesarias, prevenirse ante una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo, por ejemplo, cuando se va salir de vacaciones en auto se debe hacer una revisión detallada del estado

⁸ Real Academia Española, [en línea], Concepto de Prevención, visto el 12 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://dle.rae.es/prevenci%C3%B3n>

⁹ Pérez, Porto Julián y Gardey, Ana, (2013), [en línea], *Definición de prevención de riesgos*, Definicion.de, en línea, visto el 12 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://definicion.de/prevencion-de-riesgos/>

del mismo en un taller autorizado y de confianza. Al tomar esta medida se reduce significativamente la posibilidad de sufrir un accidente en carretera a causa de la existencia de algún desperfecto. También en la casa se deben seguir algunas indicaciones para evitar los riesgos de sufrir un accidente, algunas recomendaciones que se pueden seguir afirma Florencia, Ucha “No limpiar los pisos con productos resbaladizos, usar la cocina con sumo cuidado, no colocar los mangos de sartenes sobresaliendo, colocar una alfombra antideslizante a la salida de la bañera para no resbalar, no dejar al alcance de los niños productos tóxicos o medicamentos porque pueden tomarlos, controlar que no haya fugas de gas, deficiencias en las instalaciones eléctricas entre otros.”¹⁰ Son medidas básicas en el hogar sin en cambio se tienen otro tipo de medidas de acuerdo con el estado físico en que se encuentran las personas, ejemplo cuando hay personas de la tercera edad además de las medidas anteriormente mencionadas, se debe insistir el evitar las caídas en quienes entren en este rango de edad, de este modo se puede preservar el estado físico en que se encuentran, pues existe la probabilidad de presentarse otros padecimientos preexistentes como descalcificación de huesos, disminución del cartílago de las articulaciones, entre otras, de este modo se puedan mantener de manera estable por más tiempo y evitar otro tipo de complicaciones en personas adultas mayores.

2.2 Prevención en salud

De esta forma, la prevención abarca distintos aspectos como son: prevención de accidentes de tráfico, prevención de accidentes en el hogar, prevención de accidentes laborales, entre otros, también existen campañas para la prevención de enfermedades como el cólera, VIH/SIDA, obesidad, sedentarismo entre otras, que entran dentro de la prevención de salud que es el tema que estamos abordando, su función principal es de disminuir en lo posible la aparición de

¹⁰ Florencia Ucha, 2013, [en línea], *Definición de Prevención*, definición ABC, visto el 12 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://www.definicionabc.com/?s=Prevenci%C3%B3n#resultados>

enfermedades e intervenir para el cuidado del estado físico de las personas, estas medidas se hacen con el fin de evitar en lo posible las complicaciones tomando conciencia del autocuidado de la salud como afirman Julián Pérez y Ana Gardey:

La prevención, por lo tanto, es la disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo. El objetivo de prevenir es lograr que un perjuicio eventual no se concrete. Esto se puede apreciar en los dichos populares “más vale prevenir que curar” y “mejor prevenir que curar”. Puesto en otras palabras, si una persona toma prevenciones para evitar enfermedades, minimizará las probabilidades de tener problemas de salud. Por lo tanto, es mejor invertir en prevención que en un tratamiento paliativo.¹¹

En la prevención en salud se busca fundamentalmente el autocuidado de las personas por sí mismas, para evitar o prevenir el desarrollo de padecimientos, a través de hábitos saludables para la preservación del estado físico. Es decir, si una persona adquiere el hábito de cuidarse en diversos aspectos además de la alimentación, el ejercicio y el descanso, también tiene que ver con la disposición de la persona para atenderse el acudir oportunamente a recibir atención médica.

En cuanto a las funciones de la medicina preventiva, para la prevención de la enfermedad se deben realizar determinadas medidas por parte de los servicios médicos donde se atienden las personas, éstas son muy diversas, algunas de estas son campañas de vacunación en niños contra el sarampión, la viruela, la poliomielitis, en adultos la vacuna de la influenza, el tétanos, el tamizaje en recién nacidos, para la detección de trastornos genéticos del desarrollo y la identificación de enfermedades poco frecuentes, las cuales tendrán mejores expectativas de atenderse anticipadamente en etapas más tempranas como

¹¹ Pérez, Porto Julián y Gardey, Ana, (2013), [en línea], *Definición de prevención de riesgos*, Definicion.de, en línea, visto el 12 de noviembre de 2017, disponible en: <https://definicion.de/prevencion-de-riesgos/>

menciona L, Salleras “Con la prevención de la enfermedad», en cambio, se trataría de reducir la incidencia de enfermedades específicas mediante intervenciones concretas y puntuales basadas en los conocimientos científicos aportados por las ciencias médicas (vacunaciones, quimioprofilaxis y quimioprevención, cribados), aplicadas por el médico o su equipo, en general, en el marco de la atención primaria, aunque en algunos casos también se pueden llevar a cabo en otros ámbitos (escuelas, fábricas, etc.)”¹². De esta forma, la prevención en salud va más allá de dar indicaciones y sugerencias para avisar con anticipación, cuando se está expuesto a una situación de riesgo de contraer algún padecimiento, mediante la realización de algunos procedimientos como la vacunación, la quimioprofilaxis y la quimioprevención mediante la administración de fármacos antibióticos y aspirina, estrógenos y antiestrógenos como medida de prevención en personas asintomáticas, en cuanto a los cribados son: exámenes que se practican a las personas las cuales no presentan sintomatología, para la identificación y detección temprana de padecimientos, en algunos lugares como escuelas fábricas, ejercito y en la medicina privada.

2.3. Salud Pública

En cuanto a la salud pública son las instituciones en las cuales se atiende la mayoría de la población, por los costos de los servicios pues son accesibles en la mayoría de los estratos sociales, además de son una prestación de los trabajadores como es el IMSS Instituto Mexicano del Seguro Social, ISSSTE, ISSSTE (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado), el ISEMYM (Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios), en cuanto a la definición del mismo se menciona lo siguiente “La salud pública es la disciplina encargada de la protección de la salud a nivel poblacional. En este sentido, busca mejorar las condiciones de salud de las comunidades mediante la promoción de estilos de vida saludables, las

¹² L, Salleras, *La Medicina clínica preventiva, el futuro de la Prevención*, Medicina Clínica vol. 102. Suplemento I. 1994. Pág. 5.

campañas de concientización, la educación y la investigación. Para esto, cuenta con la participación de especialistas en medicina, biología, enfermería, sociología, estadística, veterinaria y otras ciencias y áreas”¹³ de este modo la salud pública es un beneficio para las personas usuarias de las instituciones públicas, debido a que permite que puedan mantener una estabilidad en su economía, ya que algunos servicios son gratuitos o bien son más bajos los costos de la atención, más aún en pacientes con distintos tipos de padecimientos resultaría muy costoso y difícil el acceso a los mismos.

En cuanto a la atención médica de las instituciones de salud pública, aunque los servicios que ofrecen estas instituciones son económicos, se tiene un problema con la calidad en la atención en personas que presentan síntomas y padecimientos que han pasado desapercibidos por estas instituciones, en los cuales se desconoce la magnitud de la problemática y cómo afecta a las personas que resultan afectadas como afirma Jiménez Miriam:

El caso de Diana Rosado es ilustrativo. Enfrentó hace cinco años el diagnóstico de demencia vascular de su madre, y a partir de ese momento empezó su vía crucis por clínicas y hospitales; un lustro después, y a pesar de contar con un dictamen de una enfermedad crónico-degenerativa, esta maestra universitaria sólo consiguió cita con su médico familiar en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Es decir: su madre no fue transferida con ningún neurólogo, psiquiatra u otro especialista. Después de andar un tiempo de ventanilla en ventanilla, se dio por vencida y empezó a enfrentar la enfermedad en la medicina privada, con cargo a su bolsillo y el de su familia”¹⁴.

¹³ Pérez, Porto Julián y Gardey, Ana, (2013), [en línea], *Definición de Salud Pública*, Definicion.de, en línea, visto el 16 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://definicion.de/salud-publica/>

¹⁴ Jiménez Miriam, [en línea], *Sistema de Salud Pública, un problema más para los mexicanos*, Forbes, visto el 16 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://www.forbes.com.mx/sistema-de-salud-publica-un-problema-mas-para-los-mexicanos/>

De esta forma, aunque los costos son económicos en salud pública, se tiene un problema de una falta de seguimiento en algunas enfermedades como ELA, Esclerosis Lateral Amiotrófica, las miopatías, la fibromialgia, que entran dentro del grupo de las enfermedades neuromusculares y musculares, cuando entran en la descripción clínica como enfermedades raras, además del problema de la atención con las especialidades y la programación de citas, más sin en cambio por el estado en que se encuentra el paciente cuando ya presenta la enfermedad es necesario una atención oportuna y adecuada, para encontrar un diagnóstico preciso. De la misma manera, cuando un paciente manifieste que se debería investigar más a fondo para continuar en la búsqueda de hallazgos con los síntomas que presenta, es decir se debe escuchar al paciente, cuando no se sienta conforme con el pronóstico de los médicos con la sintomatología que presenta, pues piensa que tiene algo más de acuerdo con las manifestaciones físicas de las dolencias. Se pueda investigar más a fondo las causas de la misma.

2.4. Enfermedades crónicas degenerativas

Entre los padecimientos que se presentan con mayor prevalencia en salud pública son las enfermedades crónico degenerativas, las cuales requieren de una atención especializada, para disminuir en lo posible la progresión en etapas más avanzadas, debido a que estas afecciones requieren de un cuidado y una ciencia médica de avanzada para llevar un control de la misma como se asegura en Universia “La doctora Gloria Ruiz Guzmán, investigadora del Laboratorio de Investigación Clínico-Epidemiológica, expuso en entrevista que las enfermedades crónico-degenerativas son las principales causas de mortalidad en México, ubicándose en primer lugar la diabetes mellitus, en segundo las enfermedades isquémicas del corazón, en tercero las cerebrovasculares, y en cuarto las crónicas del hígado. “Todos estos padecimientos, dijo, están muy

relacionadas con la obesidad y con el síndrome metabólico”.¹⁵ En efecto estos padecimientos requieren de un control adecuado, para mantener la estabilidad de los pacientes una vez detectados con estas problemáticas, deben seguir algunas indicaciones médicas como en la diabetes, el cuidar la alimentación y hacer ejercicio, también es necesario llevar un control periódico de los niveles de azúcar, en las enfermedades isquémicas son causadas por depósitos de grasa en las arterias que impiden u obstaculizan la circulación en las arterias del corazón, pues disminuyen el flujo sanguíneo de este órgano, en etapas iniciales pueden pasar asintomáticos lo cual es difícil que las personas se percaten que los padecen.

En cuanto a los padecimientos que se mencionaron anteriormente como también las enfermedades isquémicas, colesterol elevado, son factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad cerebrovascular y de las enfermedades del hígado, cuando se forman depósitos de grasa en el mismo, todos estos padecimientos entran dentro del grupo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), las cuales son consideradas un problema de salud pública debido a que en los últimos años ha crecido la magnitud del problema como se tenía anteriormente, esta situación ha llamado la atención, por parte de las instituciones y los medios de comunicación, quienes han denominado a estos padecimientos lo que se llama transición en salud, a esto se refieren que con el paso de los años ha cambiado la forma y el modo de morir, es decir cambiaron las causas y los padecimientos que se presentaban anteriormente. pues es otro panorama, aunque se aumentó la probabilidad de vivir más años, cambiaron las enfermedades en que morían anteriormente las personas, como mencionan Kuri, Pablo A, Morales “La transición en salud es un proceso que determina la forma de enfermar y morir de la población, hay diversos fenómenos de cambio que deben ser analizados para su mejor

¹⁵ Universidad Autónoma Metropolitana, [en línea], *Enfermedades crónico-degenerativas: primera causa de mortalidad en México*, red social Universia, consultado el 16 de noviembre de 2017, disponible en: <http://noticias.universia.net.mx/actualidad/noticia/2014/06/03/1098117/enfermedades-cronico-degenerativas-primera-causa-mortalidad-mexico.pdf>

comprensión; la transición demográfica, que se refleja en el envejecimiento de la población y en su estructura; la transición de riesgos que determina exposiciones diferenciadas a diversos factores que condicionan la salud; la transición tecnológica, cuyos avances y cambios contribuyen a las modificaciones en el perfil de salud de la población, y la transición epidemiológica, en la cual se indica cuáles son los perfiles de salud que han cambiado en la sociedad, están determinados por cambios sociales, económicos y demográficos. Se analiza el perfil actual de salud en México y sus repercusiones y demandas en el sistema de salud.”¹⁶ Se tienen diferentes tipos de transiciones que van desde la transición demográfica como es la disminución de la población que disminuyó de 5.7 en 1976 a 2.0 en 2011, al reducirse el índice de nacimientos, mejora la forma de vida de las familias, en la transición epidemiológica se relaciona con los determinantes sociales, económicos y demográficos en los patrones de salud, con lo cual se tienen cambios en el modo en cómo enferman las personas cuando en 1950 las principales causas de mortalidad, predominaban las enfermedades diarreicas, las neumonías, las enfermedades prevenibles por vacunación y otras como el paludismo, para 2009 son la diabetes, las enfermedades del corazón, los tumores malignos, como las principales causas de muerte, pues solo aparecen las enfermedades infecciosas las neumonías y la influenza dentro de las diez primeras causas de muerte.

En cuanto a la incidencia de estas enfermedades se tiene la creencia de presentarse en la edad adulta el problema, en los últimos años ha habido un incremento de la complejidad del sobrepeso y la obesidad desde la infancia, como consecuencia de una falta de llevar una dieta balanceada, el sedentarismo y el aumento del consumo de alimentos procesados, altos en grasas y azúcares, con lo cual se debe insistir desde la infancia, educar a las personas la importancia de la adopción de conductas en la alimentación saludable y el ejercicio, como consecuencia ha surgido esta problemática en todas las edades

¹⁶ Morales, PA, Kuri, *La transición en salud y su impacto en la demanda de los servicios*, Gaceta médica de México, 2011, Núm. 6, P. 451.

en los últimos años, no solo es exclusiva de la tercera edad, pues se hace necesario cambiar o corregir estos hábitos, con la finalidad de disminuir los efectos a largo plazo cuando llegan en la edad adulta y la tercera edad, se puedan disminuir o retrasar la aparición de estas enfermedades y reducir considerablemente los riesgos de una mala alimentación como una falta de ejercicio en quienes presentan algún otro padecimiento. Se relacionan los cambios en el estilo de vida, como es el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad como se menciona en Universia:

Dicha problemática no sólo es un asunto del grupo de mayor edad, pues en todos los niveles de edad adulta e incluso entre los infantes se presentan problemas de salud que antes no eran frecuentes, resultado del sedentarismo y los estilos de vida poco saludables que predominan entre las poblaciones urbanas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que México es la nación con mayor obesidad en el mundo, mientras que el segundo Estudio sobre los Sistemas de Salud en México OCDE 2016 resalta que uno de cada tres niños tiene sobrepeso u obesidad, y en la población adulta 71% la padece. Esta enfermedad es denominada de alto riesgo porque de ella se derivan otros padecimientos, como es el caso de la diabetes y enfermedades del corazón y el hígado.¹⁷

De esta manera, se debe educar el fomento de hábitos saludables desde la infancia y en los jóvenes, cuando al adquirir estos hábitos, de una alimentación saludable les aporte los requerimientos necesarios, cuando se encuentran en etapa de crecimiento, además se hallan en edad escolar, así pues deben obtener lo necesario de la alimentación para desempeñarse en el aspecto académico, disminuir la incidencia de la obesidad, como también es básico fomentar el hábito del ejercicio ayudara en el aspecto emocional al mantener la mente despejada, de ayudar de disminuir el estrés y los estados de ánimos,

¹⁷ Universidad Autónoma Metropolitana, [en línea], *Enfermedades crónico-degenerativas: primera causa de mortalidad en México*, red social Universia, consultado el 16 de noviembre de 2017, disponible en: <http://noticias.universia.net.mx/actualidad/noticia/2014/06/03/1098117/enfermedades-cronico-degenerativas-primera-causa-mortalidad-mexico.pdf>

como también evitar la influencia de caer en los vicios como son las drogas, declinar en estados depresivos, mantener un peso adecuado además es necesaria la actividad física para mantenerse activos, sentirse ocupados y capaces de hacer las cosas, les ayudará en el estado de ánimo mantener una mente despejada.

Por lo cual, se deben tomar ciertas medidas en las cuales se debe actuar para realizar acciones en particular para enfrentar esta problemática no solo en las escuelas sino en diferentes instancias gubernamentales y de la sociedad como menciona Córdova “Dicho de otro modo, suponen la creación de un estilo de vida saludable para los mexicanos. En especial, se concede atención a las escuelas mediante programas enfocados en la educación primaria y secundaria, la capacitación de los maestros y los padres de familia, además de la regulación de los alimentos vendidos en los planteles y sus alrededores”¹⁸. Debido a que la información disponible sobre las consecuencias del sobrepeso y la obesidad no son suficientes, para cambiar los hábitos de las personas se debe intervenir en distintos medios, desde el empresarial con las industrias de los alimentos, para hacer convenios con estas, para que la distribución de alimentos saludables en las oficinas, escuelas, fábricas, que son los lugares donde se reúnen las personas por sus actividades laborales, académicas, de esparcimientos y debido a que solo consumen lo que está disponible cuando no cuentan con lugares donde por la falta de disponibilidad de alimentos saludables deben de consumir los alimentos que tienen disponibles estos lugares.

2. 4. El sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad son las principales causas de estas enfermedades, por lo tanto se tendría que actuar sobre las causas, para disminuir el problema,

¹⁸ Córdova, et. al. *Las enfermedades crónicas no transmisibles en México, Salud Publica de México: sinopsis epidemiológica y prevención integral*, Vol. 50, Núm., 5, 2008.

es necesario cambiar los hábitos alimenticios incluir alimentos verdes crudos en las comidas, las ensaladas, el jugo verde, semillas, germinados entre otros, disminuir el consumo de alimentos altos en azúcares como el pan de dulce, los refrescos, pastelitos, golosinas, evitar el consumo de alimentos procesados, la comida rápida, alta en grasas animales, optar por la carne de pescados azules por su contenido en ácidos grasos omega 3, siendo este ácido el que ayuda a controlar los niveles de colesterol LDL. Su consumo ayuda a prevenir riesgos cardiovasculares y problemas de circulación. Además, el pescado azul aporta proteínas de calidad y diversos minerales (yodo, fósforo, magnesio, calcio –en las espinas– y también hierro. fuente (Web consultas), algunos de estos son: trucha, sardina, salmón, atún, bonito, pez espada, rodaballo, salmonete, caballa, anchoa o boquerón, jurel, carpa, palometa, anguila, arenque, angula, cazón, lamprea, chicharro. El llevar a cabo algunas recomendaciones para llevar una dieta balanceada ayuda a mantener la salud y el aspecto físico.

2.5. Cómo afecta la falta de actividad física

En cuanto a la actividad física la ausencia de esta afecta de diversas maneras al organismo, por tanto, el ejercicio es vital pues ante la falta de realizarlo el organismo comienza a guardar reservas de calorías, las cuales se quedan almacenadas, porque no son desechadas, las cuales no consume el organismo en consecuencia las grasas quedan adheridas a las paredes de las venas y arterias. También es necesaria la actividad física para mejorar el control de los padecimientos crónico- degenerativos, en las enfermedades cardiovasculares como son: la hipertensión arterial, los accidentes cerebrovasculares y la arteriosclerosis. La actividad física disminuye los niveles de grasas en la sangre y a largo plazo contribuye a reducir la presión arterial, además mejora la capacidad del corazón para bombear la sangre lo que hace que el oxígeno se distribuya de mejor manera. (culturizando.com). por esto se insiste en fomentar la actividad física en personas con enfermedades crónico-degenerativas, debido

a que cuando tienen enfermedades preexistentes la falta de ejercicio va deteriorando el estado en que se encuentran como se asegura en la publicación sobre fitness y lifestyle Vitonica:

Una actividad física escasa es la causante de un rápido deterioro corporal que se verá traducido en un empeoramiento de la salud. Es importante que sepamos algunos de los efectos que esto puede tener en nosotros. [...] Lo mismo sucede con los capilares que riegan las diferentes partes de nuestro cuerpo. Con el paso de los años estos disminuyen empeorando el riego sanguíneo y evitando la correcta oxigenación de todas las partes del cuerpo. La muerte celular es mayor debido a la falta de oxígeno, con lo que el deterioro corporal aumenta. Practicar ejercicio mejorará la circulación sanguínea y el riego de todas las partes del organismo, manteniendo unos capilares fuertes y en perfectas condiciones, dispuestos para retrasar el envejecimiento celular.¹⁹

Por esto se debe fomentar la actividad física en los más jóvenes debido pues a temprana edad comienzan con el problema del sobrepeso y la obesidad, el saber de la importancia de la alimentación como también del ejercicio en personas que padecen enfermedades crónico degenerativas, insistir en la necesidad de la movilidad será un coadyuvante en la medida de lo posible disminuir los efectos a largo plazo de padecimientos en personas de edad avanzada, más sin en cambio se deben atender principalmente las enfermedades idiopáticas en personas de la tercera edad, que llevan a la disminución del movimiento cuando pierden la capacidad de poder sostenerse por ellos mismos al ser padecimientos que disminuyen o limitan la capacidad de realizar actividad física, debido a esto es necesario la movilidad al realizar algún tipo de ejercicio de acuerdo con la condición que presentan, más sin en cambio la limitación del movimiento que padecen estas personas por su estado y por su salud se deben buscar las

¹⁹ Vitonica, [en línea], *Los efectos de la falta de actividad física con el paso del tiempo*, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://www.vitonica.com/musculacion/los-efectos-de-la-falta-de-actividad-fisica-con-el-paso-del-tiempo>

causas que les provocan estas problemática y buscar alternativas para la movilidad de estos humanos sea adecuada, ejercicios de bajo impacto yoga, terapias como la natación, etc. serán de gran ayuda para mantenerse de manera adecuada, en la cual nuestros semejantes de acuerdo su condición, como por la evolución de la enfermedad que padecen, cuando son padecimientos de los huesos, articulaciones, artritis reumatoide, al presentar síntomas de alguna enfermedad de este tipo y cuando no han encontrado la causa que está causando la problemática hace que sea más difícil atender las secuelas de la misma cuando pierden la movilidad el buscar una terapia adecuada con la capacidad que es limitada en estas personas.

Apartado 3 Universidad y Salud

3.1. Actitudes saludables para un mejor desempeño académico

En cuanto a las actitudes saludables son necesarias para mejorar el desempeño académico en las escuelas, por esto es necesario llevar a cabo algunas medidas como son: la alimentación sana, el dormir bien, hacer ejercicio, las cuales serán benéficas para la realización de las actividades escolares, ayudara a los estudiantes a mantenerse saludables, una de estas es llevar a cabo una alimentación sana que les permita obtener los nutrientes necesarios para desempeñarse física y mentalmente, al adquirir la energía necesaria de los alimentos, será necesario contar con una variedad adecuada, pues se busca una alimentación saludable, evitando en lo posible la comida rápida, por el alto contenido en grasas y azucares, pues lo que se busca es obtener los nutrientes necesarios para mantenerse física y mentalmente, sean saludables y en cantidades suficientes, de este modo facilitar el acceso en la facultad, como se menciona en Mirador Salud “¿Sabía que la salud y las conductas saludables de los estudiantes tales como comer sanamente, dormir bien y estar físicamente en forma se relacionan con el rendimiento escolar? Así lo sugiere un estudio publicado en enero de 2014 en el Journal of School Health realizado por

epidemiólogos y psicólogos de la Universidad de Yale (USA)”²⁰. De esta forma, al haber hecho las investigaciones pertinentes, por lo tanto, está comprobado la eficacia de los hábitos saludables en estudiantes y el desempeño académico. Son medidas básicas en las cuales se deben de poner en práctica en las escuelas fomentar actividades saludables, en los educandos, al adquirirlas puedan mantenerse saludables para el adecuado desempeño de las labores escolares, otro hábito importante es dormir lo necesario para mantenerse alerta en el día, pues al desvelarse trae como consecuencia la pérdida en la capacidad de concentrarse y estar alerta en el día, para mejorar la capacidad de discernir, el mantener estos hábitos de salud mejorara su desempeño académico.

