

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Proyecto de Atención, Seguimiento  
y Acompañamiento a la Salud. UACM/PP/8883/INT**

**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD**

P R E S E N T A :

**GUADALUPE MORALES ELISEA**

DIRECTOR

**MTRO. ENRIQUE CRUZ VILLAGRÁN**

Ciudad de México, marzo de 2025.

## 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.

## **Agradecimientos**

A Dios, por darme la fuerza, sabiduría y por las bendiciones necesarias para cumplir cada etapa de este proceso.

Al mismo tiempo quiero agradecer sinceramente a mi director Mtro. Enrique Cruz Villagrán, por sus conocimientos compartidos, su persistencia y su motivación que fueron fundamentales para mi formación. Lo antes mencionado, ha sido capaz de ganarse mi admiración, así como sentirme en deuda con él por todo lo recibido.

A mis lectores, por sus orientaciones, su manera de trabajar con profesionalismo, durante el desarrollo y elaboración de este trabajo de investigación.

Un sincero agradecimiento a mi amiga Verónica Sánchez López por todo su apoyo, motivación constante, por siempre estar presente, su valiosa amistad y colaboración fueron primordiales durante todo el proceso de la Licenciatura. Y a mi amigo Jorge Rodríguez Méndez que estuvo conmigo en los momentos de estrés y alegría durante este largo y retador camino.

Y finalmente gracias a mi familia que sin su apoyo incondicional y estímulo no habría sido posible culminar este proyecto.

## Índice

<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Justificación</b>	<b>5</b>
<b>Problematización</b>	<b>6</b>
<b>Pregunta de investigación</b>	<b>7</b>
<b>Objetivo</b>	<b>8</b>
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>8</b>
<b>Marco Teórico-Conceptual</b>	<b>9</b>
<b>1. Salud</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Concepto de Salud (OMS)</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Críticas al Concepto de Salud</b>	<b>10</b>
<b>2. Promoción de la Salud</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Definición de Promoción de la Salud</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Carta de Ottawa</b>	<b>12</b>
<b>2.3 Promoción de la Salud Emancipatoria</b>	<b>13</b>
<b>3. Complejidad</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Teoría de la Complejidad</b>	<b>16</b>
<b>3.2 Complejidad y Salud</b>	<b>17</b>

<b>4. Interdisciplinariedad y Transdisciplinariedad</b>	<b>18</b>
<b>4.1 Definición de Interdisciplina</b>	<b>20</b>
<b>4.2 Definición de Transdisciplina</b>	<b>21</b>
<b>4.3 Interdisciplina, Transdisciplina y Salud</b>	<b>22</b>
<b>5. Salutogénesis</b>	<b>23</b>
<b>5.1 Definición de Salutogénesis</b>	<b>24</b>
<b>6. Sistematización de Experiencias</b>	<b>25</b>
<b>6.1 Definición de Sistematización de Experiencias</b>	<b>25</b>
<b>6.2 Los Cinco Tiempos para la Sistematización de Experiencias</b>	<b>26</b>
<b>7. Aplicaciones (APP) para Dispositivos Móviles</b>	<b>27</b>
<b>7.1 Definición de Aplicación (APP)</b>	<b>27</b>
<b>7.2 Diseño y Operación de las Aplicaciones</b>	<b>28</b>
<b>7.3 Aplicaciones en Salud</b>	<b>30</b>
<b>8. Pandemia por COVID-19</b>	<b>31</b>
<b>8.1 Desarrollo de la Pandemia por COVID-19</b>	<b>32</b>
<b>8.2 Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a casos y familias con COVID-19, desde la UACM</b>	<b>33</b>
<b>8.3 Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA- Salud)</b>	<b>36</b>
<b>8.3.1 Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-Salud)</b>	<b>37</b>

<b>Análisis de la relación teórica con las prácticas profesionales</b>	<b>41</b>
<b>Beneficios logrados</b>	<b>47</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>48</b>
<b>Sugerencias o recomendaciones</b>	<b>51</b>
<b>Referencias</b>	<b>52</b>
<b>Anexos</b>	<b>58</b>

## **Introducción**

El informe de Prácticas Profesionales, como opción de Titulación forma parte del proyecto: “Atención, Seguimiento y Acompañamiento a casos covid-19 y familias desde la UACM, con clave de registro UACM/PP/8883/INT.

Este proyecto estuvo dirigido a los trabajadores y alumnos de la comunidad universitaria y a sus familias implicados por la infección por SARS-cov-2 durante los primeros dos años de la pandemia. En la actualidad, el proyecto se ha transformado en el Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud” y está orientado a generar procesos saludables a nivel individual y colectivo, proporcionando información y asesorando sobre las necesidades y posibilidades frente a una problemática.

Asimismo, es importante mencionar en qué consisten las Prácticas Profesionales de acuerdo al Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), capítulo quinto de la titulación por prácticas profesionales que dice en el Artículo 61:

“La opción de titulación por prácticas profesionales, consiste en que el estudiante realice actividades por un mínimo de cuatrocientas ochenta horas, en un área de trabajo que le permita aplicar los conocimientos adquiridos en la carrera correspondiente.

Para esta misma opción, el estudiante deberá presentar un informe escrito de las actividades realizadas. Dicho informe deberá cumplir con los lineamientos que defina la respectiva Comisión de Titulación y contar con la aprobación de cinco profesores-investigadores que fungirán como lectores y evaluarán el informe, de conformidad con lo establecido en el artículo 43 de este reglamento” (Universidad Autónoma de la Ciudad de México [UACM], 2014a).

Por esta razón, es de suma importancia que el estudiante tenga responsabilidad para aplicar sus conocimientos y habilidades en materia de salud y así contar con una formación más integral.

Por otra parte, es necesario definir que son las Prácticas Profesionales dentro del Manual de Titulación de la Licenciatura en Promoción de la Salud y las define de la siguiente forma:

“Se entiende por prácticas profesionales a aquellas actividades temporales vinculadas con la formación disciplinar del o la estudiante, mismas que desarrolla en su condición de practicante y le permiten aplicar los conocimientos adquiridos, así como el desarrollo de habilidades y actitudes relacionados con su formación de promotor(a) de salud. El informe no se circunscribe a la mera descripción de actividades desarrolladas, implica análisis, conclusiones y sugerencias o recomendaciones” (UACM, 2024).

En consecuencia, el estudiante deberá desempeñar tanto en lo teórico como en lo práctico las habilidades de un promotor de la salud y a su vez que se hagan cumplir con

los objetivos de las prácticas profesionales que marca el Reglamento de Servicio Social y Prácticas Profesionales de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) mencionando lo siguiente:

“Promover la experiencia práctica en el campo de estudio elegido y correlacionado, generar experiencia laboral, incrementar el desarrollo de habilidades y actitudes, conocer formas de organización y administración del trabajo institucional, impulsar redes de contactos y fortalecer vínculos de la Universidad con la sociedad” (UACM, 2014b).

También es necesario mencionar el Objetivo General del Programa Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA-S), que nos dice lo siguiente:

“Que quién está realizando sus Prácticas Profesionales, ofrezca una atención y seguimiento y acompañamiento, tanto de manera personal como familiar, tanto de manera directa atendiendo una solicitud de apoyo como en las múltiples actividades que la acompañan. Esto, dentro de las dos grandes actividades generales: 1) Identificando al COVID-Persistente, y su seguimiento, así como 2) Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la salud” (UACM, 2023).

Asimismo, y finalmente es importante hacer mención el objetivo general del perfil de egreso del Promotor de la Salud, siendo el siguiente:

“Formar profesionales en promoción y educación para la salud con una perspectiva interdisciplinaria, que sean capaces de identificar, diseñar y desarrollar modelos

que los hagan participar en las acciones del sector salud, social y educativo dirigidos a mejorar la calidad de vida de la población en general; a través de acciones que conlleven a elevar el nivel de conocimientos, habilidades, estructura de valores y conductas en relación con la salud a nivel individual, familiar, grupal, comunitario y de la sociedad en general” (UACM, 2024).

Por lo tanto, es de vital importancia que los promotores de la salud estén conscientes de las argumentaciones que sustenten sus prácticas, para que el campo de la promoción de la salud se fortalezca, tanto en el plano teórico como en el práctico.

El presente informe se encuentra estructurado de la siguiente manera: justificación, problematización, pregunta de investigación, objetivo general, objetivos específicos, distintos temas que conforman mi marco teórico, análisis de la relación teórica con las prácticas profesionales, beneficios logrados, conclusiones, sugerencias y recomendaciones, referencias y anexos.

## **Justificación**

La contingencia por COVID-19 en México, incrementó la desigualdad de quienes tienen acceso a servicios de calidad y quienes no lo tienen. En el país son evidentes las situaciones como: la saturación de hospitales, los tiempos de atención y el desabasto de medicamentos. Por ello, es necesario un Modelo de atención distinto al que previamente teníamos, porque la población va en aumento.