En cuanto a la función de las instituciones educativas, de ser centros de formación educativa, también pueden implementar en sus programas de estudios el fomento de actitudes saludables mediante la educación y la salud, el promover actitudes saludables en la comunidad estudiantil, en este sentido los centros de estudio deben poner en práctica programas en los cuales, se lleve un seguimiento de la realización de las mismas, como también se debe hacer una planeación de llevar a cabo las actividades ya sea internas o externas, en las cuales se pueda coadyuvar la labor de los maestros, sin interferir en las actividades del funcionamiento de las mismas, se debe difundir los beneficios de los hábitos saludables, para beneficio de los discípulos, así como también se deberá indagar sobre los resultados el antes y después de la puesta en marcha de la actividad en los centros del saber. Así como también se hace necesario contar con el equipo y las instalaciones necesarias para ello, como asegura María, S, Tapia:

Varios estudios previos documentan las asociaciones entre conductas saludables o “activos de salud”, la función cognitiva y el rendimiento académico. Otras investigaciones han encontrado asociación entre nutrición

²⁰ Tapia, María, S, [en línea] *Hábitos saludables de los estudiantes vinculados con su éxito escolar*, red social mirador salud, en: estilo de vida, salud y vida, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en: <http://miradorsalud.com/habitos-saludables-de-los-estudiantes-vinculados-con-su-exito-escolar/>

y actividad física con un mejor rendimiento académico. El sobrepeso y la hipertensión se han asociado con la disminución de la función cognitiva. En contraste, niveles mayores de actividad física se han asociado con una mejor función cognitiva, tales como mayor concentración y memoria. Igualmente, un estudio reciente demostró que estudiantes con sobrepeso que fueron asignados al azar a un programa de ejercicios de 13 semanas obtuvieron beneficios del ejercicio en una relación dosis-respuesta, tanto en la función cognitiva como en el rendimiento en matemáticas, obteniéndose evidencia preliminar por medio de imágenes de resonancia magnética de una mayor actividad cerebral.²¹

De este modo se puede comprobar los beneficios de actitudes saludables en la alimentación y el ejercicio en los resultados de estas investigaciones, se comprobó el llevar una dieta balanceada y la práctica del ejercicio físico es adecuado para los discípulos, en la primera al consumir los requerimientos alimenticios el llevar una alimentación sana, para obtener la energía necesaria para el desempeño físico del organismo en la realización de diversas tareas que deban ejecutar, mantenerse en estado de alerta y la función mental, les permite mantener un peso adecuado y contribuir en cuanto a la apariencia física como internamente, además de ser una actividad de esparcimiento con lo cual contribuye a despejar la mente, ayudando a tener mejores pensamientos, para evitar la baja autoestima, malos pensamientos entre otras cosas y hacer frente a los problemas que se presenten.

3.2. Universidades saludables

En cuanto a las universidades saludables son aquellas en las cuales se promueven actitudes en la promoción y prevención en salud, como coadyuvante ante esta problemática en la cual hace falta el aporte de conocimientos de distintas áreas, en quienes tienen interés en esta problemática, en donde pueden

²¹ *Ibíd.*

aportar sus conocimientos para mejorar en algún aspecto de la misma como menciona Becerra, H, Silvia “Es por ello que las universidades tienen una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y la salud de sus miembros. Son instituciones en donde las personas pasan una parte importante de sus vidas y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás; además los universitarios lideran innovaciones y tienen un rol modélico en la sociedad. Asimismo, las actividades principales de la universidad son la docencia y la investigación, lo que permite la incorporación del concepto de salud como una responsabilidad personal y social”²² de este modo las universidades saludables incorporan en el modelo educativo en sus planes de estudio, como en las opciones las carreras que tienen que ver con la promoción en salud, para poder aportar y generar conocimiento en la participación del sector público en la asistencia sanitaria, el fomento de actividades de orientación en la práctica de acciones saludables, de modo que se puedan generar habilidades personales en quienes se encuentran realizando sus labores dentro, entonces puedan incidir en el estilo de vida al ser conscientes de los beneficios que obtienen de llevar a cabo hábitos saludables, al tener la capacidad de tomar decisiones en una problemática de salud, cuando al ser críticos de las problemáticas que persisten, ser insistentes con lo que les sucede, llevándolos a reflexionar, para intervenir en la búsqueda de algún tipo de solución.

Aunque es adecuada la inclusión de la promoción de la salud en los programas de estudio, la salud es una área multidisciplinaria por tanto es necesaria la intervención de distintas áreas o campos de estudio las cuales pueden aportar desde otra mirada, identificar cuando algo hace falta, bien distintos modos de abordar el asunto, debido a que es necesario la intervención de profesionales en salud, como son: docentes, personal médico, estudiantes de diferentes carreras, como son ciencia genómica, derecho, comunicación, al realizar

²² Becerra, H, Silvia, *Universidades saludables: una apuesta a la formación integral del estudiante*, Scielo, Perú, Revista de Psicología, vol. 13, no, 2, Lima 2013, Pág. 290.

funciones desde su campo, área, saberes, aptitudes o desempeño el saber dirigirse a los demás, dar un mensaje, el modo adecuado de transmitirlo, investigadores, bien quien este enterado de esta problemática al haber presentado una cuestión o problemática de este tipo y de este modo puedan intervenir o aportar conocimientos de acuerdo a la experiencia que tengan será de gran ayuda realizar acuerdos de intervención, como asegura Becerra, H, Silvia “el concepto de una universidad promotora de salud significa mucho más que dirigir una educación en salud y una promoción de la salud para estudiantes y el equipo. Significa integrar la salud dentro de la cultura, procesos y políticas de la universidad. Significa comprender y lidiar con la salud de una forma diferente y desarrollar un marco de acción que combina factores como empoderamiento, diálogo, elección y participación con metas para la equidad, sostenibilidad y una vida que conduce a la salud, entornos de trabajo y aprendizaje”²³. De este modo se refiere en cambiar el modo de ver las cuestiones que suceden generalmente en las instituciones dedicadas en atender estas problemáticas, de plantear algún tipo de solución visto desde otra perspectiva, diferente de la que se maneja en los medios de difusión con aparente estabilidad, más sin embargo al acudir a estos servicios, lo que sucede en el interior de los mismos es totalmente diferente, cuando hay bastantes irregularidades encubiertas por las mismas instituciones como son: falta de medicamentos, falta de personal calificado para tratar y atender un problema que requiere de alguna especialidad, con la demora y la falta del envío con dicha especialidad.

En cuanto a los entornos de las personas de quienes se encuentra algún familiar que necesita la asistencia de alguien que lo auxilie, para realizar sus actividades, por las condiciones en que se encuentra, en quienes estén pasando por una problemática de ese tipo sepan cómo pueden ayudar a esta persona para atenderla, buscando la ayuda y la intervención de la familia en el apoyo de la misma, se puedan delegar responsabilidades a otros miembros, dado que es necesario el apoyo de otras personas, buscar algún tipo de involucramiento y

²³ *Ibíd.*, pág. 291.

asistencia familiar para buscar algún tipo de cooperación mutua con los familiares. Como asegura Becerra, H, Silvia

A raíz de estas y otras iniciativas es que se comienza a trabajar bajo un enfoque de "entornos saludables", lo cual implica preocuparse por todo el ambiente que conforma a una comunidad determinada y no por el individuo aislado únicamente; este enfoque aborda la salud como un producto de interdependencia entre individuos y su ambiente social (Shain & Kramer, 2004). La oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud lidera en Europa a partir de la década de 1980 iniciativas bajo este enfoque, aplicándolo en ciudades y autoridades locales, escuelas, universidades, organizaciones profesionales, hospitales y otros escenarios. El propósito ha sido impulsar la promoción de la salud a través de la estrategia de intervención a poblaciones con énfasis en el comportamiento de los individuos y las comunidades en riesgo (Kickbusch, 2003, como se citó en Arroyo & Rice, 2009)²⁴

En cuanto a la asistencia de estas personas, además se debe hacer énfasis en la búsqueda de alguna ayuda en la atención medica del paciente para mantenerlo estable, cuando se requieren servicios médicos más especializados, esperando algún tipo de mejoría en las condiciones en que se encuentra, buscando alternativas, en instancias dedicadas en atender las problemáticas que se tengan, establecer alguna especie de enlace con asociaciones, instituciones, organizaciones, médicos, entre otros. Intentando distintos tipos de medicina, el aportar en la búsqueda orientación con especialistas dedicados en determinadas cuestiones, en la averiguación de opciones de resolución de la misma, intentar con otras opciones alternativas distintas a lo paliativo pues solo tratan el dolor: algunas de estas son la medicina biológica, regenerativa, alternativa, cuando la medicina tradicional

²⁴ *Ibíd.*

ha fallado en la búsqueda de hallazgos y retraso por la demora en la atención de la misma.

Proyectos de comunicación que se han elaborado sobre el tema

4.1 Campaña Muévete y Métete en Cintura

Entre los proyectos de comunicación para la prevención de enfermedades crónico- degenerativas por parte del gobierno de la ciudad de México son: la **Campaña muévete y métete en cintura**, en el cual se llevan a cabo la toma de medidas en específico como son la detección, referencia y atención del sobrepeso y la obesidad, con planes alimentarios y tratamiento médico. Estas iniciativas surgen por parte de la Secretaría de Salud y los Servicios de Salud Pública de la ciudad de México.

Muévete y Métete en Cintura es una campaña se promueven estilos de vida saludables, a través de orientación alimentaria y fomento de la actividad física.



Imagen 1. Campaña Muévete y Métete en Cintura, Fuente: Página electrónica de Enterate.mx agencia de noticias [En línea], visto el 3 de mayo de 2018, disponible en:

<http://http://aldf.gob.mx/comsoc-inicia-aldf-jornada-muevete-y-metete-cintura--6518.html>

Consiste en que los fines de semana en las explanadas y parques públicos se llevan a cabo eventos masivos con activadores físicos, quienes dirigen las actividades, en las cuales se ve beneficiada la población en general, puede acudir a ejercitarse.

Además de que también cuentan el apoyo de personal especializado como nutriólogos y otros, que realizan mediciones del índice de Masa Corporal (talla y peso), además de ofrecer planes nutricionales.

También se puso en marcha el programa “la Campaña “Muévete y Métete en Cintura en la oficina” en la que participan todas las dependencias del Gobierno del DF y que permite a los trabajadores destinar al menos 10 minutos de su jornada laboral para hacer ejercicios ligeros.

Dentro de sus Objetivos Específicos están:

- Incidir en la modificación de los determinantes del sobrepeso, obesidad y sedentarismo.
- Fomentar la incorporación de la actividad física en la vida cotidiana de la comunidad capitalina, enfatizando en niños y adolescentes.

Áreas de Intervención

- Muévete en la Ciudad
- Muévete en el Parque
- Muévete en tu Oficina
- Muévete en la Escuela
- Muévete en lo Cotidiano

- Muévete por tu Salud

La Campaña “Muévete y Métete en Cintura”, lanzada en el año 2008, contempla diversas acciones focalizadas en diferentes entornos sociales, desde niños a adultos mayores, con la finalidad de promover una cultura de la alimentación saludable y de la actividad física entre todos los sectores de la población.

La campaña se fundamenta en el desarrollo de seis estrategias cuyo propósito es lograr una cobertura más amplia de la población en sus entornos y actividades habituales en cada una de las cuales se emplean diferentes acciones de acuerdo con las características del entorno:

- Muévete con los Grupos de Ayuda Mutua, se realizan actividades de promoción de alimentación correcta y fomento de actividad física en los 188 Grupos conformados en las 16 Jurisdicciones Sanitarias.
- Muévete en la Oficina, con la finalidad de disminuir el sobrepeso u obesidad en los oficinistas, se han capacitado a más de 600 “activadores voluntarios” pertenecientes a 36 dependencias del GDF. Se realizan rutinas de ejercicios de 10 minutos y se difunden mensajes de alimentación correcta y manejo positivo del estrés; se apoya con un video con rutinas a tiempo real, carteles y folletos para las personas que laboran en oficinas.
- Muévete en la Ciudad, se cuenta ya con 3 puntos de reunión para realizar actividad física en Paseo de la Reforma, dentro del Programa Muévete en Bici.
- Muévete en la Escuela, apoyamos con pláticas de lonchera saludable, orientación con manteletas informativas del Plato del Bien Comer, así mismo se participa activamente con rutinas de ejercicios didácticos y dinámicos.
- Muévete en el Parque, con el apoyo de las diferentes Dependencias del GDF se participa en Jornadas y Ferias de Salud, promoviendo por medio de juegos

la adopción de hábitos correctos de alimentación y la realización de actividad física.

El objetivo de la campaña es generar un amplio movimiento social informado y organizado para promover estilos de vida saludables que logren una desaceleración en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la población en general, a través de acciones de orientación alimentaria y fomento de actividad física.

Una de las acciones de la campaña para informar a la población, radica en la formación de redes o facilitadores capacitados para replicar la información en su comunidad.

Principales Actividades:

- Sesiones de orientación alimentaria con temas como combinaciones saludables, lunch saludable, manejo higiénico de alimentos, entre otros.
- Distribución de material educativo y promocional.
- Detección de sobrepeso y obesidad mediante la determinación del Índice de Masa Corporal (IMC), y circunferencia de cintura.
- Referir a las personas con riesgo a los Centros de Salud para recibir tratamiento específico.
- Impartición de diversas rutinas, orientación sobre la manera adecuada de realizar ejercicio y sobre la actividad recomendable de acuerdo a la edad, sexo y condición física.²⁵

²⁵ Red social no a la obesidad, [en línea], *Campaña Muévete y Metete en Cintura*, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en:

http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=70&Itemid=55

4.2. Campaña Menos Sal más Salud

Más del 80 por ciento de los capitalinos padece alguna enfermedad crónico-degenerativa; la campaña “Menos Sal, Más salud” consiste en recomendar el retiro de saleros de las mesas de comercios dedicados a la venta de alimentos y bebidas de la Ciudad de México, ya que el elevado consumo de sodio agrava y dificulta el control sobre dichas enfermedades.



Imagen 2. Campaña menos sal más salud, Fuente: Asociación Mexicana de Restauranteros, *Responsabilidad Social*, [En línea], visto el 3 de junio de 2018, disponible en:

<http://www.amr.org.mx/responsabilidad-social.phtml>

A través de un convenio entre la Secretaría de Salud del DF y la Cámara Nacional de la Industria Panificadora y Similares de México, se iniciaron acciones para disminuir la sal en la producción del pan.

La Secretaría de Salud del Distrito Federal (Sedesa) suscribió un convenio de colaboración con la Cámara Nacional de la Industria Panificadora y Similares de México (Canainpa), como parte de la campaña “Menos Sal, Más Salud” a fin de

poner en marcha acciones coordinadas para disminuir la sal en la producción de pan.²⁶

El secretario de Salud, Armando Ahued Ortega explicó que la estrategia consiste en visitar más de mil 500 panaderías que de manera voluntaria se sumarán a esta campaña, entre ellas, las principales cadenas panificadoras.

Cabe recordar que por disposición oficial se ha disminuido en 10 por ciento la cantidad de sal en la producción del pan blanco, lo cual ha resultado una gran medida para la reducción de la ingesta de sal.

Ahued explicó que se trabaja en desmitificar al pan como un producto que propicia el sobrepeso y la obesidad, ya que por el contrario el trigo con el que está elaborado un cereal de bajo costo que aporta energía resulta fundamental en una dieta balanceada.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) evaluará cada seis meses el impacto de la campaña "Menos sal, más salud", para que el Gobierno del Distrito Federal cuente con indicadores precisos de los beneficios que logra en la salud de la población, así lo dio a conocer Armando Ahued, titular de la Secretaría de Salud capitalina.

40% casos nuevos de hipertensión se pueden evitar con la reducción del consumo de sal

Luego de firmar un convenio de colaboración técnica entre la OPS, la Organización Mundial de la Salud y el GDF, Ahued Ortega aseguró que la reducción en el consumo de sal entre los capitalinos logrará una disminución de hasta el 40 por ciento de los nuevos casos de hipertensión.

²⁶ Página electrónica de la Ciudad de México, [en línea], *Suscriben Sedesa y Cananainpa convenio para disminuir la sal en la producción de pan*, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en: <http://www.comunicacion.cdmx.gob.mx/noticias/nota/suscriben-sedesa-y-canainpa-convenio-para-disminuir-la-sal-en-la-produccion-de-pan-boletin>

Ante esto, el funcionario capitalino señaló que mantendrán la campaña en los cinco mil establecimientos públicos donde ya existe y confió que se replique en los hogares como un hábito.

4.3. Semáforo de la Alimentación

En este proyecto que surgió por iniciativa de la secretaria de salud del distrito federal, en el cual se orienta a los habitantes de la ciudad de México la forma en cómo deben alimentarse de acuerdo con el peso que tienen actualmente al determinar el Índice de Masa Corporal IMC y de acuerdo con los padecimientos que presenten como la diabetes o hipertensión, a través de un semáforo con determinados colores que indican el tipo y la cantidad de alimentos adecuada en cada caso.²⁷



Imagen 3.- Cartel campaña “Semáforo de la alimentación” por parte de la Secretaria de Salud, fuente: Hola doctor, [En línea], *Semáforo contra la obesidad en la Ciudad de México*, visto el 3 de junio de 2018, disponible en:

²⁷ Página electrónica de la Ciudad de México, [en línea], *Semáforo de la alimentación*, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en: http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=82&Itemid=73

<https://holadoctor.com/es/peso-saludable/semáforo-contra-la-obesidad-en-la-ciudad-de-méxico>

Determina tu IMC

Para saber qué alimentos son los más adecuados para ti:

Divide tu peso entre el cuadrado de tu talla (es decir, multiplica tu talla por sí misma).

Ejemplo:

Peso: 55 kg	Peso (kg)	$\frac{55}{\text{kg}} =$	$\frac{55}{\text{m}^2}$	23 kg/m²
Talla (estatura): 1.52 m	Talla (m)²	(1.52×1.52)	$\frac{2.310}{4}$	

Bajo peso: IMC menor a 18.5 kg/m²

Mayor riesgo de presentar: anemia, osteoporosis

Consume:

- Verduras y frutas ricas en hierro y vitamina C: espinaca, lechuga, acelga, col, espárrago, brócoli, chile jalapeño, limón, naranja, toronja.
- Cereales fortificados e integrales.
- Alimentos de origen animal: carnes rojas sin grasas, pescado, huevo, mariscos.
- Leguminosas: lentejas, garbanzos, frijoles, habas y soya.
- Verduras de hoja verde con frutas cítricas.

Combina:

- Cereales con leguminosas

Con límite:

- Lácteos enteros y con lactosa

Peso normal: IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m²

Para mantener un peso correcto

Consume:

- Verduras frescas: berenjena, pepino, espinaca, lechuga, calabaza, chile, pimiento, zanahoria, brócoli, col, col de Bruselas, cebolla, coliflor, poro, ajo.
- Frutas frescas con cáscara (en lo posible): papaya, manzana, piña, arándano, mora azul, fresas, ciruela pasa, higo, uva, zarzamora, chabacano, mango, mandarina, melón, naranja, kiwi, pera, entre otros.

Con moderación:

- Cereales integrales altos en fibra: tortilla de maíz, pan de caja integral, pasta integral, avena, arroz integral, galleta integral.
- Leguminosas: frijoles, garbanzos, habas, lentejas, chícharos.
- Aceites vegetales: cártamo, maíz, girasol, canola, olivo.

Con límite:

- Alimentos de origen animal ricos en grasa: manteca, crema, mantequilla, tocino, pollo con piel, carnes rojas grasosas, chicharrón.
- Azúcar y Sal.
- Alimentos fritos, capeados, empanizados.

Sobrepeso: IMC entre 25.0 y 29.9 kg/m²

Obesidad: IMC mayor a 30.0 kg/m²

Riesgo de presentar: Hipertensión arterial, Diabetes mellitus y cáncer

Con moderación:

- Cereales integrales.
- Alimentos con bajo contenido de grasa: pescados, carnes blancas (pollo).
- Leguminosas: chícharos, frijoles, habas, garbanzos.
- Grasas vegetales: aguacate, aceites vegetales. Como olivo, cártamo, soya, canola.
- Oleaginosas: nueces, almendras, pistache, cacahuate.

Consume:

- Verduras con cáscara: cebolla morada, jitomate, brócoli, rábano, espinaca, pimiento, col de bruselas, lechuga, nopales.

- Frutas: manzana, mora azul, uva, guayaba, papaya, sandía, toronja, mango, naranja.

Con límite:

- Alimentos de origen animal con alto contenido de grasas: huevo, carnes rojas con alto contenido de grasa, mariscos, sesos, hígado, chicharrón, pollo con piel, tocino, chorizo.
- Harinas refinadas: pan blanco, cereales industrializados, pastas blancas.
- Grasas animales: manteca, mantequilla, crema
- Azúcar y sal.

Diabetes mellitus

Cuidar el consumo de azúcares simples

Consume:

- Verduras crudas: acelga, alfalfa germinada, cebolla, espinaca, flor de calabaza, lechuga, nopal, brócoli, coliflor, ejote, tomate verde, col, chile poblano, chayote.
- Productos lácteos bajos en grasa y sin azúcar: leche, quesos frescos, yogur.
- Frutas ricas en fibra y bajas en azúcares: chabacano, ciruela roja, guayaba, manzana, pera, guanábana, toronja, jícama, uva verde sin semilla.

Con moderación:

- Hidratos de carbono complejos: cereales integrales; frutas enteras, crudas y con cáscara.

Con límite:

- Azúcares simples: como azúcar refinada, cereales refinados, jugos de fruta, frutas maduras, pastelitos, galletas, pan industrializado.

Hipertensión Arterial

Cuidar el consumo de Sodio (sal)

Consume:

- Verduras (todas)
- Alimentos lácteos bajos en grasa: yogurt sin grasa ni azúcar, queso fresco como el panela.
- Frutas: manzana, toronja, plátano, naranja.

Con moderación:

- Hidratos de carbono complejos: Cereales integrales como pasta, arroz, frijoles (también fuente de proteína), avena.
- Alimentos ricos en potasio: papas horneadas, habas.
- Aceite de olivo, soya, canola.

Con límite:

- Grasas saturadas: mantequilla, crema.
- Embutidos: productos de salchichería como jamón, salchicha, salami.
- Productos salados para su conservación.
- Alimentos con grandes contenidos de sal: frutos secos con sal, botanas, cacahuates, sazónadores, sal de soya.
- Cafeína: café, té, bebidas energéticas.

Capítulo II Diagnostico

2.1 estrategia Metodología

Método

Metodología cuantitativa

Es la metodología de investigación que se basa en la medición numérica de variables para analizar y comprobar hipótesis a través de la cuantificación entendiendo esto como la acción y efecto de cuantificar es: expresar numéricamente una magnitud, mediante números una realidad. La palabra cuantificar proviene del latín “quantum” que puede traducirse como “cuánto” y el verbo “facere”, que es sinónimo de hacer. La cuantificación es el cálculo del número de unidad, tamaño o proporción de una cosa, especialmente, por medio numérico. La cuantificación es un proceso por el cual se expresa la observación en términos numéricos para ayudar hacer el análisis y la comparación. En filosofía, la expresión de la cantidad (extensión y comprensión) en el enunciado o juicio, o especialmente en el predicado (diccionario Biodig)²⁸.