Esta problemática de salud pública, no solo afectó las áreas más visibles como lo es el de la salud, sino como la economía, también interviene un fenómeno social que tiende a afectar la Salud Mental de la población; por el aislamiento voluntario y el distanciamiento social, que esto a nivel psicológico implica riesgos, debido a que despiertan sentimientos de incertidumbre, miedo y desesperación.

Es por ello, que de esta problemática surge la necesidad de asesorar y conducir el proyecto Interdisciplinario de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA-S), para identificar y conservar la salud de la comunidad universitaria de la UACM y sus familiares, desde la Sistematización de Experiencias, con una perspectiva de Promoción de la Salud.

## **Problematización**

La pandemia del coronavirus (SARS-COV-2), también conocido como enfermedad por COVID-19, afectó a México y al mundo de gran manera. Este virus puede afectar a todas las personas, pero tiene mayor repercusión hacia personas adultos mayores, mujeres embarazadas y aquellas con alguna enfermedad crónico-degenerativa como lo son: diabetes, hipertensión arterial y síndrome metabólico.

“En la actualidad el COVID-19 es una pandemia que afecta a más de 190 países en todos los continentes del mundo. El número de casos se ha multiplicado diariamente, hasta alcanzar casi los 21 millones, y el número de muertes sobrepasa ya las 800.000. En el otro lado de la moneda, los casos recuperados superan los 11 millones de personas” (Enríquez & Sáenz, 2021).

Asimismo, los efectos personales y repercusiones en el área médica que tuvimos por el COVID-19, por mencionar algunos es que por ejemplo para las visitas por parte de los familiares a los hospitales fueron restringidos al máximo, siendo mayor solo cuando estaban en terapia intensiva, en México se encontró con la realidad de no contar con suficientes médicos ni hospitales para hacer frente a esta emergencia sanitaria, también otro punto importante por mencionar fue que evidentemente los insumos de salud solo alcanzarían para el 5% de enfermos por COVID-19.

Como bien sabemos, el equipo de salud ha sido un grupo vulnerable a lo largo de la pandemia, en cualquiera de los países se ha contagiado tanto el personal médico como

el de enfermería, camilleros, personal de limpieza, etc. llevándolos hasta la muerte. Asimismo, el miedo al contagio, la saturación de los hospitales y observar la alta tasa de mortalidad todo esto nos llevaban al desgaste físico y emocional, convirtiéndose actualmente en una prioridad el cuidado a la salud mental.

En consecuencia, tener COVID-19 o simplemente el brindarle apoyo a una persona contagiada, puede ser difícil, especialmente si no se cuentan con soluciones concretas o cuando no las hay. Por ello, este proyecto adquiere pertinencia en el contexto de la pandemia de COVID-19, porque brinda información, apoya y orienta sobre las necesidades y posibilidades frente a dicha enfermedad, proporcionando también un seguimiento y acompañamiento que impacte en las angustias de las personas y sus familias.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo se desarrollan en el proyecto ASA- Salud y CASA-Salud habilidades que nos permiten a los promotores de la Salud, conocer, fortalecer y fomentar mejores estilos de vida y salud de la comunidad UACM?

## **Objetivo**

- Desarrollar el instrumento (diseño de entrevista), como guía de la Sistematización de Experiencias de los solicitantes de apoyo, que nos permitan identificar la salud de la población y para fortalecer las habilidades de los estilos de vida de la comunidad UACM así como la de sus familiares.

## **Objetivos Específicos**

- Apoyar en la logística y administración de proyectos desarrollados (informe al plantel).
- Mostrar el proceso de elaboración de materiales pedagógicos de comunicación para la salud (con la realización de un guión y video).
- Desarrollar con el equipo Interdisciplinario el prototipo de aplicación para dispositivos móviles de Promoción de la Salud, con los compañeros de Ingeniería en Software.
- Elaborar materiales pedagógicos de comunicación para la salud (con la realización de infografías).

## **Marco Teórico-Conceptual**

### **1. Salud**

En este apartado se analizará el concepto de Salud de la OMS, desde donde entendemos la salud, él porque es importante abordarlo, así como las críticas o enfoques que tienen diferentes autores respecto a este concepto. Por lo tanto, se verá que la Salud es la particularidad biológica que se manifiesta en el cuerpo-mente individuales, asimismo es un derecho que permite el ejercicio de los derechos.

#### **1.1 Concepto de Salud (OMS)**

Para comenzar a definir lo que es el concepto de Salud, primero es necesario entender desde donde se concibe, Así se concibe que determinada por dos factores: biológicos (entendida desde la genética, estilos de vida) y factores sociales, económicos y culturales, estos son determinados por los factores determinantes de la salud, (tiene que ver, por ejemplo: con todo lo material que tienen o no las personas, con las habilidades, conocimientos, creencias y tradiciones que se construyen en el entorno).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la salud es definida como un “Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Basado a la definición que se plantea, durante mucho tiempo y en la actualidad, el concepto de salud está más asociado a la visión biológica de la medicina. Son definiciones íntimamente relacionadas con los procesos de enfermedad y muchas veces

describen lo que la salud no es, mencionan que salud es responsabilidad sobre el individuo, por lo tanto, no ven estos factores biológicos, sociales, económicos y culturales que intervienen para entender mejor lo que es salud y que implica cuando se habla de ello.

## **1.2 Críticas al concepto de Salud**

Asimismo, en este apartado es necesario definir varios conceptos de salud tomadas desde las conferencias de Promoción de la Salud, ya que la salud puede entenderse de diferentes formas, el significado de ello lo construimos a partir de los referentes simbólicos que le atribuimos, tanto desde nosotros como sujetos, como desde nuestra cultura.

En la Carta de Ottawa realizada en 1986, se menciona lo siguiente: “la salud se percibe como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Concepto de salud de la conferencia de México en el año 2000. La salud es un recurso para la vida que permite a las personas llevar una vida social y económicamente productiva” (Rosales et al., 2017).

De acuerdo a las definiciones que se plantean anteriormente, deduzco que la salud representa una meta a alcanzar, algo que no tenemos y debemos de perseguir, conseguir o en todo caso, de mantener, otras críticas afirman que la salud es algo que los seres humanos tenemos como capacidad y que debemos de desarrollar para lograr nuestras aspiraciones.

## **2. Promoción de la Salud**

En este apartado se abordarán las nociones y prácticas de la Promoción de la Salud, así como las diferentes formas que se percibe al Promotor de la Salud. En primera instancia se analizará la definición de Promoción de la Salud en la primera Conferencia Internacional celebrada en Ottawa, Canadá en 1986, y posteriormente la definición que propone Chapela.

### **2.1 Definición de Promoción de la Salud**

Es de vital importancia mencionar la definición de Promoción de la Salud, de la OMS, porque es una estrategia esencial para mejorar la salud, el bienestar y reducir las inequidades en salud. De igual forma, es interesante saber que en la actualidad la promoción de la salud es un campo de aplicación de conocimientos de varias disciplinas, más que una disciplina en sí misma.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud indica en la Carta de Ottawa que la Promoción de la Salud:

“Constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de las comunidades y, aún más importante, acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de las comunidades y, aún más importante, acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva.

El abordaje de Promoción de la Salud implica una manera particular de colaborar: parte de las diferentes necesidades de la población, fomenta sus capacidades y sus fortalezas, empodera, es participativa, intersectorial, sensible al contexto y opera en múltiples niveles: Comunidades, organizaciones, e instituciones trabajando juntas para crear condiciones y entornos que aseguren la salud y el bienestar para todas las personas, sin dejar a nadie atrás” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Con fundamento en lo expuesto anteriormente, la propuesta de promoción de la salud en este caso se basa en la búsqueda de un cambio de comportamiento de las personas, tomando como modelo aquellas conductas que se consideran saludables. Es por ello, que considero que toda acción de promoción de la salud tiene un destinatario: la persona o las poblaciones. Asimismo, la noción del otro orienta todas las prácticas del Promotor de la Salud.

## **2.2 Carta de Ottawa**

Asimismo, en este apartado es necesario definir la Promoción de la Salud celebrada en Ottawa, Canadá en 1986. La carta presenta enfoques y estrategias para la promoción de la salud, que los participantes consideraron necesarios para un progreso auténtico.

Se define a la Promoción de la Salud de la siguiente manera:

“La Promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para

alcanzar un estado adecuado de bienestar físico mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la Promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario” (OMS, 2013).

Asimismo, considerando las cinco estrategias que propone la Carta de Ottawa, puedo relacionar la sistematización de experiencias con la estrategia número cuatro que enfatiza al “Desarrollo de aptitudes personales” nos menciona que esta tiene que ver con optar por conductas saludables y que estos a su vez requieren de entornos apropiados.

### **2.3 Promoción de la Salud Emancipatoria**

Otra forma de hacer y entender Promoción de la Salud, el objetivo de esta promoción de la salud pudiera ser la reintegración de los sujetos a través de prácticas emancipatorias. Se define entonces promoción de la salud como las prácticas conducentes al logro de la integridad de los sujetos.

Es de suma importancia mencionar la definición de Promoción de la Salud Emancipatoria que nos propone Chapela, siendo la siguiente:

“La promoción de la salud emancipatoria, considera como condición primaria para la salud a la emancipación de los sujetos y que el alivio de la pobreza y la enfermedad son un resultado de la emancipación, es decir considera a los seres humanos como sujetos éticos capaces de construir conocimiento independientemente de los expertos o de las instituciones y, con base en ese conocimiento, dar significado, valor y sentido a su mundo y práctica” (Chapela, s.f.).

De acuerdo, a las definiciones que se plantean anteriormente, por lo tanto, las diferentes maneras de hacer Promoción de la Salud pueden derivar, por ejemplo, de la manera en que se entiende la salud, los problemas de salud, sus causas, los mejores métodos para abordarlos, etc.

En conclusión, lo que se entiende por salud influye en lo que se define como promoción de la salud. Existen diferentes nociones de salud y por lo tanto, existen diferentes maneras de entender la promoción de la salud.

### **3. Complejidad**

En este apartado se abordará el concepto de complejidad, él porque es importante abordarlo, así como también se explicará en que consiste la Teoría de la Complejidad y complejidad en salud.

Nos referimos a la complejidad, como una forma de analizar, de reflexionar sobre determinados aspectos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, los cuales

presentan ciertas características que los clasifican como sistemas de comportamiento complejo (González, 2009).

Por otra parte, otra forma de entender este término de Complejidad se define de la siguiente manera:

“La complejidad según Edgar Morin, es una forma de pensar desde el orden y desorden a pesar de lo irracional y lo inconcebible, es un mecanismo de procesos auto generativos de conocimiento científico. En términos concretos lo complejo: Asocia al objeto y al entorno,

- Une el objeto a su observador
- Reconoce al objeto como un sistema
- Desintegra lo simple
- Confronta la contradicción

En este sentido, la complejidad se erige como un método que toma en cuenta lo que la ciencia clásica había dejado de lado, ignorado o discriminado” (Alcalá, 2021).

Con base en las definiciones que se plantean anteriormente, considero que es importante abordar este tema, puesto que lo complejo se caracteriza por estar constituido por múltiples partes que interactúan entre sí, La perspectiva de la complejidad busca también entender la realidad en su totalidad y no solo la realidad fragmentada.

### 3.1 Teoría de la Complejidad

En este otro apartado se hablará sobre la Teoría de la Complejidad. Este paradigma ofrece un fundamento teórico necesario para estudiar objetos muy complejos, sin la necesidad de proceder a una reducción absoluta de los mismos.

En consecuencia, la Teoría de la Complejidad se entiende de la siguiente manera:

“En la actualidad la teoría de la complejidad busca dar razón del universo como un todo, más allá de la simple suma de sus partes, y de cómo sus componentes se unen para producir nuevas formas. Este esfuerzo por descubrir el orden en un cosmos caótico es lo que se conoce como la nueva ciencia de la complejidad o del caos. Este nuevo paradigma científico está dedicado a buscar conexiones entre muchos y variados esfuerzos de investigadores que trabajan en las fronteras de una cantidad asombrosa de disciplinas. En las ciencias, la complejidad es el término utilizado para connotar una nueva forma de pensar sobre el comportamiento colectivo de muchas unidades básicas que interactúan entre sí, sean átomos, moléculas, o grupos humanos, por mencionar algunos” (Cárdenas & Rivera, 2004).

De acuerdo a la definición que se plantea anteriormente y como conclusión es de suma importancia abordar este modelo puesto que nos permite abordar problemas de manera integral y holística y porque ayudan a comprender el mundo de forma más completa. Por lo tanto, también el estudio de sistemas complejos exige necesariamente el trabajo inter y transdisciplinario.

### 3.2 Complejidad y Salud

En este apartado se abordará sobre la complejidad en salud. Este modelo es importante porque los sistemas biológicos y sociales son esencialmente complejos. Asimismo, es necesario definir a que se refiere este concepto de complejidad en salud y se define de la siguiente manera:

Para las ciencias en general, y la salud en particular, las teorías de la complejidad tienen un efecto sobre el reduccionismo científico.

“Una afirmación de la complejidad es la imposibilidad de alcanzar nuevos conocimientos de forma fraccionada, por lo que las disciplinas científicas, en lo adelante deben trabajar de forma transdisciplinar, es decir estudiar un problema conjuntamente, desde varias ciencias relacionadas y desde cada una de ellas por separado y de la misma forma tomar medidas para evitarlo y/o solucionarlo” (Ramis, 2007).

De acuerdo con la definición anterior, es importante señalar que la complejidad no puede generar un conocimiento desde algo fraccionado, y lo fraccionado disminuye cuando se trabaja en conjunto. Por lo tanto, se necesita una mirada desde diferentes disciplinas para resolver esta limitación. Asimismo, el pensamiento complejo es esencialmente el pensamiento que integra la incertidumbre, y que es capaz de concebir la autoorganización, de reunir, de contextualizar y globalizar.

#### **4. Interdisciplinariedad y Transdisciplinariedad**

En este apartado para iniciar, se mencionará en qué consiste la Interdisciplinariedad y Transdisciplinariedad, luego se definirá el concepto de interdisciplina, transdisciplina y asimismo en qué consiste la Interdisciplina, transdisciplina en salud.

Por otra parte, es necesario definir a que se refiere cuando hablamos de Interdisciplinariedad:

“El prefijo inter (entre), indica que entre las disciplinas se va a establecer una relación; determinar el tipo de relación nos conduce a un estudio de los niveles de la interdisciplinariedad. Incorpora los resultados de las diversas disciplinas, tomándolas de los diferentes esquemas conceptuales de análisis, sometiéndose a comparación, enjuiciamiento y finalmente, integrándose. La característica central de la interdisciplinariedad se desprende del hecho de incorporar los resultados de varias disciplinas, a partir de esquemas conceptuales de análisis” (Tamayo, s.f.).

Para entender mejor la importancia de abordar el término Interdisciplinariedad, este hace referencia a una colaboración de varias disciplinas. Un equipo interdisciplinar se entiende que aspira a un nivel más profundo de colaboración en el cual quienes participan combinan su conocimiento resultando así en un enriquecimiento mutuo.

Por otra parte, otra forma de entender este término de Interdisciplinariedad se define de la siguiente manera:

“Comprende la interacción entre dos o más disciplinas diferentes y ocurre en la intersección entre disciplinas. Esto puede variar desde el compartir de ideas hasta la integración total de conceptos, metodología, procedimientos, teorías, terminología, datos, organización de la investigación y entrenamiento. Por lo tanto, los proyectos interdisciplinarios vinculan intercambios colaborativos más frecuentes entre investigadores traídos de diferentes campos y que trabajan juntos en un problema común” (Henao et al., 2017).

Si atendemos a las definiciones anteriores, se puede decir que con la interdisciplinariedad se aspira a un conocimiento complejo, es por ello que es una nueva forma de trabajo que permite relacionar distintas disciplinas para lograr un aprendizaje significativo.

De la misma forma, en este apartado se abordará a que se refiere el término Transdisciplinariedad. Primeramente, su meta o ideal no consiste solo en la unidad del conocimiento, que es considerada como un medio, sino que camina hacia la auto transformación y hacia un nuevo modo de vivir.

Por otra parte, es necesario definir a que se refiere cuando hablamos de Transdisciplinariedad:

“Es un proceso según el cual los límites de las disciplinas individuales se trascienden para tratar problemas desde perspectivas múltiples con vista a generar conocimiento emergente. La transdisciplina se va formando una nueva disciplina del conocimiento, que se va nutriendo no solamente de los hallazgos de la

disciplina, sino de los productos y de las interpenetraciones y transfusiones de otros campos.

Asimismo, la investigación transdisciplinaria es la inclusión de las partes interesadas en la definición de los objetivos y estrategias de la investigación para incorporar mejor la difusión del aprendizaje producido por la misma, a través de la colaboración activa con personas afectadas por la investigación y las partes interesadas en la comunidad” (Draghi, 2023).

Con fundamento en lo expuesto anteriormente, se deduce que la Salud es un campo de conocimientos y de prácticas, por ello considero que la Transdisciplinariedad es necesaria para que nos puedan aclarar y aproximar a las realidades complejas y dar una respuesta más completa e integrada a los acontecimientos de la salud y la enfermedad del individuo.

#### **4.1 Definición de Interdisciplina**

Para iniciar, en este apartado es necesario definir a que se refiere la Interdisciplina. Este término está compuesto de dos vocablos: Inter, lo que se da entre y disciplinariedad que expresa la calidad de disciplina.