En la metodología cuantitativa se utiliza la probabilidad y estadística para predecir algo que puede ser contado, medido en términos numéricos es posible conocer de manera exacta diferente de ser aproximada o estimativa, en cuanto a las variables tiene que ver con las cualidades o aspectos en los individuos, por medio de los indicativos que arrojan las encuestas nos sirven para saber cuáles son los comportamientos, conductas y actitudes donde se observan los datos obtenidos en los resultados de este modo se comprueban las hipótesis y los objetivos de los elementos que son representativos por ser mayoría, como menciona Portillo, Maricela “El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis

²⁸ BioDig, [en línea], *Cuantificación*, consultado el 17 de abril de 2018, disponible en: <https://www.biodic.net/palabra/cuantificacion/#.WyGBRyAh2Uk>

establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo frecuente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población”,²⁹ mediante un instrumento diseñado previamente las preguntas generales y particulares, las cuales nos ayudan a identificar en la investigación lo que se busca, definen de algún modo la investigación que se está realizando, donde se investiga lo que sucede en una población en particular mediante la recolección y análisis de datos. Por ejemplo, si se quiere evaluar la “cultura fiscal en México”, donde se analizan las estadísticas referentes al pago de impuestos y evasión tributaria, de acuerdo con los datos que arrojan en cifras son un indicador confiable de identificar la cultura fiscal de la ciudadanía.

Por lo tanto, el enfoque cuantitativo es medible debido a la cuantificación de datos a través de la estadística, las gráficas se elaboran de acuerdo con los datos obtenidos en las encuestas, las cuales nos sirven para identificar una parte de la realidad al observar un fenómeno en la sociedad, de acuerdo con el interés de los investigadores de distintas disciplinas sean sociales, médicos, las artes, etc. por ejemplo cuando se miden los efectos de determinadas técnicas y procedimientos, el descubrimiento de nuevos fármacos y terapias para tratar las dolencias, investigaciones sobre los medicamentos genéricos, entre otros son imprescindibles que se lleven a cabo este tipo de investigaciones por seguridad de los pacientes, para que se pueda mejorar la expectativa de vida de las personas con algún tipo de padecimiento, como afirma Portillo, Maricela respecto del enfoque cuantitativo: “hay una realidad que conocer [...], se busca reportar que sucede hechos que nos den información específica de la realidad que podemos explicar y predecir. [...], la realidad del fenómeno social puede conocerse con la mente”.³⁰ en esto se refiere a que se tiene una realidad en la cual se quiere aportar como es la seguridad de los usuarios de medicamentos con la utilización de medicamentos genéricos, gracias a estas investigaciones

²⁹ Portillo, Maricela, Metodología Cuantitativa, *Cuantitativo vs. Cualitativo*, UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 2005. Pág. 161.

³⁰ *Ibíd.*, Pág. 162.

las personas pueden obtener medicamentos a un menor costo, debido al problema de la falta de medicamentos en las instituciones dedicadas a la salubridad y por la falta de recursos de los pacientes, como también se busca reportar lo que sucede con la innovación de nuevas terapias y tratamientos para mejorar las expectativas del dolor de los pacientes.

Entendiendo que la metodología cuantitativa se aplica para la obtención de distintos tipos de datos en las investigaciones además de datos numéricos, se piensa o se tiene la idea de que este tipo de investigación solo se puede aplicar en las ciencias exactas cuando puede ser utilizada en los medios de comunicación como es: el análisis de los mensajes y la audiencias, de igual manera se puede emplear en las ciencias sociales para realizar estudios en la familia, la comunidad, las ocupaciones, en medicina los efectos de los medicamentos, como afirma Marta, Rizo

La segunda realidad” es objetiva e independiente de las creencias que tengamos hacia ella (la autoestima, una ley, los mensajes televisivos, una presa, el SIDA, etcétera, ocurren, es decir, constituyen realidades en forma independiente de lo que pensemos de ellas). [...] documentar esta coincidencia constituye un propósito central de muchos estudios cuantitativos (que los efectos que consideramos que tiene una enfermedad sean verdaderos, que capturemos la relación “real” entre las motivaciones de un sujeto y su conducta, que un material que se supone posea una determinada resistencia auténticamente la tenga, etcétera.³¹

En esto se refiere se debe tomar en cuenta la realidad objetiva al momento de hacer las investigaciones al evitar la subjetividad cuando se trata de creencias y suposiciones de las personas, es decir se debe ser objetivo al observar los sucesos e identificar las causas que están originando un fenómeno determinado, como son lo que sucede con ciertas enfermedades que se desconoce su origen, ante la falta de información de una problemática cuando se ignora lo que está

³¹ Ibid. P. 165.

sucedido con la cuestión, sobre el modo en que afecta, es decir a cuantas personas perjudica y como las daña, con la finalidad de visualizar y visibilizar una problemática para que se conozca, al saber que existe se puedan brindar alternativas para encontrar una solución.

5.2. La técnica

5.2.1. La encuesta cuantitativa

La técnica que se va a utilizar para la investigación del proyecto para plantear alternativas para atender oportunamente la salud en la UACM, son encuestas de las cuales se tienen dos tipos que son: descriptivas y analíticas, en las primeras menciona Maricela Portillo “Una encuesta descriptiva intenta retratar o documentar condiciones o actitudes actuales, es decir, se describe lo que existe al momento”³². Esto se puede observar en las encuestas de las elecciones para conocer el posicionamiento de los candidatos y las promesas de campaña, en la opinión de los ciudadanos que tan creíbles son las propuestas que se plantean en la campaña.

En cuanto a las encuestas analíticas nos permite observar las interrelaciones entre dos variables a partir de estas se puede observar y obtener conclusiones explicativas como asegura Maricela Portillo “Las encuestas analíticas procuran describir y explicar porque existen ciertas situaciones. En este método, se examinan dos o más variables para poner a prueba las hipótesis de investigación”³³. este tipo de encuestas permite al investigador obtener más datos sobre los factores que determinan los gustos o las preferencias de una población en específico, por ejemplo las empresas de televisión estudian a las audiencias para determinar los gustos de las personas y como se relaciona con los estilos de vida que tanto influye en la aceptación a determinadas temáticas

³² Portillo Maricela, Metodología Cuantitativa, *Técnicas de investigación Cuantitativas: La encuesta*, UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 2007, Págs. 320 y 321.

³³ Ibid. Pág. 321.

para determinar el éxito de la programación que se transmite comúnmente, este tipo de encuestas son adecuadas para llevar a cabo la investigación de los hábitos saludables para atender la salud en la UACM, debido a que buscan describir y explicar por qué existen ciertas situaciones, de este modo se pueda indagar más sobre cuál es el problema de salud en la UACM y cómo afecta en quienes se presenta.

Objetivos de la encuesta

Objetivo general

Conocer el concepto de salud en plantel Centro Histórico de la UACM y las medidas que se pueden seguir por parte de los estudiantes para su atención.

Objetivos particulares

Conocer la idea de salud que tienen los estudiantes.

Identificar si los estudiantes han tenido problemas de salud.

Identificar los problemas de salud que han tenido los estudiantes.

Identificar las ideas que tienen sobre “Actitudes Saludables”.

Diseño de la encuesta

OBJETIVOS	ENCUESTA
<p>Objetivo General:</p> <p>Conocer el concepto de salud en Plantel Centro Histórico de la UACM y las medidas que se pueden seguir por parte de los estudiantes para su atención</p>	<p>1.- ¿Qué entiendes por concepto de salud?</p> <p>a) sentirme bien física y mentalmente b) sentirme bien físicamente c) sentirme bien mentalmente</p> <p>2.- ¿Qué haces para tener salud?</p> <p>a) como bien, hago ejercicio y visitó al doctor periódicamente b) como bien, hago ejercicio</p> <p>c) visito al doctor solo cuando me enfermo Otro ¿Cuál?: _____</p>
<p>Objetivos Particulares</p> <p>Conocer la idea de salud que tienen los estudiantes</p>	<p>11.- ¿Que estarías dispuesto hacer en caso de que presentes un padecimiento en el cual se desconoce su origen?</p> <p>a) insistiría en consultar este tipo de problemas con los servicios médicos</p> <p>b) solo acudiría a consultar médicos reconocidos en atender este tipo de problemáticas</p> <p>c) otro ¿Cuál?: _____</p> <p>12.- En tu opinión ¿Cuándo es adecuado asistir a realizarse chequeos médicos para detectar a tiempo los</p>

	<p>padecimientos?</p> <p>a) debo asistir periódicamente a realizarme estudios para descartar padecimientos</p> <p>b) puedo acudir a realizarme los estudios cuando presento síntomas de alguna afección</p> <p>c) te los realizan cuando sospechan que contrajiste un padecimiento</p>
<p>Identificar si los estudiantes han tenido problemas de salud</p>	<p>3.- ¿Has tenido problemas de salud?</p> <p>sí _____ no _____</p> <p>4.- ¿Cuáles? Menciona los tres más importantes</p> <p>1.- _____</p> <p>2.- _____</p> <p>3.- _____</p> <p>9.- ¿Has tenido algún problema con la atención prestada donde te atiendes</p> <p>a) si b) no ¿Cuál?: _____</p> <p>10.- ¿Qué haces para buscar algún tipo de solución con la atención prestada, cuando tienes un problema en el servicio?</p> <p>a) acudo con otro médico por fuera para recibir la atención</p> <p>b) me quedo con las indicaciones de los médicos</p> <p>c) me quejo con el personal encargado para atender este tipo de problemáticas</p> <p>d) otro ¿Cuál?: _____</p>
<p>Identificar los problemas de</p>	<p>5.- ¿Padeces alguna enfermedad?</p> <p>sí () no () ¿Cuál?: _____</p>

<p>salud que han tenido los estudiantes</p>	<p>6.- ¿Alguien de tu familia padece alguna enfermedad? a) sí b) no ¿Cuál?: _____ ¿Quién?: _____</p> <p>7.- ¿Tú mismo o alguien de tu familia han presentado alguna afección en la cual se desconoce su origen? a) sí b) no ¿Cuál?: _____</p>
<p>Identificar que tanto se han apoyado en las instancias de la UACM</p>	<p>14.- ¿Cuándo te enfermas dentro de la universidad, asistes a la atención medica interna a) sí b) no</p> <p>15.- ¿Has recibido apoyo y orientación en la UACM sobre el cuidado de tu salud? a) sí b) no</p> <p>16.- ¿Has asistido a algún evento de salud en la UACM? a) sí b) no ¿Cuál?: _____</p> <p>17.- ¿Te han realizado algún diagnóstico dentro de la UACM? a) sí b) no ¿Cuál?: _____</p>
<p>Identificar las ideas que tienen los estudiantes sobre “Actitudes saludables”</p>	<p>18.- Menciona tres cosas que haces para cuidar tu salud</p> <p>1.- _____</p> <p>2.- _____</p> <p>3.- _____</p>

Cuadro 1. Diseño de la encuesta, fuente diseño propio

Diseño del Instrumento

Se realizara una encuesta diseñada para encontrar las variables de los hábitos saludables en plantel Centro Histórico UACM, con el fin de identificar la problemática de salud en el plantel, la técnica que se va utilizar es a través de las encuestas analíticas, con preguntas de opción múltiple, abiertas y cerradas buscando la obtención de una muestra representativa sobre los objetivos de la investigación, que nos permitan identificar la problemática que existe en la UACM y la forma en que afecta a los estudiantes.

Encuesta sobre los hábitos del cuidado y la atención a la salud en la UACM

Datos personales

Carrera: _____

Turno: _____ Sexo: _____

Edad: _____ Rango: 20 -30 _____ 31 - más: _____

Plantel: _____

Generación: _____ Semestre: _____

I. Datos básicos de salud

1.- ¿Qué entiendes por concepto de salud?

a) sentirme bien física y mentalmente b) sentirme bien físicamente c) sentirme bien mentalmente

2.- ¿Qué haces para tener salud?

a) Como bien, hago ejercicio y visito al doctor periódicamente b) como bien, hago ejercicio

c) visitó al doctor solo cuando me enfermo Otro ¿Cuál?: _____

3.- ¿Has tenido problemas de salud?

sí _____ no _____

4.- ¿Cuáles? Menciona los tres más importantes

1.- _____ 2.- _____

3.- _____

5.- ¿Padeces alguna enfermedad?

sí () no () ¿Cuál?: _____

6.- ¿Alguien de tu familia padece alguna enfermedad?

a) sí b) no ¿Cuál?: _____ ¿Quién?: _____

7.- ¿Tú mismo o alguien de tu familia han presentado alguna afección en la cual se desconoce su origen?

a) sí b) no ¿Cuál?: _____

8.- ¿Dónde te atiendes cuando te enfermas?

a) Salud pública b) salud privada ¿Cuál: _____

9.- ¿Has tenido algún problema con la atención prestada donde te atiendes?

a) Si b) no ¿Cuál?: _____

10.- ¿Qué haces para buscar algún tipo de solución con la atención prestada, cuando tienes un problema en el servicio?

a) acudo con otro médico por fuera para recibir la atención

b) me quedo con las indicaciones de los médicos

c) me quejo con el personal encargado para atender este tipo de problemáticas

d) otro ¿Cuál?: _____

11.- ¿Que estarías dispuesto hacer en caso de que presentes un padecimiento en el cual se desconoce su origen?

a) insistiría en consultar este tipo de problemas con los servicios médicos

b) solo acudiría a consultar médicos reconocidos en atender este tipo de problemáticas

c) otro ¿Cuál?: _____

12.- En tu opinión ¿Cuándo es adecuado asistir a realizarse chequeos médicos para detectar a tiempo los padecimientos?

a) debo asistir periódicamente a realizarme estudios para descartar padecimientos

b) puedo acudir a realizarme los estudios cuando presento síntomas de alguna afección

c) te los realizan cuando sospechan que contrajiste un padecimiento

13.- ¿Te afectan de algún modo los problemas de salud el desempeñarte en el ámbito académico?

a) Sí b) no ¿Por qué?: _____

14.- ¿Cuándo te enfermas dentro de la universidad, asistes a la atención medica interna

a) Sí b) no

15.- ¿Has recibido apoyo y orientación en la UACM sobre el cuidado de tu salud?

a) Sí b) no

16.- ¿Has asistido a algún evento de salud en la UACM?

a) Sí b) no ¿Cuál?: _____

17.- ¿Te han realizado algún diagnóstico dentro de la UACM?

a) Sí b) no ¿Cuál?: _____

18.- Menciona tres cosas que haces para cuidar tu salud

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Diseño de la encuesta, fuente diseño propio

Selección de la muestra

En cuanto a la selección de la muestra tomando en cuenta la población total en plantel Centro Histórico son 1, 539 inscritos en el semestre 2018 -I, para la realización de las encuestas sobre los hábitos del cuidado y la atención a la salud en la UACM, considerar la matrícula del semestre que se mencionó arriba, de plantel Centro Histórico donde se llevará a cabo el proyecto. Lo que se busca en la investigación es identificar los hábitos y del cuidado como también la atención en salud de los estudiantes, para lo cual se seleccionó una muestra no probabilística de estudiantes de las distintas carreras en ambos turnos, el instrumento por el cual se obtuvo la muestra con la calculadora del tamaño de la muestra Survey Monkey³⁴. En el plantel mencionado con un total de 1, 539 estudiantes de las distintas carreras en ambos turnos, con un nivel de confianza del 80%, con un margen de error del 7%, se necesitan realizar 80 encuestas para realizar la investigación.

Universo: 1, 539

Nivel de confianza: 80%

Margen de error: 7%

Tamaño de la muestra: 80 encuestas

³⁴ Survey Monkey, [En línea], *Calculadora del tamaño de la muestra*, visto el 2 de junio de 2018, disponible en:
<https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>

Reporte de Matrícula de Inscriptos al Semestre 2018-1 en Plantel Centro Histórico

LICENCIATURAS	Centro Histórico		
	Matutino	Vespertino	Total
Arte y Patrimonio Cultural	267	156	423
Comunicación y Cultura	343	191	534
Derecho		8	8
Ingeniería en Sistemas de Transporte Urbano	149	45	194
Ingeniería en Sistemas Electrónicos Industriales		2	2
Ingeniería en Sistemas Electrónicos y Telecomunicaciones	4	3	7
Promoción de la Salud	267	104	371
TOTAL	1, 030	509	1, 539

Cuadro 2. Población total en plantel Centro Histórico UACM. Fuente: Sistema de Información Académica Sobre la Universidad (SIASU).

Interpretación de las gráficas de las encuestas realizadas en plantel Centro

Histórico de la UACM, para identificar los hábitos saludables.

En cuanto a los resultados de las encuestas mediante preguntas cerradas, para conocer los hábitos del cuidado de la salud en estudiantes que se encuentran en el rango de 20 a 30 años, asimismo de 31 y más, se tomó en cuenta esta clasificación, para incluir a los distintos rangos de edad que asisten a la UACM a recibir educación. A continuación, se analizarán los resultados que arrojan las encuestas.

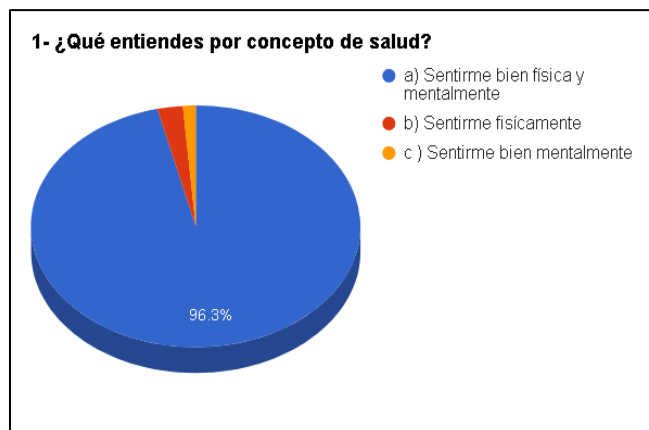


Imagen 4. Gráfica pregunta 1, fuente elaboración propia

En la gráfica 1.- se puede observar el concepto de salud que tienen los estudiantes mencionan que es importante mantenerse física y mental, por lo tanto, consideran que también se debe cuidar lo emocional, la salud mental además de lo físico, se debe hacer énfasis en la interacción en ambas partes para mantenerse saludables.



Imagen 5. Gráfica pregunta 2, fuente elaboración propia

En la gráfica 2.- Se puede observar que solo el 43.8% de los estudiantes cuidan su alimentación, hacen ejercicio y visitan periódicamente al médico, el 35.6% solo cuidan su alimentación y hacen ejercicio y el 20.5 visitan al doctor solo cuando presentan una enfermedad. Por lo tanto, hace falta que los estudiantes de centro histórico puedan desarrollar el hábito de acudir al médico regularmente para identificar alguna dolencia en etapas más tempranas se tenga un mejor pronóstico con ello disminuir las problemáticas que surgen de atenderse tardíamente.



Imagen 6. Gráfica Pregunta 3, fuente elaboración propia

En la gráfica 3 se puede observar que el 59.5 han tenido problemas de salud, por lo tanto, la mayoría de los estudiantes han tenido problemas de salud, solo el 40% manifiestan que no han tenido problemas de salud, por tanto, el problema de salud

se presenta en la mayoría de los estudiantes, sólo algunos de ellos cuentan con buena salud y no han presentado esta problemática.

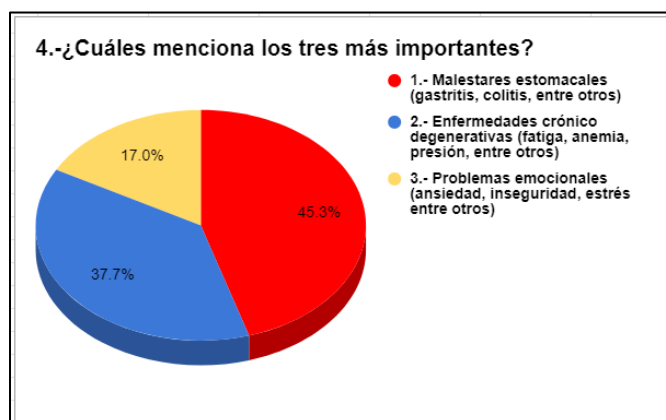


Imagen 7. Gráfica Pregunta 4, fuente elaboración propia

En la gráfica 4.- se puede observar que las enfermedades estomacales son las que se presentan en su mayoría con el 46.3% por esto se tiene que evitar las infecciones, algunas recomendaciones que se pueden brindar es hacer énfasis en la limpieza de las manos y los alimentos, le siguen en ese orden las enfermedades crónico degenerativas con el 37.7%, y los problemas emocionales con el 25.9%, por esta razón se deba dar mayor atención a los problemas estomacales pues son los que más afecta a los estudiantes. Además de estas medidas sería importante darle algún tipo de seguimiento a la parte emocional.

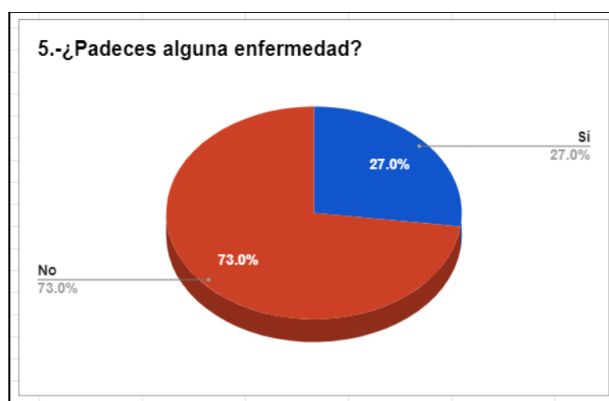


Imagen 8. Gráfica pregunta 5, fuente elaboración propia

En la gráfica 5 se puede observar que solo el 27% padecen una enfermedad y el 73% menciona que no padece una enfermedad por lo tanto los estudiantes de centro histórico la mayoría tienen buena salud física. Por tanto, los padecimientos de salud es un problema que no afecta tanto a los estudiantes de centro histórico.

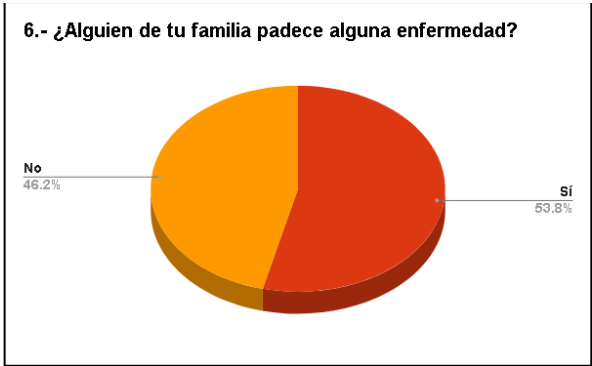


Imagen 9. Gráfica pregunta 6, fuente elaboración propia

En la gráfica 6.- se puede observar que los familiares de los estudiantes del plantel centro el 53.8% tienen algún familiar con alguna enfermedad y el 46.2% manifiesta que no tienen familiares con alguna enfermedad. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes tienen parientes con algún padecimiento, por consecuencia las cuestiones de salud se presentan con mayor frecuencia en los familiares de los estudiantes.

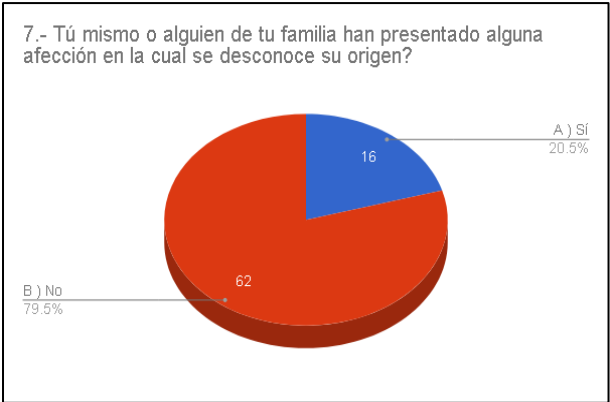


Imagen 10. Gráfica pregunta 7, fuente elaboración propia

En la gráfica 7.- se puede observar acerca de los padecimientos de origen desconocido el 79.5% mencionan que no las han presentado y solo el 20%

mencionan que, si los han presentado, por lo tanto, las enfermedades idiopáticas de origen desconocido no es un problema en este plantel.

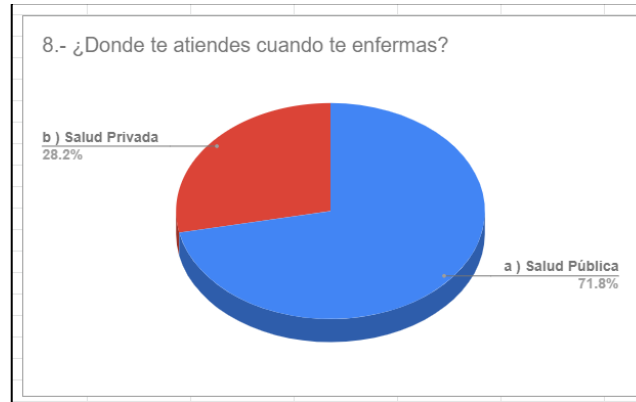


Imagen 11. Gráfica pregunta 8, fuente elaboración propia

En la gráfica 8.- se puede observar que el 71.8% de los estudiantes acuden a instituciones públicas cuando requieren la atención y solo el 28.2% asisten en instituciones privadas, por tanto, la mayoría de los estudiantes acuden al servicio público para atenderse.

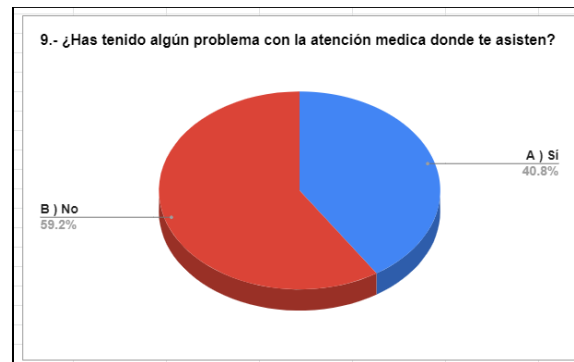


Imagen 12. Gráfica Pregunta 9, fuente elaboración propia

En la gráfica 9.- en cuanto a los problemas con la atención médica el 59.2% mencionan que han tenido un problema con la atención proporcionada en la asistencia pública, por tanto, el problema de la asistencia deficiente de las instituciones públicas afecta a un determinado sector de la población ante la falta de seguimiento, tratamiento, envío con alguna especialidad, y demás, es un factor que afecta la atención a las dolencias de los estudiantes.

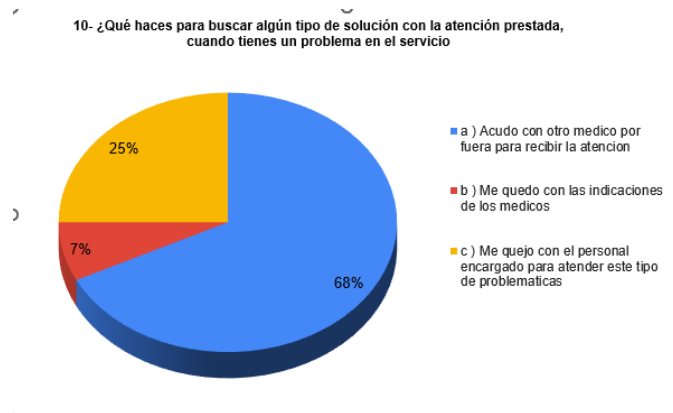


Imagen 13. Gráfica Pregunta 10, fuente elaboración propia

En la gráfica 10.- en cuanto a la toma de decisiones para buscar una solución con la atención de los servicios médicos de los estudiantes, el 67.6 indican que acuden con otro médico por fuera para recibir la atención, el 25.0% se quejan con el personal que los asisten para buscar algún tipo de solución, y solo el 7.4 se quedan con las indicaciones de los médicos, por ende la mayoría de los estudiantes prefieren atenderse con otros médicos de los servicios de salud, por el problema de la deficiencia en la atención medica pública.

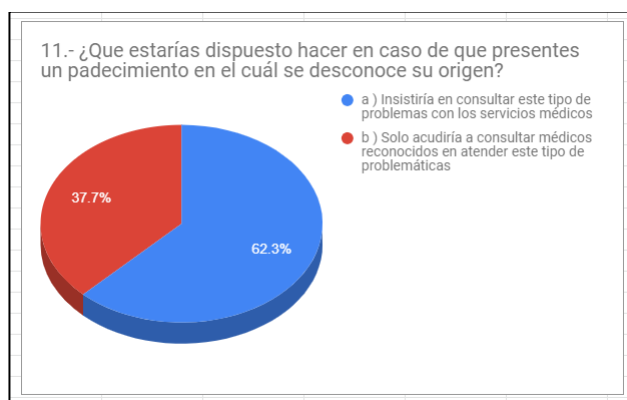


Imagen 14 Gráfica pregunta 11, fuente elaboración propia

En la gráfica 11. Podemos observar las decisiones para atender los padecimientos de origen desconocido el 62.3% indican que insisten en consultar estos padecimientos con servicios médicos y solo el 37.7% acudirían en consultar médicos reconocidos en atender estas patologías, por lo tanto, esto nos muestra

que los estudiantes de centro histórico les hace falta información de estos padecimientos y algún tipo de orientación de lo que se debe hacer en caso de presentarse un problema de este tipo.

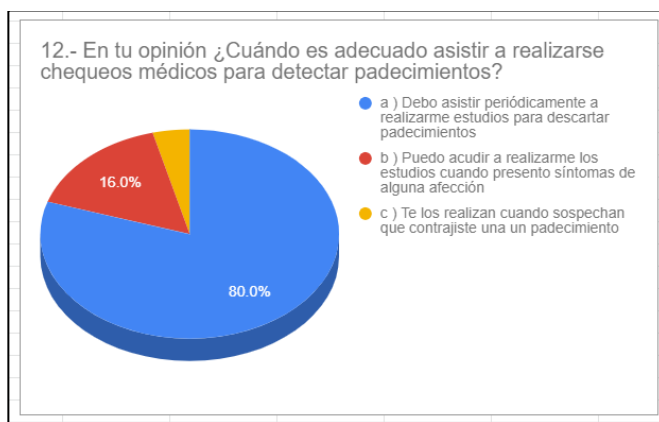


Imagen 15 Gráfica pregunta 12, fuente elaboración propia

En la gráfica 12.- Nos indica que el 80% mencionan que deben asistir periódicamente a realizarse los estudios para detectar padecimientos, el 16% sugiere en que pueden acudir a realizarse los estudios cuando presentan síntomas de alguna dolencia, el 4% dicen que te los realizan cuando sospechan que contrajiste un padecimiento. Así pues, la mayoría de los estudiantes son conscientes que deben acudir a realizarse estudios periódicamente para detectar a tiempo los padecimientos.



Imagen 16. Gráfica Pregunta 13, fuente elaboración propia

En la gráfica 13 se puede observar que la mayoría de los estudiantes les perjudican los problemas de salud puesto que el 58.7 mencionan que les afectan esta problemática, el 41.3 menciona que no les afectan.

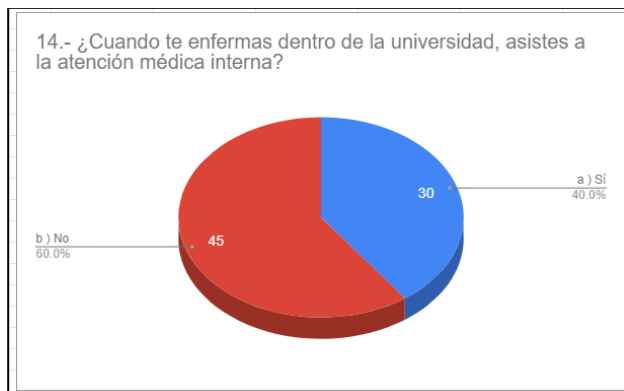


Imagen 17. Gráfica Pregunta 14, fuente elaboración propia

En la gráfica 14.- nos indica que el 60% de los estudiantes no asisten con la atención médica interna, solo el 40% acuden a recibir atención médica interna. En consecuencia, la mayoría de los estudiantes prefieren atenderse por fuera cuando se enferman dentro de la universidad.

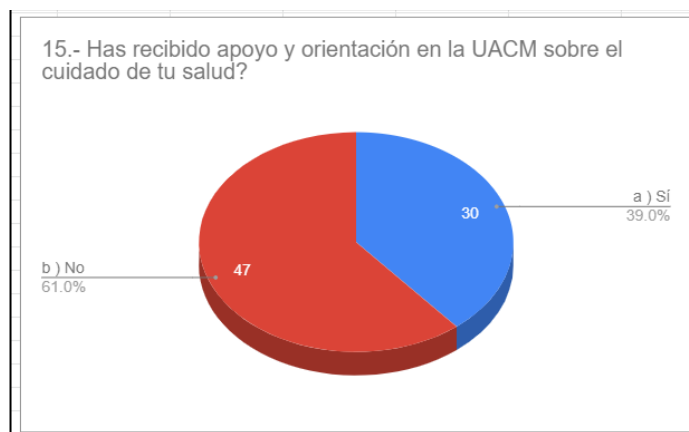


Imagen 18 Gráfica pregunta 15, fuente elaboración propia

En la gráfica 15.- Nos muestra que 61% no ha recibido apoyo y orientación en la UACM sobre el cuidado de su salud y el 30% si la ha recibido, por lo tanto, hace falta que la universidad apoye a los estudiantes sobre esta cuestión.



Imagen 19 Gráfica pregunta 16, fuente elaboración propia

En la gráfica 16.- nos indica que el 78.2% de los estudiantes no han asistido en algún evento de salud de la UACM, solamente en 21.8% han asistido en algún acontecimiento, por lo tanto, hace falta fomentar el interés de los estudiantes en sucesos de este tipo.



Imagen 20 Gráfica pregunta 17, fuente elaboración propia

En la gráfica 17.- podemos observar que en el 78.2% mencionan que no les han realizado algún diagnóstico en la UACM y solo el 21.8% les han realizado diagnósticos, por consiguiente, hace falta se pueda apoyar en quienes tengan incertidumbre en algún dictamen medico.

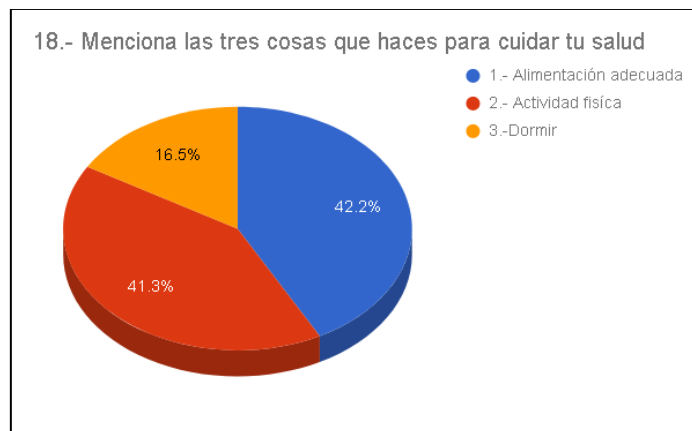


Imagen 21 Gráfica pregunta 18, fuente elaboración propia

En la gráfica 18.- Nos indica en cuanto a las tres cosas que hacen para cuidar su salud el 42.2% de los estudiantes llevan a cabo una alimentación adecuada, el 41.3% realizan algún tipo de actividad física y el 16.5% cuidan el descanso de dormir el tiempo requerido para reponerse de las actividades, por lo tanto, los estudiantes le dan más importancia de respetar sus horas de comida, seguido de la actividad física y dormir adecuadamente.

Análisis de las gráficas

En cuanto al concepto de salud los estudiantes en centro histórico el 96.3% mencionan que entienden el concepto de salud de sentirse bien física y mentalmente, así pues, la mayoría comprenden el concepto. Solo que hace falta la participación de los estudiantes, puesto que en la gráfica 2 se puede observar la falta de decisión para atender la salud, debido a que menos de la mitad de los estudiantes el 43.8 % cuidan su salud comiendo bien, haciendo ejercicio y visitando al médico periódicamente, por lo tanto, es baja la incidencia de los estudiantes que se preocupan por cuidar su salud adecuadamente.

Con respecto a la gráfica 2 el 35.6% solamente comen bien y hacen ejercicio pero no visitan al médico y el 20.5 visitan al doctor sólo cuando se enferman, por lo tanto podemos observar que es baja la incidencia de estudiantes que cuidan su salud,

aun es menor el índice de estudiantes que visita al médico, por lo tanto, se puede observar una falta de participación de los estudiantes en acudir al médico con anticipación para detectar padecimientos, pues solo 20.5% visita al médico solo cuando enferman, cuando observamos en la gráfica 3 que el 59.5 han tenido problemas de salud, cuando en la gráfica 12 el 80% opinan que deben asistir periódicamente a realizarse estudios para descartar padecimientos. Por esto es que se debe fomentar la participación de hacer un tiempo para visitar al médico y atenderse a tiempo las problemáticas que surjan

Por lo visto anteriormente la mayoría de los estudiantes han tenido alguna problemática de salud, por consiguiente se debe observar los hábitos de los estudiantes de acudir al médico en caso de presentar una enfermedad aunque sea ocasionalmente, esto se puede indagar en la pregunta 15 sobre lo que respondieron cuando se les preguntó sobre qué opinan sobre ¿cuándo es adecuado asistir a realizarse chequeos médicos para detectar a tiempo padecimientos? el 80% piensan que deben asistir periódicamente a realizarse estudios para descartar padecimientos, lo cual es un indicador de cómo piensan que es adecuado atenderse a tiempo para detectar y atender a tiempo los padecimientos lo cual se contradice cuando al observar la gráfica 2 sobre las actitudes para tener salud el 43.8% respondieron afirmativamente que comen bien hacen ejercicio y visitan al doctor periódicamente, lo cual es menos de la mitad de los encuestado por lo tanto se puede observar son muy pocos los que acuden al médico además cuidar su alimentación y hacer ejercicio.

En cuanto a los tres principales problemas de salud en la pregunta 4 cuando se solicitó que indicarán los 3 padecimientos más importantes en primer lugar se presentan las enfermedades gastrointestinales con el 45.3% (gastritis, colitis, dolor estomacal, infecciones estomacales entre otros) en segundo lugar son las enfermedades físicas de distinta índole con el 37.7% entre las que se encuentran operación del apéndice, piedras en el riñón, flujo renal, incluso algunas que mencionan entran dentro del grupo de las crónico degenerativas, entre las que se

encuentran hipoglucemia, intoxicaciones, tumor maligno, algunas otras solo se describe la sintomatología como son: gripes y resfriados constantes, descompensación, taquicardias algunas de estas son de origen desconocido debido a que no saben de donde provienen pues solo mencionan los síntomas, por consecuencia el tener síntomas de estos significan problemas serios de salud que requieren se pueda proporcionar algún tipo de seguimiento por parte de los médicos tratantes, como las instituciones donde son atendidos observar se pueda verificar sean diagnosticados y medicados para evitar la progresión de la enfermedad.

En lo que respecta al tipo de servicios donde se atienden en servicios públicos o privados se puede observar en la gráfica 8 cuando se les preguntó, el 71.8% se atienden en las instituciones públicas, por lo tanto la mayoría se atiende en la asistencia pública, en consecuencia resulta complicada la atención y el diagnóstico de las dolencias que se presentan por la problemática que se genera en este sistema, falta de recursos, personal médico, dificultades en la atención, así como malos tratos por parte de los médicos y administrativos de las unidades de salud, en los distintos niveles de atención, ante una falta de diagnósticos oportunos, demora o ausencia de envío y canalización con los servicios bien las especialidades que requieran, lo que conlleva a la pérdida de confianza de los servicios que los atienden, por consecuencia se generan suspensión de citas, demoras en la atención, incertidumbre en la decisión de atenderse, lo que conlleva la falta de asistencia o suspensión de sus consultas.

En lo referente de la atención médica de los servicios médicos de la UACM en cuanto a la toma de decisión en atenderse en estas unidades dentro de los planteles, se puede observar en la gráfica 14 el 60% respondieron que no acuden atenderse con los médicos de la universidad, de este modo se puede observar una falta de confianza para recibir asistencia en los servicios internos, más bien prefieren atenderse por fuera, cuando se les preguntó si han recibido apoyo y orientación por parte de la UACM para cuidar su salud el 61% respondieron que no han recibido los apoyos, por lo tanto se debería indagar cuales son los servicios médicos disponibles

para los estudiantes de la UACM para poder difundir cuales son las atribuciones de la universidad que tanto le corresponde ayudar a los estudiantes en sus problemas de salud.

En cuanto a los eventos de salud organizados para beneficio de los estudiantes, se puede apreciar en la gráfica 16 el 78.2% mencionan que no han asistido en ellos, por lo cual nos permite observar la magnitud de falta de asistencia a los acontecimientos de salud de la UACM, en cuanto a la realización de diagnósticos el 78.8% aseguran que no les han realizado ningún dictamen médico dentro de la UACM, desde luego se relaciona con lo visto en la gráfica 14, pues la prefieren atenderse por fuera cuando enferman dentro de la universidad, asimismo se relaciona con la gráfica 16, pues tampoco asisten a los servicios y eventos de salud por lo tanto se debe fomentar el interés para acudir a los sucesos médicos.

Matriz FODA

Análisis FODA	
Fortalezas	Debilidades
<p>La disponibilidad de médico en plantel Centro Histórico</p> <p>La implementación de eventos y conferencias de salud</p> <p>La aportación de conocimientos a través de proyectos de investigación en salud</p> <p>La transmisión de conocimientos a través de las conferencias de salud</p> <p>El acercamiento a la comunidad del plantel a través de los eventos de salud</p> <p>La formación de profesionales de Promoción en Salud</p> <p>El contar con profesores de promoción en salud</p> <p>La implementación de vinculación de la universidad con la comunidad</p> <p>la impartición de carreras enfocadas a la prevención y promoción de la salud</p>	<p>Identificar y expresar cuando tienen una problemática de salud</p> <p>Saber identificar y expresar cuando se trata de un problema más serio de salud</p> <p>Falta de diagnósticos y desconocimiento de la existencia de padecimientos en algunos estudiantes</p> <p>Se tiene una problemática de la falta de capacidad para expresar cuando tienen un padecimiento</p> <p>Hace falta desarrollar el hábito de acudir a tiempo al médico para prevenir padecimientos</p> <p>Falta de apoyo por parte del servicio médico en determinadas cuestiones (medicamentos, orientación, gasas)</p> <p>Falta de recursos de algunos estudiantes para atenderse por fuera de la atención pública</p>
Oportunidades	Amenazas
<p>La disposición de diversos servicios de salud tanto públicos y privados para solicitar, recibir atención</p> <p>La realización de eventos y conferencias en instituciones públicas o privadas</p> <p>La posibilidad de informarse en salud por</p>	<p>Falta de apoyo económico al plantel para el mantenimiento y para el área médica</p> <p>Falta de participación de instituciones externas que puedan aportar con experiencias</p> <p>Falta de seguimiento por parte de las</p>

<p>internet y las redes sociales</p> <p>Los proyectos de investigación de instituciones públicas y privadas sobre padecimientos, tratamientos, medicamentos</p> <p>Cuando se tenga una falta de respuesta en el sector público donde se atiendan acudir con otras instancias para recibir atención</p> <p>En padecimientos de origen desconocido atenderse con médicos reconocidos en atender estas problemáticas</p> <p>Asistir y recibir la atención en los servicios médicos necesarios para encontrar los diagnósticos y tratamientos necesarios</p> <p>Acercarse con diversas instituciones hasta encontrar algún tipo de solución la posibilidad de informarse en bibliotecas</p>	<p>instituciones donde se atienden</p> <p>Problemáticas de la atención pública (falta de recursos, personal médico, equipo entre otros)</p> <p>Problemáticas en la atención en las instituciones donde se atienden siendo públicas en su mayoría</p> <p>El desconocimiento en algunas instituciones para identificar y atender padecimientos de baja prevalencia</p> <p>El desconocimiento sobre lo que se debe hacer cuando se presenta un padecimiento de origen desconocido</p> <p>La falta de acuerdos de colaboración con otras instituciones educativas universidad autónoma Chapingo, UNAM, UAM</p> <p>Hace falta acuerdos con asociaciones, organizaciones Femexer</p>
---	--

Cuadro 3 matriz FODA, fuente diseño propio

Capítulo III. Plan Estratégico

3.1 descripción y justificación de la estrategia metodológica a implementar:

El desarrollo de actitudes favorables para la atención en salud de los ámbitos en que se encuentren las personas, de acuerdo con los padecimientos que presentan sean leves, moderados, graves o bien de causas desconocidas a través del desarrollo de las tácticas mencionadas.

Los usuarios de los servicios de salud

Lo que se espera en la realización de estrategias, se puedan hacer recomendaciones, en la atención de problemas de salud que han pasado desapercibidos en los servicios de salud donde se atienden, para informar a quienes las presentan sepan que hacer al verse involucrados al enfermar ellos mismos como sus familiares.

Estrategia Educativa

En la estrategia educativa se tiene planeado fomentar hábitos alimenticios en plantel Centro Histórico, a través de una plática sobre “Alimentación saludable” donde se informa de los beneficios de cuidar el consumo de alimentos, donde se tiene planeado llevar a cabo algunas indicaciones al momento de adquirir o consumir alimentos.

Estrategia Mediática

La mediática además de los medios de comunicación tiene que ver con las estrategias de enviar mensajes para crear conciencia en las personas sobre lo que necesitan en este sentido el mensaje o tema que se abordaran son las cuestiones que se presentan de acudir al médico y la búsqueda de “soluciones en las problemáticas” que presenten a través de llevar un mensaje en las personas diferente de la manipulación, tiene que ver con fomentar el cuidado de sí mismos al

llevar a cabo algunas indicaciones sobre las posibilidades que tienen de mejorar las actitudes, acciones que se llevan a cabo para mejorar un aspecto.

Estrategia Comunicación Grupal

La comunicación grupal es aquella que está conformada por un conjunto de personas de dos a más individuos que realizan una función en específico, que se relacionan entre sí para el envío y la recepción de mensajes para conseguir los logros que se esperan alcanzar para el bien común, los grupos de trabajo son aquellos que se establecen para llevar a cabo un proyectos educativo, laboral, de investigación entre otros, por las organizaciones no gubernamentales ONGs y organizaciones de la sociedad civil OSC, organizarse para dar a conocer las acciones de intervención, sean educativos, la pobreza, al hambre entre otros, también en la familia para hablar comentar como se encuentran, cuales son las preocupaciones que han tenido, las formas de apoyarse mutuamente, organizarse entre otros, de comentar o hablar de alguna contrariedad en el grupo para buscar una solución de la misma, que se pueda implementar algún tipo de apoyo, simplemente un espacio para el diálogo y el entendimiento de los inconvenientes que les afectan, ¿cómo les afectan? y las acciones que se pueden llevar a cabo que pueden ser solo de apoyo moral, de acuerdo a los recursos que estén disponibles como es: orientar aconsejar, recomendar mostrar cuales son las opciones que tienen para mejorar algún aspecto de llevar a cabo para conseguir lo que requieren.