Para entender mejor el concepto de interdisciplina veamos la siguiente definición:

“Se refiere a un enfoque en el que se integran conocimientos y métodos de diferentes disciplinas para abordar un problema o proyecto. Hay una colaboración

activa y un intercambio de ideas que lleva a una síntesis de perspectivas, permitiendo una comprensión más holística y soluciones más integradas. Ejemplo: Un proyecto de salud pública donde médicos, sociólogos y economistas trabajan juntos para diseñar estrategias de prevención de enfermedades. Aquí, las disciplinas interactúan y se combinan sus enfoques para crear soluciones más completas” (Universidad Andrés Bello, 2024).

De acuerdo a esta definición y como conclusión considero que la Interdisciplina representa esa interacción entre disciplinas que se combinan sus enfoques para lograr un objetivo común, como el trabajo interdisciplinario que estuvimos llevando a cabo con los compañeros de ingeniería en software.

## **4.2 Definición de Transdisciplina**

Este término concierne, como el prefijo “trans” lo indica, a lo que está a la vez entre las disciplinas, a través de las diferentes disciplinas y más allá de toda disciplina.

Asimismo, es necesario entender este término de Transdisciplina, por lo que se define de la siguiente manera:

“Es una estrategia para la búsqueda del conocimiento de una nueva manera, también integra a las disciplinas, aunque de una manera especial distinta de la interdisciplina. Esta estrategia consiste en recorrer a través de varias disciplinas un campo de conocimiento, asimismo involucra la cooperación entre académicos y no académicos (como la sociedad civil, responsables políticos, etc.) para abordar

problemas complejos de manera integral, considerando múltiples dimensiones y perspectivas” (Paoli, 2019).

La importancia de la transdisciplina se encuentra en que, como ya se menciona, es una forma de trabajo colectivo que contribuye a un desarrollo humano completo. Asimismo, este enfoque se concibe como un conocimiento emergente, que permite cruzar diferentes áreas del conocimiento disciplinar y crear imágenes más completas e integradas.

### **4.3 Interdisciplina, Transdisciplina y Salud**

En este apartado se verá, a que se refiere interdisciplina y transdisciplina en salud. Las ciencias de la salud son consideradas interdisciplinarias por el hecho de entrelazar o combinar varias ciencias para profundizar el estudio de una forma más especializada.

Para entender mejor a que se refieren estos términos en salud, se definen primeramente de la siguiente manera:

“La interdisciplinariedad en la salud es un enfoque que involucra la colaboración y el trabajo en equipo de distintas disciplinas para abordar un problema de salud desde una perspectiva integral. Este enfoque es fundamental para lograr una atención de calidad, ya que permite una mejor comprensión de los factores que influyen en la salud de una persona y cómo estos interactúan entre sí. También implica la integración de varias disciplinas como la medicina, psicología, la sociología entre otras, para abordar los problemas de salud desde diferentes perspectivas y enfoques” (Ciencia y Salud, s.f.).

Así, la Transdisciplina en salud, es una nueva forma de trabajo que permite a través de cada disciplina, de forma colaborativa identificar conductas y factores de riesgo de enfermedad.

La transdisciplinariedad en salud también permite entender que es necesaria una función de integración y síntesis de las distintas disciplinas que convergen con el fin de lograr una visión de totalidad.

En conclusión, la Interdisciplina y transdisciplina en salud, son esenciales para abordar los problemas de salud de manera efectiva y eficiente. Por lo tanto, la salud más que una disciplina es un campo de conocimientos y de prácticas transdisciplinario en el que convergen disciplinas que aportan diferentes miradas a la comprensión e intervención del objeto de la salud.

## **5. Salutogénesis**

En este apartado se verá el concepto de Salutogénesis y el porqué es importante abordarlo y que aporta para la Promoción de la Salud. Es por ello, que el Modelo salutogénico instauro un espacio prioritario en la Promoción de la Salud involucrando al individuo en el desarrollo de su salud para su calidad de vida.

## 5.1 Definición de Salutogénesis

Este modelo hace énfasis en los orígenes de la salud y el bienestar. El Modelo Salutogénico dentro del marco del modelo psicosocial,

“Consiste en una evaluación integral de la salud con carácter de intervención. El modelo recoge conceptos tales como la personalidad resistente, dureza y resiliencia, con un enfoque interdisciplinar. Este modelo también tiene una gran vocación social en relación a la disponibilidad de los recursos de afrontamiento y los estresores, los cuales pueden afectar a comunidades enteras” (Juárez, 2011).

Con fundamento en lo expuesto anteriormente, considero que este nuevo enfoque posiciona a los profesionales de la salud mental en particular a movilizar los propios recursos de la persona y de su entorno, interviniendo a las mismas con la finalidad de conseguir el mayor grado de salud. Por otra parte,

“la teoría salutogénica plantea dar a las personas conocimientos como herramientas de transformación y las destrezas que les permitan utilizar sus propios recursos, establece que cada persona tiene la capacidad de mejorar su propia salud y su calidad de vida, la forma de ver la vida tiene una influencia positiva en la salud. A través de acciones de salud destinadas a promocionar los estilos de vida saludables, aumentar el control y potenciar la calidad de vida, en particular los hábitos” (Rivera, 2018).

Con base en estas definiciones, considero que en la actualidad la Salutogénesis adquiere gran importancia en la salud pública siendo la prioridad incrementar la capacidad de los individuos y comunidades en general para lograr salud y bienestar, a fin de promover la salud individual y colectiva frente a las adversidades.

## **6. Sistematización de Experiencias**

En este apartado se describirá en qué consiste la Sistematización de Experiencias, se explicará el por qué es importante abordarlo y ¿Cómo sistematizar? Con los cinco tiempos que propone Oscar Jara

### **6.1 Definición de Sistematización de Experiencias**

La sistematización de experiencias, se utiliza para recopilar información valiosa dentro de todo proceso realizado, es el medio fundamental para obtener lecciones aprendidas y el cual permite direccionar la práctica.

En consecuencia, la sistematización de experiencias se entiende de la siguiente manera: Es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reproducción descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí y porque lo han hecho de ese modo.

## 6.2 Los cinco tiempos para la Sistematización de Experiencias

Oscar Jara, nos habla de 5 tiempos o momentos para la sistematización de experiencias, a continuación presentaremos cómo se desarrolla cada una de ellas.

“De ahí esta propuesta de método, con esta conceptualización de cinco “tiempos” que todo ejercicio de sistematización debería contener.

A) Punto de partida (haber participado en la experiencia, tener registros de las experiencias)

B) Las preguntas iniciales.

¿Para qué queremos sistematizar?

¿Qué experiencia queremos sistematizar?

¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar?

C) Recuperación del proceso vivido (reconstruir la historia, ordenar y clasificar la información)

D) La reflexión de fondo. ¿Por qué pasó lo que pasó? (Analizar, sintetizar e interpretar críticamente el proceso)

E) Los puntos de llegada, consiste en formular conclusiones, comunicar los aprendizajes” (Jara, 2021).

La sistematización de experiencias, nos permite rescatar experiencias significativas tanto positivas como negativas para reconstruir el proceso. Asimismo, evita que se pierda información relevante, que podría ser olvidada posteriormente y por ello la utilidad e importancia de la sistematización.

## **7. Aplicaciones (APP) para Dispositivos Móviles**

En este apartado se verá que es una aplicación, una aplicación en salud y el diseño y operación de las aplicaciones. En consecuencia, es de suma importancia abordar este tema porque este proyecto implementa la creación de una plataforma informática para el análisis y seguimiento de los casos, así como la gestión de una página web del proyecto.

### **7.1 Definición de Aplicación (APP)**

Asimismo, para entender mejor la importancia de abordar este concepto, primeramente, es necesario definir ¿Qué es una aplicación? Una aplicación es un programa informático diseñado como una herramienta para llevar a cabo operaciones o funciones específicas. Generalmente son diseñadas para permitir ciertas tareas complejas y hacer más sencilla la experiencia informática de las personas.

“Una APP es una aplicación de software diseñada para funcionar en dispositivos móviles, estas aplicaciones pueden servir para múltiples propósitos, ya sea para trabajo, ocio o entretenimiento, yendo desde plataformas de redes sociales hasta

herramientas de productividad o juegos. Las aplicaciones móviles están específicamente diseñadas para funcionar en dispositivos móviles, aprovechando características como la portabilidad, la conectividad y los sensores integrados en ellos. Por el contrario, una aplicación de software generalmente es un programa más complejo que suele estar diseñado específicamente para ordenadores, ofrecen funciones más robustas y complejas, adecuadas para la realización de tareas más intensivas” (Calvo, 2023).

Podemos decir, entonces, que las apps para dispositivos móviles, nos permiten realizar tareas de la vida de manera sencilla y eficiente. Las apps son una fuente de datos que permiten conocer al usuario y saber su comportamiento. Asimismo, proporcionan recursos y herramientas de aprendizaje, en definitiva, estas tecnologías nos permiten realizar trabajos más eficientes.

## **7.2 Diseño y Operación de las Aplicaciones**

En este apartado se describirá el proceso de diseño de una app, así como las fases previas para diseñarla. Primeramente, el diseño de aplicaciones consiste principalmente en todo el proceso que se realiza para la creación de una aplicación móvil. Tienen como fin mejorar la vida de las personas y lograr resolver sus necesidades.