Estrategia Interorganizacional

Redes interorganizacionales

Las redes Interorganizacionales son las relaciones organizacionales entre dos o más instituciones, las cuales son transacciones de recursos, flujos y vinculaciones las cuales para que se puedan llevar a cabo las funciones de las organizaciones es

necesaria la interacción con la comunidad entre los que se encuentran el desarrollo económico, la seguridad alimentaria, la salud pública, el aprovechamiento sustentable de los recursos naturales y el desarrollo económico, en los cuales los organismos de gobierno establecen algún tipo de ayudas en los programas que se llevan a cabo, para que puedan llegar los apoyos a quien más lo necesita se requiere la intervención entre las agencias y los niveles de gobierno para que puedan alcanzarse los fines que se esperan, lo cual influye para el desarrollo de redes interorganizacionales la colaboración de distintos niveles de gobierno con organismos privados y organismos de la sociedad civil, con la finalidad de conseguir mejores resultados de los mismos.

3.2 Objetivo general y particulares

Objetivo general

Promover el desarrollo de habilidades en la UACM para atender la salud de los estudiantes.

Objetivos particulares

Reconocer el vínculo que tiene la salud con el desempeño académico de los estudiantes

Brindar apoyo por parte de la UACM con los recursos y orientación disponible para los estudiantes.

Sensibilizar sobre la importancia del cuidado de la salud de los estudiantes

Promover la participación de los estudiantes para la formación de actitudes saludables.

3.3 Metas a Corto, Mediano y Largo plazo

Corto Plazo

Identificar las necesidades en cuestiones de salud en plantel centro histórico, para planear la intervención en la comunidad, en los temas que se abordan en la campaña, de acuerdo a la problemática que existe.

Mediano plazo

Informar, es decir al implementarse el proyecto, se difunde información sobre la alimentación saludable, el saber identificar problemas de salud comunes pasajeros a diferencia de los padecimientos más complicados, se brindará orientación sobre las opciones de las posibilidades para encontrar alguna solución a la problemática que presenten.

Largo Plazo

Consciencia

Fomentar la concientización de los hábitos para cuidar y atender la salud. Además de la alimentación saludable, saber identificar cuando se trata de un problema serio de salud, dependiendo de los contextos de las personas, lo cual requiere otro tipo de atención, abordaje del mismo. Fomentando habilidades a través de la elaboración de guías de recomendaciones en el momento de hacer uso de los servicios, conozcan las posibilidades de las acciones, actitudes en la búsqueda de alternativas para encontrar una solución en cuestión.

3.4 Beneficiarios del plan

Este proyecto se elaboró en plantel Centro Histórico UACM, se hizo una evaluación de las necesidades de esta población, más sin embargo se extiende la invitación en las cuatro sedes de la UACM, así mismo de la población de la delegación Cuauhtémoc de la Ciudad de México, bien de otras localidades asimismo de otras universidades y todo aquel que esté interesado en mejorar su estado físico, mediante la alimentación saludable.

3.5 descripción de los Perfiles Demográficos, Socioeconómicos y Psicográficos

Con base en el registro de servicios estudiantiles sobre el “Perfil del estudiante de la UACM” es un cuestionario que se realiza anualmente a quienes inician sus estudios en esta universidad, para llevar un registro de los datos socioeconómicos y cedula de salud, se tiene un último registro de la generación 2019-II, el registro en el cual nos basamos es la versión 2011 para hacer un análisis y desglose de la información para conocer las condiciones de vida de los estudiantes.

Perfil demográfico

En cuanto a los datos de la población de quienes realizan estudios en esta universidad, se tienen algunos datos en este sentido como es el sexo, hacen falta indicadores para conocer la edad en quienes ingresaron recientemente, pues se omitió esta información, la mayoría provienen de la delegación Iztapalapa, Gustavo A Madero, e Iztacalco como se puede apreciar en las gráficas.

Datos de la población encuestada

I.1 Distribución de estudiantes por sexo

Sexo	Frecuencia	%
Femenino	1,437	50.39
Masculino	1,415	49.61
Total	2,852	100.00

I.4 Delegación o municipio de procedencia

Delegación/municipio	Frecuencia	%
Alvaro Obregón	77	2.70
Azacapotzalco	75	2.63
Benito Juárez	39	1.37
Coyoacán	104	3.65
Cuajimalpa	26	0.91
Cuauhtémoc	88	3.09
Gustavo A. Madero	566	19.85
Iztacalco	117	4.10
Iztapalapa	784	27.49

Cuadro 4. I.1 Distribución de estudiantes por sexo, I.4 Delegación o municipio de procedencia, fuente Perfil del estudiante de la UACM Generación 2011, diseño y elaboración por servicios estudiantiles UACM

La mayoría vive en casa independiente, en departamento en edificio y en vivienda o cuarto en vecindad, por lo tanto, la mayoría cuenta con un hogar propio, algunos se tienen que adaptar a sus posibilidades de tener vivienda. El número de habitaciones de la morada en su mayoría tienen de cuatro, tres, cinco y hasta seis cuartos, lo cual representa un espacio adecuado para vivir con sus familiares.

Vivienda

II.1 Vivienda de los estudiantes

Tipo de vivienda	Frecuencia	%
Casa independiente	1,915	67.15
Departamento en edificio	578	20.27
Vivienda o cuarto en vecindad	281	9.85
Vivienda o cuarto en azotea	58	2.03
Local no construido para habitación	12	0.42
Refugio	8	0.28
Total	2,852	100.00

II.2 Número de cuartos en la vivienda

Cuartos en la vivienda	Frecuencia	%
Un cuarto	178	6.24
Dos cuartos	329	11.54
Tres cuartos	594	20.83
Cuatro cuartos	711	24.93
Cinco cuartos	477	16.73
Seis cuartos	276	9.68
Siete cuartos	141	4.94
Ocho cuartos	77	2.70
Nueve cuartos	33	1.16
Diez cuartos	18	0.63
Once cuartos	8	0.28
Doce cuartos	2	0.07
Trece cuartos	2	0.07
Catorce cuartos	3	0.11
Quince cuartos	1	0.04
Dieciséis cuartos	2	0.07
Total	2,852	100.00

Cuadro 5. II.1 Tipo de vivienda de los estudiantes, II.2 Número de cuartos en la vivienda, fuente Perfil del estudiante de la UACM Generación 2011, diseño y elaboración por servicios estudiantiles UACM

Perfil socioeconómico

Es una clasificación de las personas en la clase social que ocupan en la sociedad de acuerdo a los ingresos, educación y empleo, la procuraduría federal del consumidor estableció una clasificación de la población mexicana en 6 clases sociales, 1.-baja baja, 2.- baja alta, 3.- media baja, 4.-media alta, 5.- alta baja, 6.- alta alta, de acuerdo a la actividad que desempeñan las personas, su ocupación, ingresos, económicos, nivel cultural, y sus pautas de comportamiento.

Situación económica laboral

En cuanto a la situación económica laboral de los estudiantes un porcentaje considerable trabaja, que equivalen a poco menos de la mitad, en cuanto a los estudiantes que buscan emplearse es un poco más de la mitad mencionan que buscan emplearse, por lo tanto, algunos piensan integrarse en el mercado laboral en un futuro

Situación económica laboral			Situación económica laboral		
IV.1 Estudiantes que trabajan			IV.3 Estudiantes que buscan emplearse		
Trabaja	Frecuencia	%	Buscas emplearte	Frecuencia	%
Sí	1,366	47.90	No	1,242	43.55
No	1,486	52.10	Sí	1,610	56.45
Total	2,852	100.00	Total	2,852	100.00

Cuadro 6. IV.1. Situación económica laboral de estudiantes que trabajan, IV.3. Estudiantes que buscan emplearse, fuente Perfil del estudiante de la UACM Generación 2011, diseño y elaboración por servicios estudiantiles UACM

En cuanto a los días que laboran como se puede observar en los registros, la mayoría trabaja entre cinco, seis y siete días a la semana. En cuanto a las horas de trabajo son de ocho, seis y siete horas a la semana. En cuanto a los ingresos mensuales perciben 1,500, 1,500 a 3,000, solo algunos son de 3,000 a 6,000 mensuales. Por consecuencia son escasos los ingresos que reciben los estudiantes que laboran, además es una actividad muy demandante, pues tienen que trabajar largas jornadas de trabajo, que les afecta desempeñarse en sus estudios por la falta de tiempo para cumplir con las tareas y trabajos escolares.

IV.7 Número de días laborales a la semana			IV.12 Ingreso económico mensual personal		
Días a la semana	Frecuencia	%	Ingreso mensual personal (MN)	Frecuencia	%
Siete días	118	4.14	Menos de 1 500	1,511	52.98
Seis días	557	19.53	De 1 500 a 3 000	867	30.40
Cinco días	447	15.67	De 3 000 a 6 000	374	13.11
Cuatro días	70	2.45	De 6 000 a 9 000	73	2.56
Tres días	81	2.84	De 9 000 a 12 000	15	0.53
Dos días	80	2.81	De 12 000 a 15 000	9	0.32
Un día	13	0.46	Más de 15 000 al mes	3	0.11
No trabaja	1,486	52.10	Total	2,852	100.00
Total	2,852	100.00			

Cuadro 7. IV. 7 Número de días laborales a la semana, IV. 12. Ingreso económico mensual personal, fuente Perfil del estudiante de la UACM Generación 2011, diseño y elaboración por servicios estudiantiles UACM

No omito mencionar que se encontró en el “Perfil del estudiante de la UACM” generación 2011, información del perfil socioeconómico de los padres de los estudiantes, la mayoría, solo cuentan con educación básica, como es secundaria completa y bachillerato completo e incompleto. Los principales ingresos familiares son de 3,000 a 6,000 y de 1,500 a 3,000, solo el 14.73% tienen ingresos de 6,000 a 9,000, por tanto, la mayoría de los estudiantes provienen de familias de escasos recursos económicos, pues solo cuentan con preparación académica básica, lo que les impide ocupar puestos de trabajo mejor remunerados, por tanto, la clase que pertenecen los estudiantes es la tercera clase social, media baja, debido a sus ingresos “no son muy sustanciosos, pero son estables”. ¿Quiénes la componen? oficinistas, técnicos supervisores y artesanos calificados. En consecuencia, es

condicionante de que los estudiantes busquen emplearse para mejorar la situación económica en que se encuentran.

Perfil Psicográfico

Es un término utilizado en mercadotecnia para conocer los patrones de consumo y los gustos de las personas, para elaborar campañas o estrategias dirigidas a ciertos sectores de la sociedad de acuerdo a sus gustos, intereses, aficiones entre otras, de este modo se hacen segmentaciones de grupos de acuerdo en aficiones e intereses en común, es el público meta también conocido como target

Actividades en tiempo libre

En cuanto a los aspectos psicográficos en quienes estudian en esta casa de estudios, conocer sus aficiones, interés, gustos, en cuanto a los pasatiempos favoritos de los estudiantes el principal de estos es la lectura, en cuanto a las actividades en tiempo libre es la radio, el cine, museos. Por lo tanto, el dedicarse a los estudios les impide realizar otro tipo de pasatiempos como recreación de entretenimiento y descansó, lo cual les impide socializar convivir con la familia, amigos, novio(a). En cuanto a las actividades que prefieren realizar en el tiempo libre son: la radio, el cine, museos, son las principales actividades que realizan en su tiempo libre.

Tiempo libre		
VI.1 Pasatiempos favoritos de los estudiantes		
Pasatiempo favorito	Frecuencia	%
Leer, lectura	958	33.59
Deportes, actividad física	790	27.70
Música	778	27.28
Artes, artesanías	318	11.15
Recreación, entretenimiento y descanso	275	9.64
Actividades educativas, técnicas, trabajo informal	168	5.89
Convivir con familia, amigos, novio(a)	161	5.65
Cine, películas	135	4.73
Computadora, navegar en internet, chatear, redes sociales	126	4.42
Ninguno o no tengo tiempo libre	4	0.14
Total	3,713	130.19

Cuadro 8. VI. 1. Tiempo libre, Pasatiempos de los estudiantes, fuente Perfil del estudiante de la UACM Generación 2011, diseño y elaboración por servicios estudiantiles UACM

Actividades en tiempo libre

En cuanto a las actividades en tiempo libre prefieren la radio, el cine, los museos, que acudir a conciertos, al antro o las fiestas, la situación económica y la disponibilidad de tiempo para dedicarlo a la lectura con respecto a las actividades académicas es una limitante para realizar actividades recreativas.

VI.2 Actividades de tiempo libre					
Nivel de preferencia	TV	Radio	Cine	Teatro	Museos
Primero	335	567	405	200	380
Segundo	290	333	448	311	455
Tercero	299	297	484	335	412
Cuarto	295	323	389	429	351
Quinto	348	376	294	334	308
Sexto	251	280	206	339	238
Séptimo	254	197	177	277	219
Octavo	244	185	190	260	169
Noveno	255	150	134	212	178
Décimo	281	144	125	155	142
Total	2,852	2,852	2,852	2,852	2,852

Cuadro 9. VI.2 Actividades de tiempo libre, fuente Perfil del estudiante de la UACM Generación 2011, diseño y elaboración por servicios estudiantiles UACM

Intereses musicales de los estudiantes

En relación a los gustos y los intereses de los jóvenes de esta universidad, la música que prefieren es el Rock, Pop, Balada en inglés o en español, la música Electrónica se encuentra en la cuarta posición, entre otros. En cuanto a la práctica de los deportes la mayoría los realiza, el principal deporte es futbol soccer, le siguen correr, caminar, pesas, natación, donde se puede observar la habilidad en los deportes es una actividad que ayuda a los estudiantes mantenerse en condiciones físicas y mentales adecuadas.

VI.3 Música más escuchada por los estudiantes		
Tipo de música	Frecuencia	%
Rock	1,640	57.50
Pop	1,495	52.42
Balada en inglés o en español	1,385	48.56
Electrónica	1,204	42.22
Alternativo	1,144	40.11
Reggae	1,039	36.43
Clásica	1,034	36.26
Grupera	670	23.49
Jazz	644	22.58
Blues	625	21.91
Metal	580	20.34
Hip hop	534	18.72
Reguetón	486	17.04
Popular	411	14.41
Punk	409	14.34
Dark	214	7.50
Otro	388	13.60
Total	13,902	487.45

VI.5 Actividad deportiva		
VI.5.1 Estudiantes que realizan actividad deportiva		
Prácticas deporte	Frecuencia	%
No	1,173	41.13
Sí	1,679	58.87
Total	2,852	100.00
Deporte	Frecuencia	%
Futbol soccer	722	43.00
Correr	490	29.18
Caminar	333	19.83
Pesas	227	13.52
Natación	162	9.65
Aeróbics	135	8.04
Ciclismo	125	7.44
Spinning	88	5.24
Patinaje	81	4.82
Voleibol	80	4.76
Futbol americano	56	3.34
Deportes de mesa	53	3.16
Atletismo	49	2.92
Tenis	24	1.43
Otros	324	19.30
Total	2,949	175.64

Cuadro 10. VI.3. Música más escuchada por los estudiantes, VI. 5. Actividad deportiva, fuente Perfil del estudiante de la UACM Generación 2011, diseño y elaboración por servicios estudiantiles UACM

4.- Actores Involucrados

Descripción de los Participantes

- Estudiantes
- Docentes
- Administrativos

6.- Diseño de estrategias y tácticas

En el presente apartado se hace la propuesta de las estrategias y tácticas que se proponer para implementar, con base en el estudio documental y el desarrollo del diagnóstico y se describen a continuación de forma general y luego se explican cada una de ellas.

Descripción de la estrategia en relación a las tácticas que se sugieren para llevarse a cabo

Cuadro __. Estrategias y tácticas

Estrategia	Tácticas
Educativa	Táctica 1.- Platica “Alimentación saludable”
Mediática	Táctica 2.- Campaña de “Prevención en Salud”
Comunicación Grupal	Táctica 3.- Feria de la salud “Contextos del cuidado de atención en salud”
Interorganizacional	Táctica 4.- Vínculos de investigación con Universidades e Instituciones

Cuadro 11. Sobre las estrategias y tácticas: Fuente: elaboración propia.

Desarrollo de tácticas

En cuanto a las tácticas que se tienen planeadas de acuerdo a las estrategias son las que se mencionan a detalle más abajo.

Táctica 1.- Plática “Alimentación saludable”

Se incluyen recomendaciones de incrementar el consumo de alimentos verdes, debido a que estos quedan en segundo plano de otros alimentos como la carne y las leguminosas, algunos de estos son jugos verdes de frutas y verduras, así como también sugerir alimentos crudos de preferencia, o cocidos al vapor, en la medida de lo posible evitar altas temperaturas para conservar los nutrientes de los mismos,

incluir germinados, evitar los azúcares refinados, utilizar endulzantes naturales, sustituir la leche comercial envasada, por leche vegetal.

Descripción

Se hablará sobre algunas recomendaciones que se pueden llevar a cabo para alimentarse adecuadamente al estar fuera de casa por motivos de trabajo, bien por los estudios tengan que estar en la calle para realizar las actividades que se requieran, pueden llevar a cabo algunas recomendaciones para tener una alimentación lo más sana posible, en cuanto a consumir alimentos frescos, naturales, económicos.

Temario

1.- Opciones saludables de alimentación fuera de casa

Recomendaciones básicas para una adecuada alimentación fuera de casa (en la calle, facultad, trabajo)

¿Se puede llevar una alimentación saludable fuera de casa?

Relación costo beneficio de los alimentos fuera de casa y el contenido nutrimental

Contextos sociales y económicos.

2.- La relación de los factores económicos y los contextos de personas que tienen familiares cercanos en casa como son: padres, madres, abuelos, hermanos con algún padecimiento y una restricción en la alimentación y como afecta al momento de elegir el tipo de comida que requieran, debido a que se deben seguir ciertas

indicaciones como son: el contenido de calorías, incluir alimentos frescos, naturales, libres de conservadores, disminuidos en grasas entre otros.

3.- Los beneficios de preparar los alimentos por sí mismos y la diferencia de comprarlos, sobre cuáles son las ventajas y las desventajas, de ambos modos, donde se debe tener cuidado en la elección de los mismos la diferencia de un modo y otro en cuanto a la calidad de los mismos, los beneficios de elegir y preparar sus propios alimentos.

Características del ponente

Doctora Nimbe Torres y Torres

Investigadora en Ciencias Médicas en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán INCMNSZ

Líneas de Investigación

Nutrigenómica, Nutrigenética y microbiota en diferentes enfermedades relacionadas con la nutrición (obesidad, Síndrome metabólico, diabetes)

Horarios en los que se sugiere

Se tiene planeado sea a mitad de semestre para no interferir en las actividades académicas, en viernes en el turno vespertino de 6 a 8 pm

Cupo para la plática

De acuerdo a la capacidad del auditorio aproximadamente de 100 personas

Imagen del folleto de la táctica plática “Alimentación saludable”

Alimentación saludable

Recomendaciones de acuerdo al tipo de actividad física o mental

Se brindarán algunas opciones para alimentarse dentro y fuera de casa

De acuerdo con las necesidades tanto como las actividades necesarias para el desarrollo personal

Algunas de estas son académicas, laborales, de esparcimiento



De acuerdo al tiempo destinado a las distintas actividades cuando se requiera estar más tiempo, bien por actividad física como el ejercicio, en ambos casos se requieren más energía.



El preparar los alimentos en casa nos permite tener más cuidado en la preparación como en la higiene de los mismos

Por tanto, se debe poner atención en la hora de la comida sea lo más completa posible.

De esta manera nos permite rendir en las distintas actividades que se realicen



Opciones para alimentarse en casa



Recomendaciones de acuerdo con las necesidades nutrimentales

También resulta un ahorro en el bolsillo pues es más económico que comer en la calle o comprar comida preparada

Se pueden elegir ingredientes más adecuados como son los aceites de canola, de oliva, aguacate



Típos de alimentación saludable

Se puede elegir ingredientes más adecuados como son los aceites de canola, de oliva, aguacate

Se tiene la posibilidad de elegir vegetales más frescos y a mejor precio en centrales de abasto, mercados, tianguis

Resulta útil tener un abastecimiento adecuado para poder planear menús para la semana

Se pueden planear la preparación de los mismos para llevar alimentos preparados a la escuela, oficina



Buscar opciones sanas de preparar los alimentos como son los alimentos asados y al vapor



Incluir la alimentación vegana, crudivegana como son los alimentos crudos, vegetales en ensaladas, frutas, verduras cocidas al vapor, jugos verdes entre otros



Se pueden organizar menús para la semana

Imagen 22. Folleto de la táctica 1. Plática “Alimentación Saludable”, fuente elaboración propia

Táctica 2.- Campaña de “Prevención en salud”

Cuando las personas enferman deben hacer uso de los servicios médicos se pueden presentar algunas problemáticas, por el desconocimiento de las políticas que provienen por parte de las instituciones, por ello se brindaran algunas recomendaciones sobre lo que pueden hacer cuando tienen una incertidumbre de este tipo en las instituciones, debido a que cuando quedan desatendidas algunas dolencias por el parte médico, es ajeno al paciente, dependiendo del estado físico en que se encuentra quien las padece, al presentar un cuadro referente en un padecimiento común frecuente, bien se trate de causas desconocidas, entonces quien determina ¿cómo debe ser atendido?, ¿cuáles padecimientos entran en el cuadro o catálogo de padecimientos? y ¿cuáles? ¡“quedan fuera” !, así como las políticas de las pruebas diagnósticas necesarias para detectar a tiempo los padecimientos, para acceder a los tratamientos en etapas tempranas y evitar en la medida de lo posible las secuelas, pues deberían atenderse las distintas afecciones que presenten, en consecuencia, deja desprotegidos a ciertos sectores quienes resultan ser los más afectados.

Los temas que se abordaran son:

- 1.- saber identificar una problemática en la atención por parte de los médicos y las instituciones de salud.
- 2.- recomendaciones sobre lo que pueden hacer para resolver una problemática con las instituciones de salud.
- 3.- indicaciones sobre ¿qué hacer cuando el médico se niega a indagar con los síntomas que presentan?

Tríptico de la campaña en prevención

Prevención en salud

En lo que respecta a los servicios médicos

En cuanto a la atención de enfermedades cuando algunas de estas quedan de lado la utilización de métodos y procedimientos

Para el tratamiento, así como para la mejoría de los síntomas

Afectando principalmente a quienes las padecen en cuanto a la calidad de vida



Independientemente de los servicios sean públicos o privados como el nivel de atención, así como la especialidad

Donde hacen falta planes y políticas para que sean tomadas en cuenta para su atención



1.- buscar la atención en los servicios del tercer nivel de atención

Debido a que estos hospitales cuentan con la capacidad en cuanto a instalaciones y personal preparado para atender problemas más complicados



Recomendaciones

por lo tanto, se brindarán algunas recomendaciones para buscar alternativas cuando se presenta un problema que este desatendido

2.- identificar organizaciones, instituciones que traten este tipo de problemáticas

Hay algunas organizaciones e instituciones que abordan alguna problemática en específico como es la leucemia, el cáncer, entre otras



3.- acercarse con instituciones o servicios que utilizan medicina alternativa regenerativa como es la ingeniería de tejidos, células madre, nanomedicina entre otros

Este tipo de medicina lo que busca es la regeneración, reparación de algún daño en el organismo a diferencia de lo paliativo



4.- informarse sobre avances en medicina, nuevos tratamientos para tratamiento de enfermedades, experiencias, nuevos casos que presentan esta problemática

En este sentido se hace necesario mantenerse informado, estar al tanto, actualizado para tomar una mejor decisión.



5.- continuar dar seguimiento al caso, insistir

seguir en la búsqueda, es importante no desistir, mantenerse alerta y con buena actitud quedando en espera y abierto a la posibilidad.



6.- buscar ayuda del tipo psicológico- espiritual

Se hace necesario buscar algún tipo de ayuda para asimilar la situación paciente- cuidador que ayude a asimilar sobrellevar lo que les sucede a ambos.



Imagen 23. Folleto de la táctica “Campaña de prevención en salud”, fuente elaboración propia

Briefing

Objetivos de la campaña de prevención en salud

Brindar información y orientación sobre el acceso a los servicios médicos sean públicos o privados se encuentre disponible en dado caso que llegase a necesitar, para saber la manera de acceder a ellos, con la finalidad de facilitar el acceso de los mismos

La finalidad con la realización de la publicidad para la campaña, se realiza con el fin de crear esperanza en las personas sobre lo que pueden lograr.

Aspecto escrito

Los escritos nos hablan acerca de informarse, buscar organizaciones, instituciones, personas con autoridad en alguna disciplina, acercarse con instituciones, insistir no desistir, dar seguimiento, buscar incluso ayuda del tipo psicológico y espiritual, en este sentido se está brindando información de lo que pueden conseguir de no darse por vencidos estar abiertos a la posibilidad, para estar preparados para lograr para recibir los beneficios esperados a base de constancia, seguir continuar en la búsqueda para lograr lo que se desea se tiene que insistir hasta conseguirlo

Audiencia (Tarjet)

Los anuncios están dirigidos a jóvenes estudiantes universitarios que están involucrados en alguna cuestión de la salud que afecta su desarrollo como persona y en sus actividades sean académicas o laborales.

Debido a los cambios actuales en las comunicaciones y en la era postpandemica ha cambiado la forma en como las personas y los jóvenes interactúan actualmente en redes sociales, ha habido un aumento de la utilización de las mismas, como se menciona en el economista “en México 9 de cada 10 jóvenes tienen acceso a un teléfono celular. Y la aplicación social más utilizada por ellos es el paquete de mensajería instantánea, WatssApp. Facebook, e Instagram ocupan el segundo lugar y tercer lugar de las redes sociales más usadas por la población de entre los 12 y 29 años.”³⁵ por tanto, la mensajería instantánea es la aplicación más utilizada es Teams en donde pueden interactuar es una especie de videollamada, por medio de la pantalla del celular ó bien desde la computadora pueden tener una conversación en forma virtual, distinto de reunirse cara a cara, las redes sociales que utilizaremos para difundir los mensajes son Watss app, Facebook e Instagram.

Estrategia visual

En cuanto al diseño de los trípticos y los promocionales son dinámicos, se utilizan los colores vistosos como son el amarillo, anaranjado, verde y demás, pues los colores llamativos despiertan el interés en observarlo leer su contenido para captar la atención de los jóvenes.

Así mismo se muestran imágenes de la familia donde están reunidos los hijos con los padres, pues en su mayoría los estudiantes aún son hijos de familia, pues viven

³⁵ El Economista, escrito por Redacción, Sección Tecnología, Las 5 redes sociales más utilizadas por los jóvenes en México (2022), El Economista, consultado el 9 de noviembre del 2022, disponible en: <https://www.economista.com.mx/tecnologia/Las-5-redes-sociales-mas-utilizadas-por-los-jovenes-en-Mexico-2022-20220810-0064.html>

con sus padres y tienen hermanos, además son adecuadas están imágenes para tomar en cuenta el valor de la familia.

Un elemento visual muy importante en los trípticos es como se muestra es la unión y la necesidad de diversas personas para sobresalir y lograr los fines que se esperan. Pues se puede observar a las parejas tomadas de las manos abrazadas, así como también a médicos preocupados por sus pacientes, también aparecen investigando, revisando algún caso determinado para buscar una solución en particular de quien necesite la ayuda, pero sobre todo las imágenes de las manos entrelazadas unas a otras en señal de lo necesario que es la ayuda, es muestra como diversas personas pueden aportar y mostrar su visión, puede arrojar algún tipo de luz en el camino.

Imagen de la campaña de prevención en salud



Imagen 24. Publicidad cartel para la táctica “campaña de prevención en salud”, fuente diseño propio

Estrategia escrita

En lo referente a los escritos en los promocionales de la campaña “Prevención en salud” se busca orientar de alguna manera en diferentes aspectos como son el buscar información cuando se tenga alguna duda en cuestión médica, es muy importante estar informados e investigar en fuentes documentales y con personas preparadas en el aspecto médico y con alguna autoridad en tratar ciertas cuestiones son de gran ayuda.

Así como también se busca la participación de las personas de esta manera buscar acceder a los servicios que sean adecuados y den respuesta cuando se necesita y sea lo más adecuado con la respuesta y la atención recibida en cuanto a solucionar la problemática que se tenga

Algo muy importante en las palabras y el efecto que se busca es brindar apoyo y alentar a las personas en no darse por vencidas, dar seguimiento estar pendientes y alertas al cambio en la posibilidad de esperar los beneficios que se esperan conseguir, de esta manera ser un aliciente

De este modo se van hacer algunas sugerencias donde pueden acudir para atenderse, en hospitales más adecuados, se recomienda acudir con especialistas, bien con personas con alguna autoridad en determinada disciplina en particular, en cuanto al equipamiento y profesionales que puedan apoyarlos de alguna manera

También es importante no descuidar el aspecto psicológico - espiritual en buscar alguna ayuda en particular es necesario de recibir este tipo de apoyo para tener cierta estabilidad y entereza para enfrentar las adversidades.

Promesa básica

Ser una guía y apoyo en aspectos en problemáticas médicas para poder brindar fortaleza y entereza para afrontar la adversidad es necesario estar preparado y saber qué hacer.

Eslogan

Apoyo del cuidado en familia es ¡fundamental!

Logotipos

Solo aparece en logotipo de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México
UACM

Bocetos de los diseños de los folletos y carteles



Imágenes de médicos



Imagen 25. Imágenes sobre la táctica 2, “Campaña de Prevención en Salud”, fuente elaboración propia

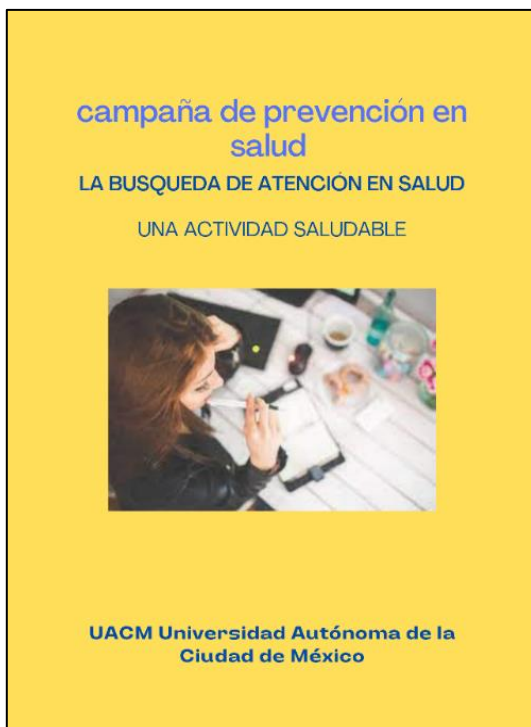
Breve descripción del material de análisis

El análisis de las imágenes que aparecen en la campaña médicos, personal de salud, enfermeros que atienden a las personas, los doctores muestran empatía y preocupación por sus pacientes muestran disposición en apoyarlos en una imagen una doctora inyecta a una niña con cuidado de no lastimarla, así mismo le permite a la niña tome su osito para que le transmita confianza, en la última imagen de abajo el medico entrecruza los dedos de las manos como muestra de preocupación, atención al escuchar al paciente.

En cuanto al aspecto físico y de la raza son en su mayoría de piel blanca de cabellos negro, algunas doctoras o pacientes son de cabello rubio cenizo, castaño oscuro con rasgos latinos, por tanto, la ascendencia es latino -hispanico

En una imagen aparece un hospital de especto moderno el cual tiene varios pisos y de grandes dimensiones tiene un amplio estacionamiento y tiene varios automóviles en el mismo, tiene un letrero para identificarlo que dice casa de salud.

Carteles de la Campaña de prevención en salud



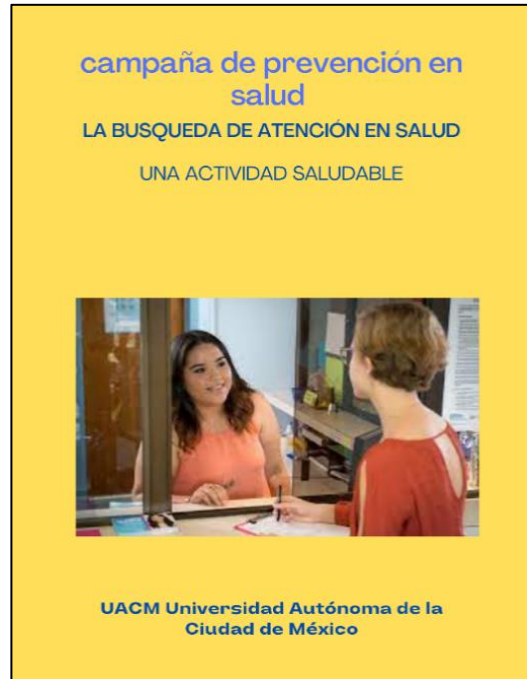


Imagen 26. Carteles de la táctica 2 “Campaña de Prevención en Salud”, fuente elaboración propia

Estrategia de medios

Difusión de la campaña por los medios electrónicos

En cuanto a los medios que se utilizan en la campaña son post en redes sociales como son Facebook, Watss App, Instagram, debido a que son los medios más utilizados por los jóvenes.

Así como también la difusión de la campaña por medio del correo institucional de la UACM y en la página institucional de esta casa de estudios son los medios adecuados.

Carteles trípticos

En cuanto a los materiales escritos para la difusión de la campaña en salud” la difusión es a través de los carteles colocados en los planteles y universidades son adecuados para dar a conocer la campaña

Los trípticos así mismo son materiales se pueden distribuir y colocar en áreas comunes como son oficinas de los planteles y en diversos sitios donde nos permitan la difusión de los mismos.

Plan de medios

En cuanto al plan de medios se tiene contemplado la realización del mismo en cuatro meses que van desde septiembre, octubre, noviembre y diciembre del 2022, en primer momento se hace una investigación de los antecedentes de salud en

jóvenes, posteriormente se realizan las entrevistas, realización de material publicitario, carteles, trípticos, post de internet, posteriormente se hace la difusión de las actividades del proyecto en redes sociales y la realización de la campaña.

Se hará una difusión de la campaña en los planteles de la UACM, como también en otras universidades, bien en otras instituciones que nos permitan difundir en sus instalaciones como son: oficinas, espacios y áreas comunes, periódicos donde difunden anuncios, debido que es una manera accesible de hacer llegar la información al público meta.

Campaña de prevención en salud																
Selección de medios	Meses															
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	Semanas															
	[Grid of 16 empty cells for weekly selection]															
Medios institucionales																
Correo electrónico institucional	[Yellow]				[White]				[White]				[White]			
Página electrónica institucional	[Yellow]				[White]				[White]				[White]			
Difusión en redes sociales																
Facebook	[Blue]				[Blue]				[Blue]				[Blue]			
Instagram	[Blue]				[Blue]				[Blue]				[Blue]			
You tube	[White]				[White]				[White]				[White]			
Tik tok	[White]				[White]				[White]				[White]			
Materiales impresos																

Carteles					
Folletos					
Infografías					
Trípticos					

Cuadro 12. Vista esquema mensual de la “Campaña de prevención en salud”, fuente elaboración propia

Táctica. 3.- Feria de salud “contextos del cuidado y atención en salud”

Se realizará una feria de la salud en la UACM plantel Centro Histórico con la temática “Me cuido, Me atiendo y Me expreso cuando tengo un problema de salud”, donde se brindara algún tipo de orientación sobre lo que pueden hacer en caso de presentar un problema de salud, para identificar un problema de acuerdo a los contextos a diferencia de problemas comunes pasajeros en casos más complicados, al estar preparados e informados, sobre las acciones, las actitudes que pueden realizar, para buscar algún tipo de solución en estas cuestiones.

Informe sobre las actividades de la feria

Entre las actividades que se tienen planeadas en la feria de la salud con la temática **“Me cuido, Me atiendo y Me expreso cuando tengo un problema de salud”** en Plantel Centro histórico UACM, se tienen diversas actividades, platicas informativas, conferencias, dinámicas, juegos, proyecciones de cine. De este modo fomentar la participación de los estudiantes en las mismas, como un medio para acercar e informar sobre el acceso a los servicios internos y externos para los estudiantes, algunas actividades que se tienen planeadas son:

Plática de orientación sobre “Lo que se debe hacer en un problema de salud que no se ha encontrado una solución”, se brindaran algunas recomendaciones sobre qué se debe hacer cuando se presenta una problemática de este tipo.

Conversatorio “Aprendiendo a manejar situaciones adversas de salud por experiencia propia” en donde personas que han tenido una problemática de salud adversa la cual ha dejado una enseñanza de lo que se debe hacer para buscar algún tipo de solución con la misma.

Conferencia ¿Cómo identificar padecimientos de origen desconocido? en donde acudirán especialistas que atienden estas problemáticas, así como el área docente de la facultad de medicina de la UNAM que abordan estas temáticas en los planes de estudios de esta área.

Conversación “Reconociendo y aceptando mis problemas de salud física” en la cual se hablará sobre la aceptación de cuando surge alguna problemática de este tipo y reconociendo que necesitan ayuda puedan desarrollar las habilidades para la búsqueda de la misma.

Platica de orientación sobre “Lo que se debe hacer en un problema de salud que no se ha encontrado una solución” a esto se refiere cuando al presentar repentinamente signos y síntomas de alguna dolencia que ha pasado desapercibidas en quienes las presentan quedan expuestos a la progresión y avance de las dolencias como consecuencia de la falta de información en los servicios médicos, de saber identificarlas, como consecuencia, quedan sin atender las dolencias.

Nos estamos refiriendo a las enfermedades idiopáticas, donde acudirán especialistas que hablan de estas problemáticas en qué consisten, como identificarlas y en donde pueden dirigirse para encontrar algún tipo de apoyo. Debido a las políticas para identificar, diagnosticar estas enfermedades, ante la falta de políticas sobre cómo identificarlas.

Imágenes de los carteles de la “Feria de la Salud”

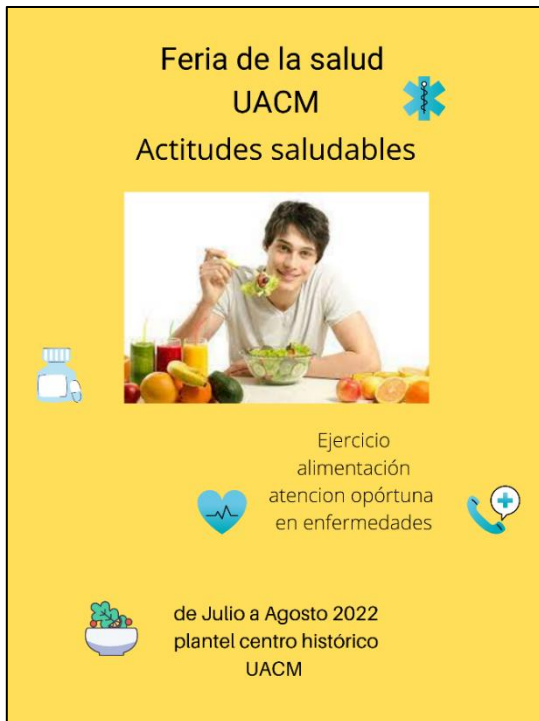


Imagen 27. Carteles de la Feria de la salud, fuente elaboración propia

Actividades

Módulo de información de la feria

En la entrada del primer piso subiendo las escaleras en el pasillo se instalarán módulos de información de las actividades que se realizarán en la feria

Ciclo de cine en “La prevención en las posibilidades de alternativas en “misterios médicos”.

Proyección del ciclo de cine en temáticas que aborden las posibilidades en búsqueda de opciones en padecimientos físicos y las alternativas del cuidado y atención del aquejado, en las cuales se pueden observar las acciones, actitudes

que se busca en la conciencia de atender en distintos modos al doliente, cuidarlo, asistirlo, así como también encontrar diagnóstico, medicación, estabilización con las dolencias que presente el aquejado. Así mismo contar con la presencia de especialistas en estas temáticas orientar para informar de las alternativas en estas temáticas.

Algunos documentales que se proyectaran son:

- 1- Proyección de la película “Medidas Extraordinarias” (Extraordinary Measures)

Resumen

El filme se basa en la vida de John Crowley un hombre casado y padre de tres hijos dos de ellos padecen una extraña enfermedad denominada Pompe en consecuencia, tiene que dejar a un lado su carrera profesional alcanzada a base de sacrificios, con la determinación de mejorar la calidad de vida de sus hijos. Conoce a un científico en quien confía y tiene toda la disposición ante los dictámenes del médico de la evolución del estado de sus hijos, para continuar en la búsqueda de nuevas alternativas para mejorar el estado en que se encuentran, pues lo que busca es probar sus hipótesis y poder mantener o mejorar la expectativa de vida de los pequeños, a través de alternativas de la medicina, distinto de la medicina tradicional ortodoxa, para la cual las instituciones y los centros hospitalarios quedan al margen de brindar algún tipo de alternativa a quienes presentan alguna problemática de este tipo. con lo cual es muestra de no darse por vencidos hasta encontrar otro tipo de alternativa para mejorar las expectativas que se tengan.³⁶

³⁶ Filme decisiones extremas (Extraordinary Measures), país Estados Unidos, 2010, Sony Pictures, visto el 3 de octubre 2021, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=i1eA-hsV1VM>

2.- Episodio de la serie “Buen Doctor” (The Good Doctor) cuando salva la vida de un niño (parte 1)

Resumen

En la imagen del capítulo se puede ver que están haciendo una reparación eléctrica en el aeropuerto, entonces ocurre un accidente cuando la grúa donde se encuentra trabajando el personal de mantenimiento pierde el control, hace un movimiento brusco cuando chocan contra un muro de vidrio, entonces comienzan a caer los vidrios sobre un niño que se encuentra debajo de ellos jugando en ese mismo instante, las personas que presenciaron la escena quedaron conmovidas de observar la impresionante escena, pues como resultado el niño estaba dañado con las heridas que le habían causado, además del estado en que se encuentra tirado en el piso inconsciente sangrando constantemente, un médico que se encontraba en el lugar se ofreció para atender al niño, pide gasas para hacer una compresa, al ver la atención recibida del médico se acerca “The doctor” le dice al clínico que “lo está asfixiando pues por el tamaño del niño la vena yugular es más arriba, por tanto debe oprimir donde le indica, después le dice que está a punto de colapsar si sigue en ese estado, entonces improvisa un procedimiento con lo que tiene disponible en ese momento como son; una botella de vino para desinfectar el material, una manguera a la cual hace una incisión, cinta de aislar un cúter para hacerle una incisión al niño dos costillas abajo introduce la manguera en una de las costillas el otro extremo de la manguera lo coloca en la botella, la cual comienza a burbujear el líquido por el aire que quedó atrapado y enseguida el niño comienza a respirar.³⁷

3.- Transmisión de la película “La Cosecha” (The Harvest)

³⁷ Serie de televisión Buen Medico “The Good doctor”, capítulo 1, temporada 1, Estados Unidos, productora EnterMedia Content Z Productions, septiembre de 2017, visto el 3 de octubre 2021, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=9GVFtkxoOWE>

EL filme se centra en Andy es un niño de diez años que vive recluido en casa debido a una enfermedad, la cual le impide realizar las actividades por sí mismo pues tiene debilidad y falta de fuerza en sus piernas, con lo cual esta postrado en cama y en silla de ruedas.

Su madre es médica y lo utiliza para probar procedimientos experimentales en el buscando mejorar su calidad de vida, su padre es un farmacéutico retirado quien le ayuda a conseguir los medicamentos para Andy.

A través de la ventana conoce a Marian, quien es una niña que se acaba de mudar a la colonia, la chiquilla hace una amistad entrañable con el pequeño, pues entra en la casa y pasan momentos agradables platicando, conviviendo, viendo tele, cuando salen los padres para realizar sus actividades, es entonces que María tiene más tiempo para dedicarle a Andy, de este modo se entera de la forma de vida del niño, quien se sorprende del estado en que se encuentra y de los procedimientos que le realizar para mantenerlo relativamente estable, debido a que tienen un cuarto especial parecido a un quirófano de un hospital, el cual está equipado, para hacer procedimientos que practica la madre de Andy, al establecer una relación de amistad con Marian el hablar con ella lo que consigue es inquietar y persuadir a Andy de lo que se está perdiendo de lo que sucede afuera, salir distraerse, jugar, en vez de estar postrado en una cama encerrado en su habitación³⁸

4.- Película Despierto “Awake”

Trama

En esta película se aborda el tema del despertar intraoperatorio que sucede cuando el paciente esta consiente cuando está siendo intervenido quirúrgicamente, lo cual no depende de la anestesia que se haya aplicado, también llamado conciencia con

³⁸ Película la cosecha “The Harvest”, Estados Unidos, 2013, compañías Das Films, Elephan Eye Films, Living Out Loud Film, visto el 3 de octubre 2021, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=KQYGVbU9bb8>

recuerdos, de este modo Clay está consciente y siente lo que en realidad sucede en el lugar, es complicado debido a que no puede hacer nada en el estado en que se encuentra.

De este modo se entera que su mujer se casó con él por interés, para quedarse con su dinero y que planeo su muerte junto con el médico, para que falleciera en el momento de ser operado, pues Sam trabaja para Jack el doctor que lo opero.

En una escena entra la esposa en la sala de operación para inyectar el corazón donado para hacer creer que había sido rechazado el trasplante. Por lo cual salió Jack con su madre para declararlo muerto. Mas sin en cambio un doctor que estaba en la sala revela a Lilith la mama del intervenido que todavía se encuentra con vida y necesita urgentemente un corazón pues su tipo de sangre es muy difícil de conseguir, de esta manera son descubiertos por la madre del paciente pues al sospechar de Sam revisa su bolsa y encuentra al revisar su bolsa se entera que ella trabaja para Jack, lo cual confirma las sospechas que tenía sobre ella. Lilith llama a su novio quien es un reconocido cirujano para que opere a su hijo solamente que cuando llega la encuentra muerta por una sobredosis de pastillas que encontró en la bolsa de Sam, para poder donarle su corazón a su hijo y permitirle que viva, entonces se inicia una nueva operación, le avisa a Jack que los ha descubierto y que llamo a la policía quien viene en camino, Jack está escondido en su oficina para intentar huir de la policía, termina la operación Clay abre los ojos y termina diciendo “él está despierto”.³⁹

5.- Película: Intocables “Intouchables”

Sinopsis

Philippe es un multimillonario quien queda parapléjico en un accidente, en la búsqueda de la persona adecuada para que lo cuide, encuentra a un inmigrante negro de nombre Driss como la persona indicada al observar sus cualidades de

³⁹ Película despierto “Awaken” país estados unidos, 2007, The Weinstein Company, visto el 3 de octubre 2021, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1RMhlanc18>

cuidados básicos y actitud en resolver problemáticas. Driss es un hombre de color de bajos recursos económicos quien recientemente salió de la cárcel, entonces encuentra una excelente oportunidad para salir adelante, pues tiene un lugar para vivir en una mansión con todos los servicios, tiene la comida asegurada, además de que cuentan con servidumbre. Con el paso del tiempo se va desarrollando una especie de amistad entre ambos que los va acercando más aun por la convivencia, pues es más una relación de amigos que una relación paciente- cuidador, pues salen a pasear en auto, además Philippe se divierte con las ocurrencias del cuidador quien le hace bromas y hace la vida sea agradable pues se divierte de las ocurrencias que le hace bromas, pues resulta ser una persona agradable y confiable pues se ganó la confianza del paciente.