El proceso de diseño y desarrollo de una aplicación, abarca desde la concepción de la idea hasta el análisis posterior a su publicación, describiéndose de la siguiente manera:

“1.-Conceptualización. El resultado de esta etapa es una idea de aplicación, que tiene en cuenta las necesidades y problemas de los usuarios. La idea responde a una investigación preliminar y a la posterior comprobación de la viabilidad del concepto.

2. Definición. En este paso del proceso se describe con detalle a los usuarios para quienes se diseñará la aplicación, usando metodologías. También aquí se sientan las bases de la funcionalidad, lo cual determinará el alcance del proyecto y la complejidad de diseño y programación de la APP.

3. Diseño. En la etapa de diseño se llevan a un plano tangible los conceptos, primero en forma de *wireframes*, que permiten crear los primeros prototipos para ser probados con usuarios, y posteriormente, en un diseño visual acabado que será provisto al desarrollador, en forma de archivos

4. Desarrollo. El programador se encarga de dar vida a los diseños y crear la estructura sobre la cual se apoyará el funcionamiento de la aplicación. Una vez que existe la versión inicial, dedica gran parte del tiempo a corregir errores funcionales para asegurar el correcto desempeño de la app

5. Publicación. La aplicación es finalmente puesta a disposición de los usuarios. Luego de este paso trascendental se realiza un seguimiento a través de analíticas, estadísticas y comentarios de usuarios, para evaluar el comportamiento y desempeño” (Cuello & Vittone, 2013).

Una APP es la clave para que los usuarios de un servicio interactúen con facilidad con el prestador del servicio. Un diseño innovador y atractivo permite que la app se diferencie de las demás. Por lo tanto, el diseño de una app es tan importante, como su desarrollo, para su éxito.

### **7.3 Aplicaciones en Salud**

Ahora vamos a definir qué una aplicación en salud. Las apps en salud ofrecen monitoreo en tiempo real de las condiciones del paciente, lo que permite intervenciones médicas rápidas y precisas. Estas tecnologías ayudan a canalizar grandes cantidades de datos de salud, mejorar el diagnóstico y prevenir enfermedades antes de que se manifiesten.

En consecuencia, para entender mejor que son las apps en salud, se definen de la siguiente manera:

“La sanidad móvil tiene un gran potencial, ya que proporcionará a los ciudadanos los medios necesarios para gestionar su propia salud y mantenerse sanos más tiempo, mejorará la calidad de la asistencia sanitaria y el confort de los pacientes y ayudará a los profesionales de la salud en su trabajo. Así pues, la búsqueda de soluciones de sanidad móvil puede contribuir al desarrollo de unos sistemas sanitarios modernos, eficientes y sostenibles. Algunas de estas nuevas aplicaciones móviles están específicamente dirigidas a ayudar a las personas en su propia gestión de la salud y el bienestar. Otras aplicaciones móviles están dirigidas a los proveedores de atención médica como herramientas para mejorar y facilitar la prestación de atención al paciente. Por eso, cuando hablamos de apps de salud nos

referimos a dos grandes grupos de aplicaciones: Profesionales, Salud y vida sana” (Arévalo & Mirón, 2017).

Dentro del proyecto ASA-Salud, se trabajó con los compañeros de Ingeniería en Software en un prototipo de aplicación en salud para dispositivos móviles. Asimismo, el campo de la Salud móvil se ha convertido en mantener o mejorar los comportamientos sanos, la calidad de vida y el bienestar de las personas, con el interés de avanzar en la salud de los individuos y comunidades.

Hoy en día con el uso de la tecnología, la mayoría de las personas tienen acceso a los dispositivos móviles en la cual pueden recurrir a alguna aplicación para conocer más sobre su enfermedad o para no llegar a una etapa más crítica de la enfermedad, es por ello que como Promotora de la Salud a través de la app buscamos que las personas se apropien de ella, entiendan la enfermedad para que ellos mismos generen y sean conscientes de mejorar sus hábitos de vida y poder así vivir sanamente la enfermedad.

## **8. Pandemia por COVID-19**

En este apartado se verá el desarrollo por la Pandemia por COVID-19, que a su vez ante este panorama de temor e incertidumbre coincide con las noticias internacionales ya que se anuncia como en marzo del 2020 el COVID-19, pero aún con todas esas dificultades hay algunas personas que ven la posibilidad de un proyecto serio y necesario como el presente Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a casos y familias con

COVID-19, desde la UACM y ante el fin de la emergencia sanitaria, anunciada el 5 de mayo de 2023, el equipo coordinador de profesores que conforman el CISCUCITEC decide llamarse Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA-Salud), dentro de este proyecto se cuenta con un espacio que lleva por nombre Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-Salud).

### **8.1 Desarrollo de la Pandemia por COVID-19**

En este apartado se describirá un panorama general de cómo se vivió y se desarrolló la pandemia por COVID-19.

Recientemente, “la OMS advirtió sobre la Infodemia, un neologismo también conocido como: práctica que consiste en difundir noticias falsas sobre cualquier situación (aplicable a la pandemia) y que tiene como riesgo provocar el pánico en las sociedades. Debido a la aparición del COVID-19, la Infodemia ha invadido el ámbito científico, biológico y médico con una súbita profusión de información acelerada. Es necesario reconocer que se trata de una situación de emergencia que condujo a una reacción desesperada por transmitir datos que pudieran dar origen a consejos de tratamientos y conductas” (Marangoni, 2020).

De igual forma, el aislamiento, el confinamiento y el distanciamiento, son tres medidas consideradas necesarias desde la lógica de contención de la pandemia por la COVID-19, lo que ha intensificado la prolongación de medidas de contención, al menos en lo transcurrido en año 2020 y el inicio del 2021, aunque se avanzó en el proceso general de inoculación con diferentes vacunas y tratamientos farmacológicos.

“Asimismo, una consecuencia importante por la pandemia del COVID-19, es la pandemización de la sensación de estar inmersos en un proceso global, que nos afecta a todos y que, de muchas maneras, todos somos responsables del origen y de las soluciones; Responsabilidad: por el ritmo acelerado de las formas de vida, sumado al individualismo y el egoísmo en nuestras acciones sociales. Y como parte de las soluciones: los cambios en nuestros estilos de vida, el mantenimiento de medidas restrictivas a la interacción, y la obediencia sobre las medidas que surgen cada día de acuerdo al significado y momento de la pandemia” (Hernández et al., 2023).

Este panorama nacional y mundial es de temor e incertidumbre se acrecienta cada día; las respuestas higiénico preventivistas que se fueron implementando se acompañaron de confusión y resistencia, y nuestra universidad no fue la excepción; pero, aún con todas esas dificultades, hay algunas personas que ven la posibilidad de un proyecto serio y necesario como el presente.

## **8.2 Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a casos y familias con COVID-19, desde la UACM**

El proyecto inicia a finales del 2019, con el diálogo entre médico clínicos sobre la alta frecuencia de enfermedades respiratorias resistentes a tratamiento, esto coincidió con la aparición y diseminación del SARS-Cov-2 en nuestro continente y, particularmente, en México a finales de febrero de 2019; ya en marzo del 2020, con la pandemia de covid-19 confirmada por las autoridades sanitarias en nuestro país, se dialoga con los estudiantes

de ing. en software, para poder generar una herramienta informática que coadyuvará a la atención a distancia, por lo que se sugiere integrar estas ideas en un software que permita llevar esta propuesta a la práctica. También se dialoga con profesores de los distintos colegios de la UACM, para poder encaminar una propuesta ante la contingencia sanitaria.

Después de varios meses de diálogo, se conforma un grupo Inter colegiado coordinador del proyecto: Colegio de Ciencias y Humanidades: Mtro. Arreola y el Dr. Mendoza de la academia de Promoción de la Salud, Mtro. Cruz de la academia de psicología, Colegio de Ciencia y Tecnología: Dra. Andrade de la Ingeniería en Software y Colegio de Humanidades y Ciencias Sociales: Antropólogo Delgado de la Licenciatura de Comunicación y Cultura.

La base y eje central del proyecto es:

- Brindar apoyo a los solicitantes del mismo.
- Creación de una plataforma página web, así como la construcción de un software que:
  - Registrará y valorará cotidianamente el desarrollo de la enfermedad (COVID-19).
  - Registrará y alertará de signos y síntomas de la enfermedad en lo individual y familiar.
- Registrará y alertará de la situación a los especialistas, lo que denominamos **Apoyadores de la salud.**

Asimismo, la implementación de dicho proyecto fue durante la pandemia por covid-19 y su propósito es brindar atención, apoyo y seguimiento a distancia a personas que hayan contraído la enfermedad, mediante: videollamadas o llamadas telefónicas para realizar un diagnóstico en cada caso, proporcionar información necesaria para la prevención y el cuidado, así como gestionar la atención por personal de medicina, psicología y nutrición (Andrade et al., 2023).