La dupla de la relación paciente- cuidador da como resultado el fortalecerlos más aun como personas para salir adelante y eliminar las barreras que les impide desarrollarse.⁴⁰

Actividades de apoyo de diagnóstico en padecimientos de los estudiantes

En el pasillo que está ubicado atrás de las escaleras y enfrente del comedor se encuentra el personal registrando y recibiendo, haciendo una invitación para que asistan a realizarse los estudios de laboratorio que requieran para verificar su estado de salud actual e identificar posibles complicaciones en etapas tempranas. Los estudios de rutina se practican dentro del laboratorio de física en la planta baja.

1. EGO, examen general de orina
2. Química sanguínea
3. Coproparasitoscópico en serie de tres
4. Reacciones febriles
5. Otros

⁴⁰ Película intocables “Intouchables” Francia, 2011, Gaumont Company, visto el 3 de octubre 2021, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=zk9LKjRvcLs>

Actividades de esparcimiento

Juegos de mesa

1. Escrúpulos en hábitos saludables
2. Lotería en conceptos y cuestiones de salud
3. Twister

Actividades culturales en cuestiones de salud en la UACM

1.- La realización de una obra de teatro, para fomentar la conciencia de atender la salud, a través del grupo de teatro de la UACM, Teatro Popular Universitario TPU

2.- La realización de documentales que aborden esta temática, para difundir alguna problemática en casos en específico y difundirlos en las páginas de la universidad y los medios electrónicos.

Realización de videos para dar consejos y tips de salud a través de la red social de estudiantes de promoción de la salud, salud comunitaria, comunicación y cultura, arte y patrimonio cultural, bien aquellos que estén interesados en aportar en estas temáticas, como pueden ser youtubers quienes pueden hacer uso de su creatividad de abordar contenidos de ayuda más que el entretenimiento.

En cortometraje con la temática “hábitos saludables”, la forma de cuidar la salud, a través de la concientización

Videoarte la representación de la salud y la enfermedad a través de este medio, se pueda expresar esta problemática que van desde la representación de la enfermedad en video, de este modo identificar las señales que se manifiestan físicamente en el cuerpo.

Platicas informativas con el tema “Conociendo y cuidando el estado de salud en que me encuentro”, donde se hace referencia en saber distinguir entre problemas pasajeros de salud y cuando se trata de problemas de salud más serios que requieren otro tipo de atención como tratamiento.

Platica de orientación sobre “Lo que se debe hacer en un problema de salud que no se ha encontrado una solución” a esto se refiere cuando al presentar repentinamente signos y síntomas de alguna dolencia que ha pasado desapercibida por parte de los médicos, quedan expuestos a la progresión y avance de las dolencias en quienes las presentan, como consecuencia de la falta de información en los servicios médicos, de saber identificarlas, en consecuencia, quedan sin atenderse.

Nos estamos refiriendo a las enfermedades idiopáticas, donde acudirán especialistas que hablaran de estas problemáticas en consisten, como identificarlas y a donde pueden dirigirse para encontrar algún tipo de apoyo. Debido a las políticas para identificar, diagnosticar, estas enfermedades, como consecuencia de la falta de políticas sobre cómo distinguir las.

Platica de orientación sobre “Lo que se debe hacer en un problema de salud que no se ha encontrado una solución”.

Fecha de realización: se llevará a cabo en el mes de octubre

Imágenes del folleto de “La Feria de la Salud”

Feria de la salud

Se tienen planeadas distintas actividades como son pláticas y conferencias, actividades recreativas, juegos, dinámicas, entre las que se encuentran.



Actividades de diagnóstico básico
Donde se busca identificar algún tipo de problemática de salud preexistente en el estudiantado al realizar la exploración

Donde se realizarán algunas pruebas básicas de laboratorio, como son química sanguínea, coproparasitológico, revisión, así como también una entrevista presencial.



Actividades de esparcimiento en la feria de la salud

1. Escrúpulos en hábitos saludables



2. memorama y Lotería en conceptos y cuestiones de salud como



3.- twister



Ciclo de cine y documentales con la temática “La posibilidad de alternativa en ¡misterios médicos!”

Algunos de estos son: episodio de la serie “The Good Doctor” cuando salva la vida de un niño (parte 1)



Proyección de la película Extraordinary Measures “Medidas Extraordinarias”



Difusión de la Película Despierto “Awake”



Imagen 28. Folleto referente a la proyección de cine de la táctica “La feria de la Salud”

Publico

Destinatarios directos

Hombres y Mujeres que van en el rango de edad desde 20 a 30 años y de 30 en adelante. Está dirigido a estudiantes de la UACM que tengan intereses en cuidar su estado de salud física, que pueden o no presentar algún padecimiento frecuente bien desconocer las problemáticas que les afecten, cuando no han sido identificadas estas bien sea por falta de seguimiento, diagnóstico o por desconocimiento del mismo paciente como también en las unidades donde son atendidos los dolientes.

Destinatarios indirectos:

La convocatoria está abierta a la participación a distintas instituciones de educación superior sean públicas o privadas, UNAM, UAM, Universidad Autónoma Chapingo, UVM, Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud TecSalud, asimismo a las organizaciones de la sociedad civil, FEMEXER, Consejo de Salubridad, así como también a la comunidad de la demarcación y alrededores y toda persona que esté interesada en conocer las problemáticas de salud que afectan a los jóvenes.

Lugar

La feria de salud se llevará a cabo en las instalaciones del plantel Centro Histórico que se encuentra en el domicilio avenida Fray Servando Teresa de Mier 92 y 99 en la colonia obrera, alcaldía Cuauhtémoc, CP 06080, Ciudad de México.

Instalaciones

Las distintas actividades que se llevaran a cabo son: platicas, conversatorios y conferencias se estarán realizando en el auditorio del segundo piso del edificio Núm.

92, se cuenta con escaleras y con elevador para acceder al lugar, también tiene una salida de emergencia, extinguidores.

Introducción

Lo que se espera de la realización de la feria de salud en centro histórico dar respuestas a las problemáticas de salud de los jóvenes, pues se piensa que por ser jóvenes solo tienen problemas de salud pasajeros leves, más sin embargo quienes presentan problemas serios de salud, o bien no han encontrado las causas de estos, quedan expuestos de la búsqueda de una respuesta por parte de las instituciones que los asisten. Es así como esta feria busca encontrar respuestas a estas problemáticas.

Recursos

En lo que respecta a los recursos que se requieren para la realización del evento se convocara a la Comisión de Apoyos Institucionales CAI, para la elaboración de los materiales que se utilizaran en la feria son carteles, volantes, así como solicitar el apoyo de difusión cultural para la transición de anuncios en el portal de la universidad, así como también en otras páginas por internet para convocar a instituciones externas a participar.

Instrumentos para el monitoreo

Se hará una lista de registro de las personas que acudan al evento para llevar un control de la asistencia del mismo, al inicio y término del mismo, se realizara algún tipo de sondeo para conocer la opinión de los visitantes con respecto de las dudas que tengan, si obtuvieron algún tipo de aprendizaje de las conferencias y pláticas de salud, si les aporó algún tipo de conocimiento, así como las preguntas que surjan de los representantes de las instituciones participantes.

Clausura

En el cierre del evento se encontrarán los representantes de las organizaciones FEMEXER, las universidades invitadas UNAM, UAM, Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud TecSalud, el comité organizador, el coordinador general.

Memoria de la feria

Se hará un registro tanto de imágenes como de texto de los puntos más importantes abordados por los exponentes en la feria de la salud, los cuales serán quedarán registrados en un reporte de los resultados obtenidos de la misma, estos registros serán difundidos a través del portal de la UACM, así como en los medios electrónicos de otras agencias para la difusión del mismo.

Lanzamiento

La implementación de la feria se estará realizando a mediados del mes de octubre de 2018 que es a mitad del semestre 2018-II, con la finalidad de prevenir contratiempos con la certificación a final de semestre, la difusión del evento se estará realizando con dos meses de anticipación en los medios oficiales de la universidad como son: anuncios a través del portal de la UACM, la elaboración de carteles y volantes del evento con difusión cultural, como también en la estación de radio de la universidad.

Plano del edificio en plantel Centro Histórico UACM

Primer piso

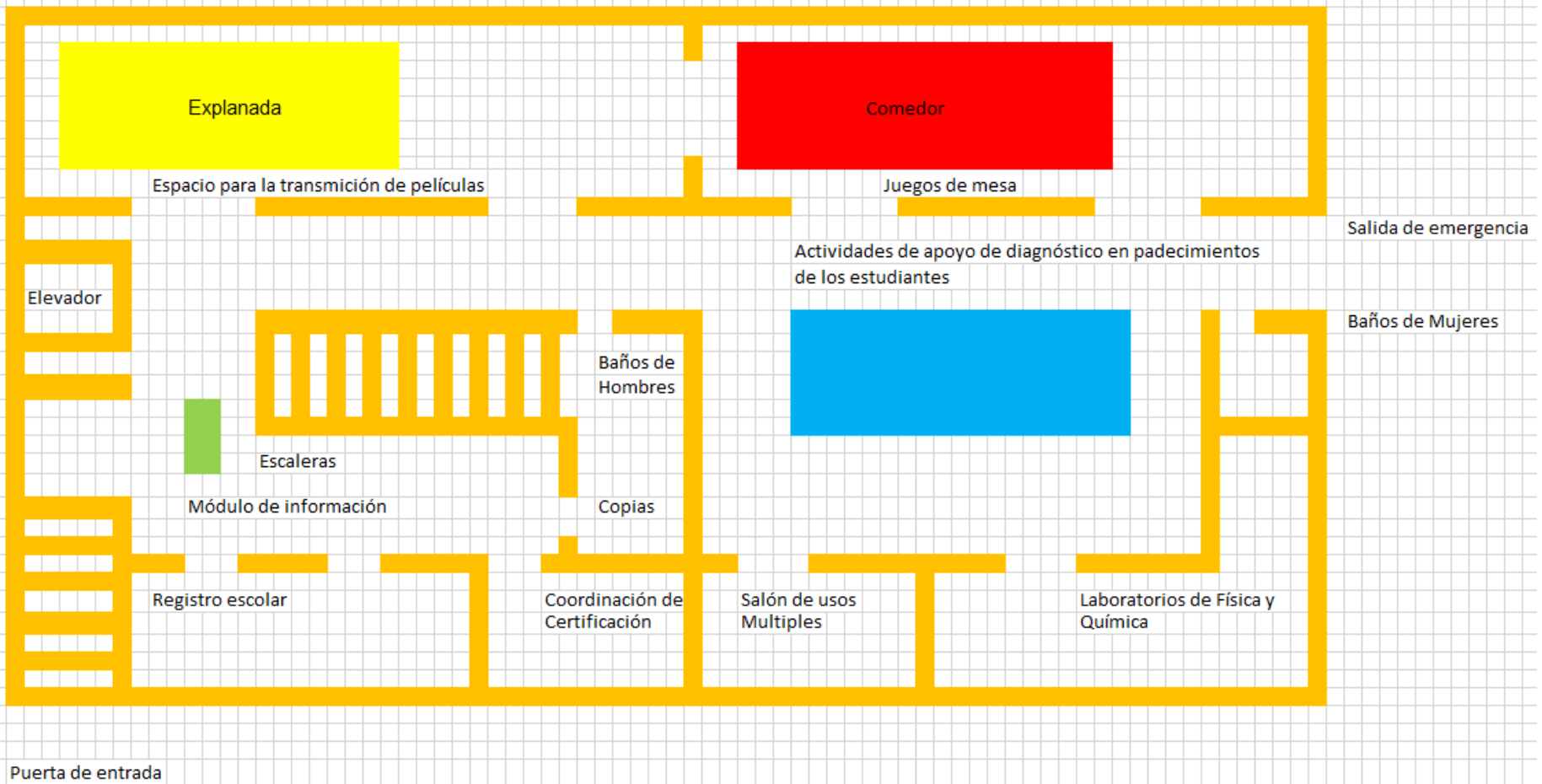


Imagen 29. Croquis del plano de las actividades de la feria de la salud del edificio en plantel Centro Histórico 1 er piso, fuente elaboración propia

Plano de edificio Plantel Centro Histórico UACM

Segundo piso

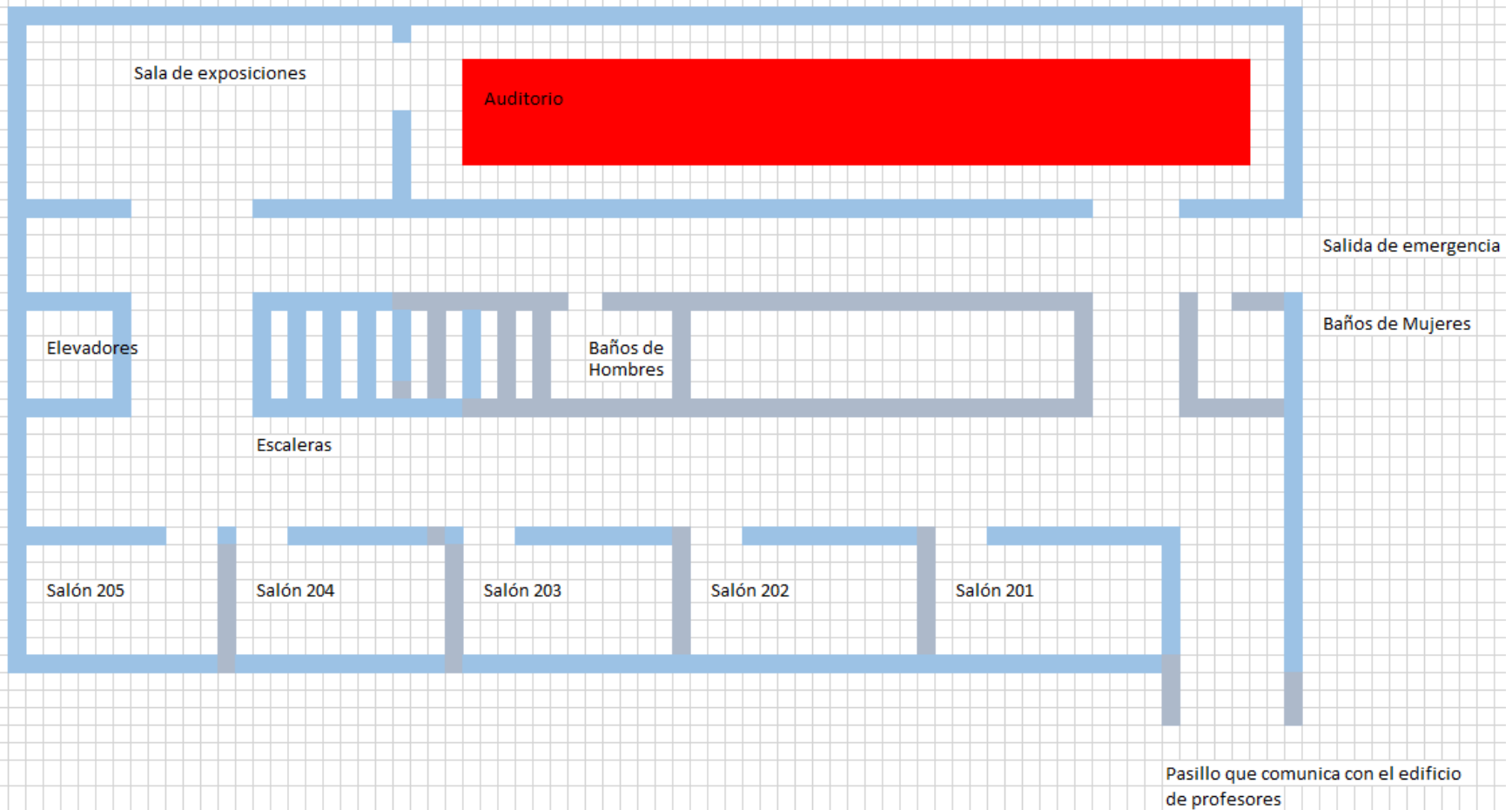






Imagen 30. Croquis del plano de las actividades de la feria de la salud del edificio en plantel Centro Histórico 1er piso, fuente elaboración propia

Módulos de información de las actividades de la feria	
	Modulo de informacion de las actividades
	Espacio para la proyeccion de documentales del ciclo "Signos y sintomas de padecimientos que han pasado desapercibidos"
	Modulo de apoyo de diagnostico en padecimientos de los estudiantes
	Juegos de mesa: 1.- Escrúpulos en hábitos saludables 2.- Loteria en conceptos y cuestiones de salud 3.- Twister


Actividades de inauguración y clausura de la feria con la temática "Fomentando habilidades para cuidar y atender la salud"	
	Inauguración de la feria
	1.- Apertura del auditorio para la recepción de los participantes de la feria y el público presente
	2.- Mensaje de bienvenida por parte del coordinador general, así como una exposición en general de los motivos para realizar la feria
	3.- Mensaje de parte de la Coordinación General
	4.- Mensaje de un representante del consejo técnico de la Facultad de Medicina UNAM
	5.- Mensaje de David Peña representante de FEMEXER
	6.- Platica informativa "Conociendo y cuidando el estado físico en que me encuentro"
	7.- Mensaje del representante de la Escuela de Medicina y ciencias de la Salud TecSalud
	8.- Platica de orientación sobre "Lo que se debe hacer en un problema de salud que no se ha encontrado una solución".
	Clausura
	1.- Receso para tomar los alimentos
	2.- Palabras de cierre del coordinador general
	3.- Palabras de un miembro del comité organizador
	4.- Palabras del representante de la FEMEXER
	5.- Palabras del representante de las universidades invitadas
	6.- Salida de las instalaciones del plantel centro histórico a los invitados y los representantes de las organizaciones y las universidades que asistieron

Imagen 31. Identificación de los módulos de las actividades de la feria, información de las actividades y clausura del evento

Táctica. 4.- Vínculos de investigación con universidades

Establecer algún tipo de acuerdo de colaboración de la UACM con la Universidad Nacional Autónoma de México UNAM, sobre el área de investigación para identificar cuáles son los indicadores para identificar problemas serios de salud

Desarrollar convenios de cooperación en la participación de la UNAM en los eventos y conferencias de campañas de salud de la UACM

Realizar acuerdos de colaboración en el área de salud de la UNAM, UAM en apoyar sobre problemáticas en cuestiones de salud física que sean más complicados para estudiantes de la UACM

Establecer redes de apoyo de la Universidad Autónoma Chapingo UACH con investigadores del área de medicina herbolaria sobre las propiedades de las mismas

Implementar algún tipo de vínculo del área de investigación de la UACM con instituciones públicas y privadas para el desarrollo de algún proyecto en específico.

Las instituciones que van intervenir en el proyecto son:

La Secretaría de salud Sedesa

El Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS

El Instituto Mexicano de la Juventud Imjuve

Resultados esperados

Resultados:

Mejorar las actitudes en quienes accedan al programa, brindando orientación sobre cuidados básicos para mantenerse saludables como es la alimentación, así como también en cuestiones más complicadas como son los problemas de comunicación

en el interior de las instituciones con los administrativos, en caso de presentar problemas de salud más complicados, cuáles son los pasos o medidas que se pueden tomar para mejorar una situación en particular, así como los tramites que dificultan el acceso a los usuarios. Pues se tiene una problemática en cuanto a los tiempos y los procedimientos que cubre con los estados de quienes enferman.

Acuerdos de colaboración e intervención en cuestiones de salud de los estudiantes

Establecer redes de colaboración entre universidades como la UNAM, UAM, Chapingo, Tec de Monterrey entre otras



Cuando los estudiantes busquen alguna orientación en cuestiones de salud más complicadas que necesiten otro tipo de manejo por el parte médico y las instituciones



Acuerdo de colaboración entre la UNAM y Tec de Monterrey

Orientación sobre las líneas de aplicación en la ingeniería médica y la biomedicina en la UNAM y Tec de Monterrey



Formalizar acuerdos de intervención en la aplicación en medicina genómica por parte de la UACM, UNAM y Tec de Monterrey

Identificación y clasificación de una falla en algún órgano o tejido o las consecuencias de un determinado padecimiento

Participación en proyectos de investigación sobre la aplicación de nuevos tratamientos



Acompañamiento y seguimiento en colaboración con organizaciones e instituciones de las redes que tienen convenios

Investigaciones en torno a deterioro cognitivo y función cerebral



Imagen 32. Folleto de la táctica “Vínculos de investigación con Universidades”, fuente diseño propio

7.- Marco Lógico

Marco Lógico			
Resumen Narrativo	Indicadores	Evidencia	Supuestos
Objetivo General: Promover el desarrollo de habilidades en la UACM para atender la salud de los estudiantes	Identificar cuales son las necesidades de salud en la UACM para cuidarse y atenderse. Los estudiantes deben de saber expresar e identificar cuáles son sus necesidades de salud.	Análisis de encuestas aplicadas en plantel Centro Histórico UACM donde se identificó una falta de decisión sobre qué hacer en caso de presentar un problema de origen idiopático	La existencia de información disponible en la UACM sobre lo que se debe hacer al presentar un problema serio de salud.
Objetivos Particulares: Objetivo particular 1.- Reconocer el vínculo que tiene la salud de los estudiantes con el buen desempeño académico	El análisis de las gráficas muestran que el 58.7% les afectan los problemas de salud. Así pues el 59.5% han tenido problemas de salud.	En la encuesta sobre los hábitos del cuidado y la atención a la salud se observó que el 53.8% tienen algún familiar con alguna enfermedad	La disponibilidad de personal y recursos asignados para atender las necesidades de salud del personal médico hacia la comunidad UACM.
Objetivo Particular 2.- Brindar apoyo por parte de la UACM con los recursos y orientación que dispone para los estudiantes	Implementación de las formas de acceso a los servicios de orientación y atención a la salud en la UACM personal, telefónica, entre otras. De este modo se pueda mejorar el acceso del servicio médico interno.	Haciendo un registro de los proyectos en materia de salud realizados en la UACM como son conferencias, coloquios, seminarios, entre otros.	Verificar el alcance y los resultados de los proyectos de investigación que se han realizado en la UACM. Para indagar sobre lo que se ha hecho y lo que falta por hacer para los estudiantes.
Objetivo Particular 3.- Sensibilizar sobre la importancia del cuidado de la salud de los estudiantes	Hacer visibles las problemáticas que surgen de atenderse tardíamente los padecimientos y dolencias que surjan.	Se tiene una problemática con la forma de atención, el acceso a los servicios y en los tiempos de atención en salud pública.	Identificar el modo y la atención recibida en el servicio público. Recibir una atención oportuna de los padecimientos para disminuir la morbilidad.

Imagen 33. Marco lógico, fuente diseño propio

Criterios de Viabilidad

Tomando en cuenta los siguientes factores para identificar la viabilidad del mismo.

Alcance del proyecto: Se hace una prueba piloto antes de implementar el proyecto para identificar las necesidades de la población en plantel Centro Histórico y las comunidades aledañas al plantel.

Análisis de situación: En cuanto a las fortalezas: la realización de proyectos relacionados con la comunicación y la salud, permitirá la participación de los estudiantes en plantel centro histórico identificar y participar en estas actividades, en las academias de comunicación y cultura con promoción de la salud y salud comunitaria.