Por lo otra parte, para el 5 de mayo de 2023 se declaró fin de la emergencia sanitaria de salud pública de emergencia internacional por COVID-19, anunciado por Tedros Adhanom, Director general de la Organización Mundial de la Salud, OMS. Esta decisión fue tomada porque el número de muertes y de enfermos por COVID-19 disminuyó en todo el mundo y aunque se dejó de clasificar como emergencia sanitaria, la vigilancia se mantiene.

Es por ello, que la COVID-19 sigue siendo una prioridad de salud pública global; asimismo, no deja de ser una enfermedad que se quedó con nosotros, y debemos seguir teniendo cuidado;

Se desarrolló un sistema web para realizar el registro de todos los aspectos que conforman el estado de salud de una persona desde un enfoque físico, mental y socio-cultural. Dentro del mismo sitio web se desarrolló un módulo que permitiera llevar un monitoreo y registro de signos y síntomas en un periodo de 15 a 30 días relacionados con el COVID-19, durante mañana, tarde y noche.

Es por eso que, mediante este instrumento web, el Cuerpo Interdisciplinario de Salud, Cultura, Ciencia y Tecnología, propone un modelo de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud, orientado a generar respuesta a la comunidad de la UACM para cuidar la salud de su comunidad.

### **8.3 Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA-Salud)**

Asimismo, el proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA-Salud) abre la opción Prácticas Profesionales con modalidad de Titulación (PPT) aparte de ser opción a voluntariado, servicio social y prácticas profesionales.

Asimismo, las actividades que se están llevando a cabo son las siguientes:

Se están trabajando con: líneas de investigación, actividades y labores para ello, se están impartiendo talleres y seminarios, se realizó el *saloneo* sobre el COVID persistente y síndrome metabólico en el Plantel San Lorenzo y otros planteles está de igual forma por comenzar.

De igual forma realizan actividades en el espacio de laboratorio de fisiología clínica e investigación sociomédica, que después pasa a nombrarse como: Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-Salud) realización de entrevistas, espirometrías, mesas de difusión-acción (de acuerdo a lo que la población más carezca se imparte la mesa de difusión), capacitaciones virtuales y presenciales, toma de somatometría, difusión de información.

### **8.3.1 Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-Salud)**

El espacio en que se brinda atención a solicitantes es el Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-Salud) dentro de este mismo proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA-Salud). A continuación, se describe cómo es que se creó este espacio y cómo formó parte del proyecto ASA-Salud, el Mtro. Leonel Arreola nos proporciona información al respecto.

“Inicialmente, el profesor Juan Manuel Mendoza y yo nos hacíamos una pregunta de cómo ayudar a la formación de los estudiantes de promoción de la salud a ver de manera concreta la utilidad de conocer la parte biológica de la salud, pues, ¿no?, o del proceso de salud- enfermedad, y no que siguieran con el conflicto de separación de lo biológico y social. Entonces nos preguntamos ¿Cómo lograr eso? planteábamos en el que necesitábamos hacer algo que permitiera al estudiante en Promoción de la Salud ver que esos procesos biológicos, químicos que suceden en la célula, en los órganos, sistemas, en el cuerpo de una persona, cuando se afecta por algunas razones tienen concreción en la enfermedad, como pueden ser desde la dificultad respiratoria, como el caso del COVID que vivimos, anuncios del cuerpo para una crisis de hipertensión arterial, que no se toman en cuenta pues y lo que está haciendo el cuerpo es que esta avisando que hay un conflicto que está iniciando, eso es mostrado a los estudiantes, y en ese sentido se construye el laboratorio de fisiología socio médica para Promotores de la Salud, ese laboratorio, empieza se elaboran una serie de manuales para diferentes áreas y órganos y se empieza a hacer un trabajo de convencer de luchar con la institución para que se

nos pudiera brindar un espacio, coincide con que hay una fractura de otro proyecto de investigación donde uno de los integrantes se junta con nosotros para hacer este proceso de alianza, duramos un tiempo trabajando, ese trabajo de investigación se termina y el laboratorio el espacio queda ahí, se adecua para hacer mediciones básicas de glucosa, colesterol etc. Y se queda parado en un tiempo, en esa separación del grupo de trabajo de investigación, cada quien se queda con lo que le toca y el profesor Juan Manuel es el responsable del espacio de laboratorio y se queda bajo su responsabilidad” (P. L, Arreola, comunicación personal, 20 de septiembre de 2024).

Al plantearse la pregunta sobre la posibilidad de hacer coincidir lo biológico y lo social en la atención, llevó a la creación de este espacio (laboratorio), y la importancia de su implementación con un enfoque biológico como se ha mencionado, pero sin perder de vista lo social, puesto que es una parte fundamental que no se debe dejar de lado, porque pertenecemos a grupos. Por lo tanto, al ser partícipe de este espacio nos acerca al quehacer profesional de los trabajadores de la salud y la vinculación con la comunidad al intervenir.

“Cuando el proyecto nos cae en la pandemia, estamos en resguardo en casa y en el regreso, planteamos que hay que hacer una serie de mediciones para ver que estaba sucediendo con el COVID a dos años, con el covid en ese momento Long COVID o COVID Persistente y el trabajo es entonces en ese momento poder voltear y fortalecer esa parte del COVID persistente, se sigue trabajando en eso, se hacen entrevistas, se hace un proceso de intervención al plantel, en donde nos queda claro que el espacio que tenemos es un espacio muy pequeño para actividades muchas que hace el proyecto, en

una salida a campo que ocupamos por ejemplo la otra vez, con 4 carpas la última vez, necesitamos más espacio, decimos y en donde resguardamos, continuamos ofreciendo el servicio de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en su momento a COVID-19 y sus familias desde la UACM en un primer momento y en el segundo momento Atención, Seguimiento y Acompañamiento a COVID persistente esto crece como la discusión y el diálogo en promoción de la salud es ver la salud desde manera más holística más incluyente, etc. Decidimos crecer y el diálogo nos lleva a que veamos como por una parte vivir procesos, cómo acompañar a la gente a que vivan procesos de enfermedad desde la salud, de manera saludable, no que el promotor de la salud se haga cargo de la enfermedad, y todos los servicios de salud que están hechos para eso, sino que hay otra parte que no tienen ellos cómo trabajarlo desde la salud y en ese sentido el espacio en donde podemos empezar a tener un poquito de presencia dentro de la comunidad Uacemita del plantel San Lorenzo Tezonco, es ofrecerles un espacio de manera continua y ese espacio que podemos ofrecer es ese espacio de laboratorio que ocupaba en ese momento el laboratorio de fisiología socio médica” (P. L, Arreola, comunicación personal, 20 de septiembre de 2024).

De acuerdo a lo que se menciona anteriormente, por lo tanto, a quien le interesa la participación considero que es al promotor de la salud, al llevarse este tipo de intervenciones sobre la participación en las personas, entendiéndose participación como: acción colectiva de los ciudadanos en la búsqueda de soluciones a las necesidades de su vida cotidiana. Asimismo, considero que con las intervenciones fue un proceso de

mucho aprendizaje y conocimiento, puesto que el proyecto cumple con una de las metas: el saber trabajar con la comunidad y todo lo que ello implica.

“Cuando decidimos que ese iba a hacer el espacio y otro espacio que estábamos tramitando con las coordinaciones. Cómo crecimos a no ya solo dar seguimiento y acompañamiento a COVID persistente ahora vamos a ver otras patologías, vamos a ver más área emocional con el psicólogo Enrique: problemas de ansiedad, adicciones, etc. ante todo, esto fue que decidimos que ese espacio no podía ya seguir llamando laboratorio de fisiología socio médica , que se llamará de otra manera y aquí retomo algo que tiene más tiempo que el proyecto actual, proyecto anterior, y que tiene que ver con tener un centro de promoción de la salud, esto pasa por pelearse con el CU., porque en algún momento el CU se planteó que tuviéramos centros, y batearon [sic] fuertemente eso porque los estudiantes en ese tiempo decían que un centro era un concepto neoliberal y como era un concepto neoliberal no entraba, pero la discusión entre el grupo de coordinación de CISCUCITEC fue llamarlo entonces así Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud, entonces por eso se llama CASA- Salud” (P. L. Arreola, comunicación personal, 20 de septiembre de 2024).

De acuerdo a lo que se menciona anteriormente, considero que es importante hablar sobre los antecedentes de lo que hoy tenemos como CASA-Salud, puesto que, a través de este proyecto, mejora la salud de la población universitaria, disminuye a su vez también la desigualdad social en salud. También de manera general este espacio cumple con el objetivo de brindar las herramientas necesarias, para que la población universitaria ponga en práctica los hábitos correctos. Asimismo, considero que este espacio permite a

los profesionales y población universitaria en general compartir conocimientos y experiencias con el fin de ofrecer un servicio de calidad. Todo esto también con el objetivo de evaluar los resultados obtenidos en el proyecto para que su implementación futura pueda ser mucho más amplia.

### **Análisis de la relación teórica con las prácticas profesionales**

Dentro de las prácticas profesionales, mi colaboración no sólo consistió en trabajar con la línea de investigación asignada (Sistematización de Experiencias, solicitantes de apoyo), sino también con actividades y labores, que de ahí se derivan varias tareas más, entre las cuales se exponen a continuación.

El trabajo Interdisciplinario se realizó con el prototipo de aplicación móvil de hipertensión salud-salud (que consistió en proponer ideas a las personas que aún no tienen la enfermedad, para que estas traten de llevar hábitos de vida más saludables y no lleguen a enfermar), para dispositivos móviles de Promoción de la Salud con los compañeros de Ingeniería, tanto con la Dra. Silvia Alejandra Andrade Rodríguez como con los estudiantes de Servicio Social de la Ingeniería en Software, que se fueron presentando en sesiones por *Meet* los avances, los prototipos del proyecto. Con el objetivo de construir salud para que la gente se apodere de su salud, de ahí la importancia de contactar a los Promotores de la Salud en este trabajo interdisciplinario, considerando los parámetros: igual o inferior a 120/80 se considera normal, de 130 a 139/ 80 a 89 se considera presión arterial alta, y por ello de nuevo la importancia de considerar esta propuesta de la APP con la

participación del Promotor de la Salud para poder desarrollar propuestas para el diseño de la aplicación móvil, se construyó en el marco teórico los temas de aplicaciones móviles, interdisciplinariedad y transdisciplinariedad. Ahí se discutió respecto al gran potencial que tienen las aplicaciones móviles en salud, ya que proporciona a los ciudadanos los medios necesarios para gestionar su propia salud y mantenerse sanos más tiempo, mejora la calidad de la asistencia sanitaria y el confort de los pacientes y ayuda a los profesionales de la salud en su labor. Además, están diseñadas para consumir pocos recursos y con un menor esfuerzo por parte del usuario. (Véase Anexo 2).

Asimismo, las actividades realizadas se llevan a cabo desde un abordaje de la complejidad, porque no se puede generar un conocimiento desde algo fraccionado, y lo fraccionado disminuye cuando se trabaja en conjunto. Por lo tanto, se necesita una mirada desde diferentes disciplinas para resolverlo, lo que el trabajo interdisciplinario entra aquí porque integra todos estos conocimientos y métodos de diferentes disciplinas (Promoción de la Salud, Comunicación y Cultura, Ingeniería en Software, Psicología y Nutrición) para abordar el problema.

Por otra parte, se apoyó en la logística y administración de proyectos desarrollados con la actualización del informe técnico de investigación, mediante una presentación en diapositivas que fue presentado en el salón de clases ante los compañeros (Véase Anexo1).

Esto corresponde a la complejidad en salud, debido a que no se puede alcanzar un conocimiento desde algo separado, es decir se necesita estudiar un problema en conjunto, desde varias ciencias relacionadas y desde cada una de ellas por separado y de la misma forma para solucionarlo.

Asimismo, se realiza la Inter y Transdisciplina en salud porque en el proyecto se involucra la colaboración y el trabajo en equipo de distintas disciplinas para abordar el problema de salud que se atendió en el periodo de la pandemia, por lo tanto, la interdisciplina y transdisciplina en salud son fundamentales para abordar los problemas de salud de manera objetiva y eficiente.

Se diseñó una entrevista como guía de la Sistematización de Experiencias de los solicitantes de apoyo (Véase Anexo 4). Esto corresponde a los cinco tiempos que propone Oscar Jara para sistematizar la información, la experiencia de los solicitantes de apoyo. En consecuencia, la sistematización de experiencias permite estructurar y mejorar las estrategias de intervención.

- A) “Punto de partida (haber participado en la experiencia, tener registros de las experiencias
- B) Las preguntas iniciales.
- C) Recuperación del proceso vivido (reconstruir la historia, ordenar y clasificar la información)
- D) La reflexión de fondo. ¿Por qué pasó lo que pasó?

E) Los puntos de llegada, consiste en formular conclusiones, comunicar los aprendizajes” (Jara, 2021).

Se elaboraron materiales pedagógicos de comunicación para la salud (con la realización de un guión para el video (Véase Anexo 5 y 6). Esto corresponde al término Transdisciplina y Salutogénesis. Por lo tanto, la realización del guión para el video y el video en sí, se relacionan con el término de Transdisciplina porque el contenido es creado desde nuestra disciplina y el video desde la disciplina del área de la comunicación.

Asimismo, se relaciona también con el término Salutogénesis porque “la teoría salutogénica plantea dar a las personas conocimientos como herramientas de transformación y las destrezas que les permitan utilizar sus propios recursos, establece que cada persona tiene la capacidad de mejorar su propia salud y su calidad de vida, la forma de ver la vida tiene una influencia positiva en la salud. A través de acciones de salud destinadas a promocionar los estilos de vida saludables, aumentar el control y potenciar la calidad de vida, en particular los hábitos” (Rivera, 2018).

Por lo tanto, la Salutogénesis su objetivo es facilitar los requisitos para un estilo de vida más saludable y se centra en la orientación hacia la salud, por ello su relación con la realización del guión para el video de la actualización del informe al plantel, puesto que se pretende difundir información respecto a las actividades de salud que se están impartiendo en dicho proyecto.

Además, las actividades realizadas en Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-Salud), se elaboraron infografías en temas de salud

con el objetivo de construir salud con el otro y que a su vez que la gente se apodere de ellos (Véase Anexo 3).

La concepción de la salud que se fue construyendo está basada en la relación con el otro; siendo determinada por dos factores: primero los biológicos (entendida desde la genética, estilos de vida) y en segundo término los factores sociales, económicos y culturales, éstos son determinados por los factores determinantes de la salud. De ahí el enfoque con la Promoción de la Salud para elaborarlos. “La Promoción de la Salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente” (OPS, 2013).

Es por ello que se puede concluir que toda acción de Promoción de la Salud tiene un destinatario, es decir, la persona o las poblaciones. En consecuencia, la noción del otro orienta a las prácticas del promotor de la salud, por eso la elaboración de las infografías en salud, se considera una herramienta de las nuevas tecnologías que se puede difundir en diversas plataformas de redes sociales.

Asimismo, de nuevo se fundamenta y se relaciona también con el termino Interdisciplinariedad. Esto corresponde al marco teórico donde cito “El prefijo inter (entre), indica que entre las disciplinas se va a establecer una relación; determinar el tipo de relación nos conduce a un estudio de los niveles de la interdisciplinariedad. Asimismo,

comprende la interacción entre dos o más disciplinas diferentes y ocurre en la intersección entre disciplinas. Por lo tanto, los proyectos interdisciplinarios vinculan intercambios colaborativos más frecuentes entre investigadores traídos de diferentes campos y que trabajan juntos en un problema común” (Henao et al., 2017).

Al realizar las infografías, se lleva a cabo un trabajo Interdisciplinario, puesto que con la interdisciplinariedad se aspira a un conocimiento complejo, es por ello que es una nueva forma de trabajo que permite relacionar distintas disciplinas para lograr un aprendizaje significativo, puesto que dentro del proyecto se trabaja y dialoga en conjunto entre los distintos equipos participantes.

Otra de las actividades realizadas en Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-Salud), se aplicó entrevista colectiva para grupos focales “Identificando al COVID persistente 2024”. Con el objetivo de dar acompañamiento y seguimiento a través de dicha entrevista en cuestiones de salud y que se apropien de esta estrategia. (Véase Anexo 7).

## **Beneficios logrados**

La población beneficiada a partir del trabajo Interdisciplinario que se realiza en el programa ASA-Salud, es especialmente la población que tuvo acceso a la plataforma (página web), en donde llenaban la solicitud de apoyo, con una población estimada de 10,000 a 15,000 personas (J. M, Mendoza, comunicación personal, 20 de septiembre de 2024).

La población beneficiada estimada de este proyecto es como de 500 personas en adelante, dado que el acceso y la atención es variable. Y conforme se fueron estableciendo las redes sociales, es decir, Facebook, Tiktok, Instagram, YouTube, página web, mayor población de personas.

También la población beneficiada producto de la actualización del Informe Técnico de Investigación fue comunicar y se seguirá comunicando a las distintas áreas de nuestra universidad: Administración (academia, estudiantes, público en general, Consejo del plantel (Coordinador, servicios administrativos), estudiantes (mediante el *saloneo*) plantel San Lorenzo Tezonco, ambos turnos.

Asimismo, la población beneficiada en general, la población usuaria de la página oficial del programa en Facebook, a la población de los diferentes planteles con el video de la actualización del informe al plantel (Cuerpo Interdisciplinario de Salud, Cultura, Ciencia y Tecnología [CISCUCITEC], s. f.).