En relación con las debilidades: existe una incertidumbre acerca del equipamiento del servicio médico disponible en el plantel, sobre la capacidad para atender las problemáticas que surjan, en caso de enfermar dentro y en las inmediaciones del plantel, en caso de requerir el servicio, así como en problemas y cuestiones más complicadas, de enfermedades y padecimientos ¿Cuál es el papel de la universidad en apoyar a sus estudiantes en caso de presentar esta problemática?

Definición de requisitos: Se pueda contar con la participación del servicio médico del plantel, así como también del área académica de comunicación y promoción de salud, que estén interesados en aportar conocimientos y llevarlos a la práctica.

Determinación del enfoque: Con la finalidad de poder intervenir en casos en específico que necesiten algún tipo de orientación para encontrar algún tipo de solución a la problemática que presenten.

Evaluación de la viabilidad del proyecto: Se hace una evaluación de los determinantes que influyen para que el proyecto pueda llevarse a cabo, es decir tenga

éxito en el lanzamiento, cuando se lleva a cabo el mismo, observar la operatividad, lo económico, el plan de marketing, los cuales se verán a detalle más abajo.

- **Viabilidad Operacional:** el proyecto “La importancia del cuidado y la atención de salud para el desempeño académico”, hacen falta programas que aborden estos temas, para ayudar a los estudiantes, que tienen estas problemáticas, puedan desempeñarse adecuadamente en sus estudios, brindar algún tipo de orientación, sobre las posibilidades que tienen los usuarios de los servicios.
- **Viabilidad Económica:** Los recursos destinados a proyectos estudiantiles, académicos, de investigación, de esta manera trabajar en conjunto con otros proyectos que se encuentren disponibles, bien abrir un área de oportunidad en el proyecto individual contar con la participación de distintos actores internos externos para obtener los recursos necesarios para la implementación, puesta en marcha, mantenimiento de la misma.
- **Viabilidad Técnica:** En cuanto al factor humano, a través del área de difusión cultural y con servicios estudiantiles, con el personal que se encargada de realizar eventos culturales realizados en plantel centro, como son: ferias, conferencias, presentaciones. Así mismo se cuenta con las instalaciones, auditorio, área común de la planta baja, equipo técnico para la realización del mismo, entre los que se tienen equipo de audio, micrófonos, software programas para la transmisión de diversos tipos de productos sean audiovisuales, videos, fotografías, diapositivas, entre otros. los sistemas y software están disponibles para la propuesta del proyecto.

Cronograma de Actividades.

Cuadro 13. Cronograma de actividades sobre el proyecto, fuente elaboración propia

Actividades	Meses (semanas)															
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
Investigación sobre los antecedentes de salud en jóvenes	■	■	■	■												
Entrevistas a estudiantes de la UACM					■	■	■	■								
Diseño de carteles de acuerdo con la programación de las actividades del evento									■	■	■	■				
Difusión de las actividades del proyecto en redes sociales, carteles						■	■	■								
Platicas informativas del proyecto						■	■	■								
Impartición de pláticas informativas “alimentación saludable”													■	■	■	■
Realización de la feria de la salud “como afecta la falta de comunicación en el acceso a los servicios”											■	■				
Establecimiento de redes sociales de OSC y ONG´S													■	■	■	■

Táctica 1.- platica alimentación saludable	Recursos humanos	importe	Recursos materiales	importe
	Nutrióloga	\$1,500	Guías de recomendaciones alimenticias	\$200
	Conferencista	\$1,000	Materiales publicitarios	\$1,000
	Ponentes	\$500	Stands	\$900
	moderador	\$500	Folletos	\$600
			Marca textos	\$100
	Total	\$3,500	Total	\$2,800
	Total		importe	

Táctica 2.- campaña de prevención en salud	Recursos humanos	Importe	Recursos materiales	Importe
	médico internista	\$1,500	Guías de orientación sobre los servicios médicos	\$500
	Conferencista	\$1,000	Folletos recomendaciones sobre los requisitos de los tramites en las distintas instituciones	\$600
	tallerista	\$500	Lo que se debe hacer cuando se presenta un problema de salud	\$300
	Gestor médico	\$500	Manual sobre las características y los servicios en los niveles de atención	\$500
	Médico de la UACM	\$200	Los servicios médicos disponibles en la UACM	\$200
	Total	\$3,700	Total	\$2,100
	total		importe	\$5, 800

	Recursos humanos	Importe	Recursos materiales	importe
	Organizador del evento	\$1,000	Stands	\$900

Táctica 3.- feria de la salud "contextos del cuidado de la atención en salud"	conductor	\$600	Módulos de información	\$800
	Personal de atención al cliente	\$800	Folletos	\$300
	Personal en módulos	\$800	Carteles	\$400
	Asesores	\$600	Promocionales	\$200
	Instaladores	\$900	Souvenirs	\$500
	Promotores	\$300	Equipo de diagnostico	\$1,000
	Edecanes	\$1,000	Laboratorio	\$2,000
	volanteros	\$600		
	conferencistas	\$600		
	moderadores	\$500		
	ponentes	\$500		
	tallerista	\$400		
	Total	\$8,600	Total	\$6,100
	total		Importe	14,700

Táctica 4.- vínculos de investigación en el ámbito universitario y con instituciones de salud “Opciones en	Recursos humanos	Importe	Recursos materiales	Importe
Medicina regenerativa, biomédica y alternativa en el restablecimiento de un daño en un órgano o tejido”	Universidades, Instituciones, Universidad Autónoma Metropolitana UAM, Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía INNN. Doctora Tessy María López Goerne utilización de la nanotecnología y nanomedicina en pie diabético, cáncer cerebral entre otros.	\$4,000	Material informativo en nanomedicina y nanotecnología	\$600
			Aplicaciones de la nanotecnología en medicina	\$500
			Proyectos de investigación en nanomedicina	\$1,000

	<p>Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado ISSSTE, Doctora Angióloga Nora Elena Sánchez Nicolat. Procedimientos endovasculares para tratar enfermedades de la circulación en miembros inferiores. Trombólisis, liberación de medicamento a través de catéter.</p>	\$5,000	Manual:	\$300
			“procedimientos en patologías de insuficiencia venosa en miembros inferiores	
			Avances de tratamientos en problemas de la circulación	\$600
			Nuevos tratamientos en trastornos en las venas varicosas células madre entre otros.	\$1,000

	Universidad Autónoma Chapingo UACH, Unidad de congresos Centro Médico Nacional Siglo XXI IMSS, Doctor Erick Estrada Lugo “Propiedades de las plantas medicinales para controlar algunos padecimientos: “hipertensión, enfermedades del corazón, diabetes” entre otras.	\$4,500	Catálogo de plantas medicinales	\$400
			Guías sobre las propiedades de las plantas medicinales.	\$1,000
			Recomendaciones para controlar Padecimientos como son: presión, diabetes entre otros.	\$600
	Total	\$1,350	Total	\$6,000
Total	Importe		\$7,350	

Cuadro 14. Presupuesto de las distintas actividades, fuente elaboración propia

12.- Presupuesto

Tabla de presupuesto de las distintas tácticas, Platica Alimentación Saludable, Campaña Prevención en Salud, La Feria de la Salud, Vínculos de investigación con universidades

Capítulo IV. Evaluación de proyecto

Metodología

Justificación de Metodología

Metodología Cualitativa

La metodología que se va utilizar para evaluar el proyecto es la metodología cualitativa, la cual es adecuada debido a que es un método que permite buscar a fondo las causas de los fenómenos sucesos como menciona Martha Rizo “en la investigación cualitativa el investigador ve el escenario y a las personas en una perspectiva holística. Las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo. El investigador cualitativo estudia a las personas en el contexto de su pasado y de las situaciones en que se encuentran.”⁴¹ De este modo el investigador al estudiar el contexto en que se encuentra determinado suceso de este modo encuentra las causas que determinan a las personas.

De este modo es importante la forma en que la metodología cualitativa investiga a las personas tratan de entender al sujeto son susceptibles a lo que les sucede y cómo influye la investigación misma como menciona Martha Rizo “los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas. Para la perspectiva fenomenológica y, por lo tanto, para la investigación cualitativa resulta esencial experimentar la realidad tal como otros la experimentan. Los investigadores cualitativos se identifican con las personas que estudian para comprender cómo ven las cosas”⁴² por tanto se debe observar de modo objetivo al sujeto de estudio, en la realidad en que se encuentra

⁴¹ Metodología Cualitativa antología, compilación y comentarios de Marta Rizo, cita a S. J. Taylor y R. Bogdan, UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México, abril de 2005.

⁴² Ibid.

evitando la subjetividad o las creencias que tenga de determinado suceso más bien se debe buscar las causas que lo provocan.

Técnica

Entrevista abierta

La técnica que se va a utilizar es la entrevista abierta en este tipo de entrevista es la adecuada para llevar un registro del testimonio de los sujetos que acudan a las distintas actividades del proyecto para prevenir la salud en plantel centro histórico de la UACM, como menciona Marta Rizo “la técnica de la entrevista abierta se presenta útil, por tanto, para obtener informaciones de carácter pragmático, es decir, de cómo los sujetos diversos actúan y reconstruyen el sistema de representaciones sociales en sus prácticas individuales”⁴³ de este modo las entrevistas abiertas son testimonio de las expectativas y forma en como los individuos interactúan en su medio donde se desenvuelven, así como también los ideales, costumbres, visiones que tienen en común con su entorno.

Perfil del informante

Personas que participaron en la estrategia de comunicación (estudiantes, docentes y administrativos de la UACM).

Levantamiento de la información

Se realizarán 10 entrevistas dentro de las instalaciones de la UACM una vez que haya terminado de implementarse la estrategia de comunicación propuesta.

Tópicos de la entrevista

1. Sobre las tácticas aplicadas (cuáles funcionaron mejor)
2. Sobre la idea de prevención de la salud

⁴³ *Ibíd.*

3. Acciones tomadas a partir de ahora

Guía de preguntas

1. De las actividades en las que participaste ¿Cuál te gustó más y por qué?
2. De las actividades en las que participaste ¿Cuál te gustó menos y por qué?
3. ¿Qué acciones consideras que son importantes para prevenir la salud?
4. ¿Qué entiendes por prevención de la salud?
5. ¿Por qué sería bueno acudir al médico cuando no estamos enfermos?
6. ¿Qué aprendiste en las actividades a las que asististe sobre prevención de la salud?
7. ¿Hay algo que cambiarás ahora después de haber participado en estas actividades? ¿cuáles y por qué?
8. ¿Ha cambiado tu punto de vista de cómo cuidar tu salud?, ¿Por qué?

Conclusiones

1. Aspectos éticos de la comunicación para el cambio social

En cuanto a la comunicación para el cambio social respecto al concepto “comunicación para el cambio social” menciona Dagon Gumucio “Lo esencial es que cuestiona el concepto de un *desarrollo* que no cuente con la participación de los sectores directamente afectados, y promueve una comunicación que haga efectiva la participación comunitaria, particularmente de los sectores más pobres y aislados.”⁴⁴ De este modo la comunicación para el cambio social es necesario que participen activamente las personas o sectores que son afectados en sus necesidades ya sean de salud, aumentar los apoyos económicos a la tercera edad

⁴⁴ Pereira J. Miguel, Cadavid Amparo, *Comunicación, desarrollo y cambio social*, Editorial, Pontificia Universidad Javeriana, 2011.

entre otros, para ver la manera que se cumplan los beneficios que se esperan por el bien de todos.

De este modo, es necesaria la apropiación de los involucrados en las situaciones que les ocurre, intervenir en alguna problemática que surja, por tanto es muy importante se cumpla el proceso en conjunto con la comunidad se hagan las propuestas adecuadas como menciona Dagon Gumucio “la comunicación para el cambio social no pretende definir anticipadamente ni los medios, ni los mensajes, ni las técnicas, porque considera que es del proceso mismo, inserto en el modelo comunitario, del que deben surgir las propuestas de acción.”⁴⁵ Por lo tanto, es muy importante se hagan planes y formas de persuadir al pueblo e involucrarse, para posteriormente emitir los mensajes a través de los distintos medios radio, video, redes sociales.

Para concluir el tema de este proyecto es mencionar la función del comunicador, es de facilitador debe ser alguien preocupado por su entorno lo que sucede a su alrededor, en alguna problemática que le inquiete para diseñar planes y estrategias que puedan beneficiar a la comunidad, es muy importante se puedan brindar alternativas de solución en una problemática de salud, por el bien de la comunidad, así mismo tiene que ver con la forma de hacer mensajes, la forma de decir transmitir a través de los mensajes, al encontrar las frases, las palabras adecuadas que logre transmitir y persuadir pues tiene los conocimientos es alguien preparado además preocupado por los demás.

Asimismo, el deber ser el profesional en comunicación ser vocero, visibilizar dar voz ante las problemáticas que se encuentran ocultas, así como también tratar de incidir en el pueblo para lograr un cambio significativo, debe interesarse por el otro para hacer un cambio social, pues está haciendo uso de la comunicación para el cambio social donde hace falta la ayuda. Así como también en las imágenes las

⁴⁵ Ibid.

cuales nos transmiten y evocan la posibilidad ser aliento, puedan reconfortar de algún modo.

2.- Alcances y Limitaciones del plan de comunicación

En cuanto a los alcances del proyecto titulado “plan de comunicación para el cuidado y la atención de la salud” para la realización de este proyecto se hicieron las investigaciones y se sondeó a los estudiantes en plantel Centro Histórico de la UACM, donde se indago sobre los problemas de salud que presentan, en las encuestas realizadas, se pudo identificar algunos de ellos han tenido problemas de salud más serios como es cáncer, endometriosis, entre otros

Se tiene planeado se pueda ser extensiva la convocatoria del proyecto a otros planteles de la UACM como son: San Lorenzo Tezonco, Plantel Iztapalapa, Cuauhtémoc, Plantel del Valle, para beneficio de la comunidad Uacemita.

Asimismo, se pueda implementar en algunas delegaciones que se encuentran en las cercanías de los planteles como son Cuauhtémoc, Iztapalapa, Gustavo a Madero entre otras para beneficio de la población joven que se encuentra en los alrededores puedan tener acceso a los beneficios del plan.

En cuanto a la implementación del proyecto el modelo y la aplicación del mismo se busca brindar acompañamiento, asistencia, orientación en los problemas de salud que presenten los estudiantes de la UACM, con el objetivo de beneficiar a la comunidad Uacemita a recibir los apoyos puedan lograr los objetivos que buscan

Entre las principales actividades que se tienen planeadas en el contenido del plan son las siguientes: la realización de la feria de la salud donde se tendrán actividades recreativas, jornadas de cine, platicas, conferencias, recomendaciones de la alimentación, acuerdos de colaboración con otras universidades con la

UNAM, Tec de Monterrey, Universidad Chapingo, es importante poder aportar y hacer un intercambio de conocimientos

Limitaciones

Es necesario el apoyo económico para la realización del proyecto y de llevar a cabo las actividades, conferencistas, ponentes, expositores, personal de apoyo entre otros, por tanto, se requieren de fondos suficientes para la elaboración del mismo.

Asimismo, hace falta una investigación más a fondo para saber qué hace falta implementar en otros planteles de la UACM como son: san Lorenzo Tezonco, del Valle, Iztapalapa, Cuauhtémoc, pues en cada plantel cambian las necesidades y lo que requieren.

Lo que se busca principalmente en el proyecto es poder llegar a quien realmente necesite la ayuda. Siempre y cuando se cumplan algunos factores que sean estudiantes universitarios y que presenten un problema de salud física que por la complejidad del mismo represente una problemática que dificulte en desarrollo del educando como persona, la culminación de los estudios, la carrera.

Fuentes Bibliográficas

Aguilar, Alfonso, [en línea], *Cantidad y calidad de la atención médica, en cuanto a la mejoría del servicio clínico aún queda un tramo largo que recorrer*, Excélsior, consultado el 12 de abril de 2017, disponible en:

<http://www.excelsior.com.mx/opinion/alfonso-aguilar/2013/02/17/884671>

Asociación Mexicana de Restauranteros, *Responsabilidad Social*, [En línea], visto el 3 de junio de 2018, disponible en:

<http://www.amr.org.mx/responsabilidad-social.phtml>

Alcalde Rabanal, Jacqueline Elizabeth, *Aportes de la capacitación a la promoción de la salud en los servicios de salud en los servicios estatales de salud: análisis comparativo en ocho estados de México*, Redalyc. 2013.

Artículo de opinión, [en línea], *México cuenta con casi 500 tratamientos para enfermedades raras*, el informador, consultado el 12 de abril de 2017, disponible en:

<http://www.informador.com.mx/suplementos/2015/618974/6/mexico-cuenta-con-casi-500-tratamientos-para-enfermedades-raras>

Becerra, H, Silvia, *Universidades saludables: una apuesta a la formación integral del estudiante*, Scielo, Perú, revista de psicología, vol. 13, no, 2, lima 2013.

BioDig, [en línea], Cuantificación, consultado el 17 de abril de 2018, disponible en:

<https://www.biodic.net/palabra/cuantificacion/#.WyGBRyAh2Uk>

Córdova, et. al. *Las enfermedades crónicas no transmisibles en México, Salud Publica de México: sinopsis epidemiológica y prevención integral*, Vol. 50, Núm., 5, 2008.

DeConceptos.com, [en línea], *Concepto de Prevención*, visto el 10 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://deconceptos.com/general/prevencion>

El Economista, escrito por Redacción, Sección Tecnología, Las 5 redes sociales más utilizadas por los jóvenes en México (2022), El Economista, consultado el 9 de noviembre del 2022, disponible en:

<https://www.eleconomista.com.mx/tecnologia/Las-5-redes-sociales-mas-utilizadas-por-los-jovenes-en-Mexico-2022-20220810-0064.html>

Filme decisiones extremas (Extraordinary Measures), país Estados Unidos, 2010, Sony Pictures, visto el 3 de octubre 2021, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=i1eA-hsV1VM>

Florencia Ucha, 2013, [en línea], *Definición de Prevención*, definición ABC, visto el 12 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://www.definicionabc.com/?s=Prevenci%C3%B3n#resultados>

Hernández, Adriana, [en línea], *Como comprar pescado*, web consultas revista de salud y bienestar, visto el 19 de noviembre de 2017, disponible en:

<http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/higiene-alimentaria/saber-comprar/comprar-pescado/azul-o-blanco-2173>

Hola doctor, [En línea], *Semáforo contra la obesidad en la Ciudad de México*, visto el 3 de junio de 2018, disponible en:

<https://holadoctor.com/es/peso-saludable/semáforo-contra-la-obesidad-en-la-ciudad-de-méxico>

Huber M, Knottnerus J. A., Green L, [en línea], *¿Cedería modificarse la definición de salud de la OMS?*, Intramed, México 2011. Disponible en:

<http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=72079>

Jiménez Miriam, [en línea], *Sistema de Salud Pública, un problema más para los mexicanos*, Forbes, visto el 16 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://www.forbes.com.mx/sistema-de-salud-publica-un-problema-mas-para-los-mexicanos/>

Lara N, Saldaña Y, Fernández, N. Delgadillo, HJ. *Salud, calidad de vida y entorno de los estudiantes mexicanos de una universidad pública*, Hacia la promoción de la salud, volumen 20, No 2, julio-diciembre de 2015.

L, Salleras, *La Medicina clínica preventiva, el futuro de la Prevención*, Medicina Clínica vol. 102. Suplemento I. 1994. Pág. 5

Lara N, Saldaña Y, Fernández, N. Delgadillo, HJ. *Salud, calidad de vida y entorno de los estudiantes mexicanos de una universidad pública*, Hacia la promoción de la salud, volumen 20, No 2, julio-diciembre de 2015.

Mirador Salud, [en línea], *Hábitos Saludables de los estudiantes vinculados con el éxito escolar*, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en:

<http://miradorsalud.com/habitos-saludables-de-los-estudiantes-vinculados-con-su-exito-escolar/>

Metodología Cualitativa antología, compilación y comentarios de Marta Rizo, UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México, abril de 2005.

Mora, R, Jazmín. Natera, M, Guillermina, 2001, *Expectativas, Consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios de la Ciudad de México*, Salud Publica de México.

Morales, PA, Kuri, *la transición en salud y su impacto en la demanda de los servicios*, Gaceta médica de México, núm. 6, 2011, pág. 451.

Página electrónica de la Ciudad de México, [en línea], *Suscriben Sedesa y Cananainpa convenio para disminuir la sal en la producción de pan*, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en:

<http://www.comunicacion.cdmx.gob.mx/noticias/nota/suscriben-sedesa-y-canainpa-convenio-para-disminuir-la-sal-en-la-produccion-de-pan-boletin>

Página electrónica de la Ciudad de México, [en línea], *Semáforo de la alimentación*, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en:

http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=82&Itemid=73

Página electrónica de Enterate.mx agencia de noticias por internet, *Invita GDF celebrar aniversario de Muévete y Metete en Cintura*, [En línea], visto el 3 de mayo de 2018, disponible en:

<http://www.enterate.mx/invita-gdf-celebrar-aniversario-de-muevete-y-metete-en-cintura/>

Película despierto “Awaken” país estados unidos, 2007, The Weinstein Company, visto el 3 de octubre 2021, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1RMhlanc18>

Película la cosecha “The Harvest”, Estados Unidos, 2013, compañías Das Films, Elephan Eye Films, Living Out Loud Film, visto el 3 de octubre 2021, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=KQYGVbU9bb8>

Película intocables “Intouchables” Francia, 2011, Gaumont Company, visto el 3 de octubre 2021, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=zK9LKjRvcLs>

Pérez, Porto Julián y Gardey, Ana, (2013), [en línea], *Definición de prevención de riesgos*, Definicion.de, en línea, visto el 12 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://definicion.de/prevencion-de-riesgos/>

Pérez, Porto Julián y Gardey, Ana, (2013), [en línea], *Definición de Salud Pública*, Definicion.de, en línea, visto el 16 de noviembre de 2017, disponible en:

<https://definicion.de/salud-publica/>

Portillo, Maricela, Metodología Cuantitativa, *Cuantitativo vs. Cualitativo*, UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 2005. Pág. 161.

Red social no a la obesidad, [en línea], *Campaña Muévete y Metete en Cintura*, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en:

http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=70&Itemid=55

Serie de televisión “The Good doctor”, capítulo 1, temporada 1, Estados Unidos, productora EnterMedia Content Z Productions, septiembre de 2017, visto el 3 de octubre 2021, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=9GVFtkxoOWE>

Survey Monkey, [En línea], *Calculadora del tamaño de la muestra*, visto el 2 de junio de 2018, disponible en:

<https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>

Tapia, María, S, [en línea] *Hábitos saludables de los estudiantes vinculados con su éxito escolar*, red social mirador salud, en: estilo de vida, salud y vida, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en:

<http://miradorsalud.com/habitos-saludables-de-los-estudiantes-vinculados-con-su-exito-escolar/>

Universidad Autónoma Metropolitana, [en línea], *Enfermedades crónico-degenerativas: primera causa de mortalidad en México*, red social Universia, consultado el 16 de noviembre de 2017, disponible en: <http://noticias.universia.net.mx/actualidad/noticia/2014/06/03/1098117/enfermedades-cronico-degenerativas-primera-causa-mortalidad-mexico.pdf>Vargas

Umaña, Ileana, 2003, *Promoción, Prevención y Promoción de la Salud*, Costa Rica Editorial Nacional de Salud y Seguridad Social (EDNASSS)

Vargas Umaña, Ileana, 2003, *Promoción, Prevención y Promoción de la Salud*, Costa Rica Editorial Nacional de Salud y Seguridad Social (EDNASSS)

Vitónica, [en línea], *Los efectos de la falta de actividad física con el paso del tiempo*, visto el 17 de noviembre de 2017, disponible en: <https://www.vitonica.com/musculacion/los-efectos-de-la-falta-de-actividad-fisica-con-el-paso-del-tiempo>