Por otra parte, se puede mencionar a las personas que se beneficiaron con la aplicación de las entrevistas, (dentro de una de las actividades de CASA-Salud), fue de 45 personas. Asimismo, con la difusión de información (*saloneo*) dentro del plantel san Lorenzo Tezonco, ambos turnos, se benefició a una población aproximada de 30 estudiantes, más aparte como algunos profesores y personal administrativo.

## **Conclusiones**

Como Promotora de la Salud, se me hace muy importante llevar a cabo este tipo de proyectos, en el cual las personas no son objeto de estudio, sino solicitantes de un programa de atención, seguimiento y acompañamiento; ello permite, asimismo, a los participantes, generar experiencias en la interacción con la comunidad (y este proyecto cumple con ello y da soluciones a las necesidades de las personas). Por lo tanto, el Promotor de la Salud puede desarrollar su potencial con la participación tanto individual como colectiva en este proyecto.

En consecuencia, este proyecto se basa en una metodología innovadora (en donde las personas a las que va dirigida la práctica son consideradas como sujetos y no como objetos), y en donde se lleva a cabo participación del individuo y lo colectivo (el individuo siente, apoya y aporta), por lo tanto, es trabajo de ambos: el solicitante de apoyo y el apoyador de la salud. Como Promotora facilité, apoyé y potencialicé la salud de las personas. Asimismo, el proyecto me ayudó a construir salud con el otro y que a su vez se empodere con ello; en particular con la realización de APP y los productos (infografías, carteles y trípticos en canva) que entregamos.

También como Promotora de la Salud, considero que nos construimos como sujetos, es decir pertenecemos a grupos, somos seres en contexto y que, por lo tanto, todo aquello que hace al ser humano forma parte de su cultura e historicidad, es decir todos tenemos un capital humano que depende mucho de cómo nos relacionamos con los otros. Por lo tanto, el trabajo en grupos debe considerar todos estos elementos.

Por otra parte, el proyecto me ayudó a entender que la Salud y la Promoción de la Salud son complejas y que se necesitan trabajar desde una mirada inter y transdisciplinaria. De igual forma este proyecto me permitió adquirir las habilidades para el aprendizaje formativo, es decir, en aprender a investigar, a citar en forma adecuada, a vincular la teoría con la práctica que realicé en el proyecto; es decir, adquirí habilidades que me permitieron abordar problemas reales, y que, en un futuro, me permitirán continuar con mi formación profesional.

De igual modo, a lo largo de mi preparación se me ha enseñado y hecho hincapié sobre las herramientas básicas de la Promoción de la Salud, todo enfocado más hacia lo teórico, que, a la práctica, es por ello que al ser partícipe de este tipo de proyectos me brinda tener los conocimientos y habilidades que un buen promotor de la salud debe de contar y ver sobre todo el grado de complejidad cuando se interviene ante una comunidad.

Puedo decir que la Promoción de la Salud, es una herramienta muy importante y fundamental, que influye en la calidad de vida y en las condiciones de vida de las personas. Se han llevado a cabo diversos esfuerzos para llevar a la Promoción de la

Salud a un lugar de suma importancia, y es por ello que se han presentado grandes conferencias, declaraciones y discusiones tanto a nivel internacional como nacional, con el objetivo de mejorar el campo de conocimiento y la práctica, diferenciándola de la prevención de la enfermedad. Por lo tanto, desde mi punto de vista es tema que debe de seguir analizándose, discutiéndose por todo el personal de salud.

La Promoción de la Salud se dirige tanto a personas sanas o enfermas, y buscar promover medidas individuales y comunitarias que permitan desarrollar estilos de vida más saludables, pero teniendo siempre en cuenta sus condiciones de vida de las personas.

Este proyecto, ha reforzado a mi labor como promotora de la salud. Un ejemplo que considero significativo para mí, es por la actividad que se realizó en el 20 aniversario del plantel San Lorenzo Tezonco, en donde tuvo lugar la exposición de eventos y proyectos académicos, con los talleres que se impartió el taller para no olvidar nuestra pandemia, ello refuerza aún más mi práctica y experiencia, por mencionar una de las varias actividades que se fueron desarrollando a lo largo de las prácticas profesionales.

### **Sugerencias o recomendaciones.**

Es necesario desarrollar e implementar proyectos como este, donde se trabaje más desde la Complejidad e Interdisciplinariedad en materia de Salud Mental por ejemplo, ya que la pandemia por COVID-19 demostró la necesidad de abordarlo. Por ello es importante continuar con este proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud, porque se abordan los intereses y las necesidades de la comunidad universitaria.

También es necesario definir claramente las funciones del Promotor de la Salud, es decir de construir una identidad del promotor. Diversificar campos de acción desde las distintas formas de hacer Promoción de la Salud, ya que la Promoción de la Salud es diversa. Asimismo, ampliar dentro de la licenciatura actividades como: del trabajo de campo, que ayuden en poner en práctica los distintos contenidos del plan de estudios del promotor de la salud. Finalmente, también considero necesario integrar más elementos tecnológicos con otras ciencias en tecnología para prototipos innovadores en salud.

## Referencias

- Alcalá, S. U. (2021, enero-junio). Complejidad y Método Científico. *Revista Iberoamericana para la investigación y desarrollo educativo*, 12(24). <https://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1132/3372>
- Alcántara, G. (2008, junio). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
- Andrade, S. A., Mendoza, J. M., Arreola, P. L., Cruz, E., & Delgado, J. G. (2023). *Informe de Trabajo*. <https://drive.google.com/drive/u/1/search?q=informe%20de%20trabajo>
- Arévalo, J., & Mirón, J. A. (2017). Aplicaciones móviles en salud: potencial, normativa de seguridad y regulación. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 28(3), 1-13. <http://scielo.sld.cu/pdf/ics/v28n3/rci05317.pdf>
- Calvo, L. (2023, diciembre). *¿Qué es una aplicación? Guía completa sobre aplicaciones móviles*. <https://www.godaddy.com/resources/es/tecnologia/que-es-una-app-y-para-que-se-utiliza>
- Cárdenas, M. L., & Rivera, J.F. (2004). La teoría de la complejidad y su influencia en la escuela. *Revista de Teoría y Didáctica de las Ciencias Sociales*, (9), 131-141. <https://www.redalyc.org/pdf/652/65200908.pdf>

Chapela, M. C. (s.f.). *Promoción de la salud. Un instrumento de poder y una alternativa emancipadora.* 1-15. <https://es.scribd.com/document/688488515/Chapela-Consuelo-Promocion-de-La-Salud-Un-Instrumento-de-Poder-y-Una-Alternativa-Emancipatoria>

Ciencia y Salud. (s.f.). *La importancia de la Interdisciplinariedad en la Salud Pública.* <https://uisys.es/la-importancia-de-la-interdisciplinariedad-en-la-salud-publica/#:~:text=La%20interdisciplinariedad%20en%20la%20salud%20p%C3%BAblica%20implica%20la%20integraci%C3%B3n%20de,desde%20diferentes%20perspectivas%20y%20enfoques.>

Cuello, J., & Vittone, J. (2013, junio). *Diseñando apps para móviles.* 1-279. <https://appdesignbook.com/assets/pdf/disenando-apps-para-moviles.1.1.1.pdf>

Cuerpo Interdisciplinario de Salud, Cultura, Ciencia y Tecnología. (s. f.). *Atención, Seguimiento y Acompañamiento Salud desde la UACM.* <https://www.facebook.com/profile.php?id=100070092340514&sk=about>

Draghi, J. (2023). Transdisciplina .*Revista del Torax*, (36), 14-17. [https://www.stnba.org.ar/images/revista/revista\\_36/revista36\\_pagina\\_14.pdf](https://www.stnba.org.ar/images/revista/revista_36/revista36_pagina_14.pdf)

Enríquez, A., & Sáenz, C. (2021). Primeras lecciones y desafíos de la pandemia de COVID-19 para los países del SICA. *Serie Estudios y Perspectivas-México*, (189), 11-18. [https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/46802/S2100201\\_es.pdf](https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/46802/S2100201_es.pdf)

González, J. (2009, marzo). La Teoría de la Complejidad. *Dyna*, 76(157), 243-245.

<https://www.redalyc.org/pdf/496/49611942024.pdf>

Henao, C., García, D., Aguirre, Elkin., González, A., Bracho, R., Solozarno, J., & Arboleda, A. (2017 enero- junio). Multidisciplinariedad, interdisciplinariedad y transdisciplinariedad en la formación para la investigación en ingeniería. *Revista Lasallista de investigación*, 14 (1), 179-197.

<https://www.redalyc.org/pdf/695/69551301017.pdf>

Hernández, A., Rojas, H., & Linares, J. (2023). Aislamiento y Confinamiento: La otra pandemia en el ámbito social. *Revista Cuidarte*, 14 (1), 1-13.

<https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/2124/2723>

Jara, O. (2021). *Para sistematizar experiencias: una propuesta teórica y práctica*. 1-28.

[https://www.amerindiaenlared.org/uploads/adjuntos/202106/1623350797\\_xqzCw8lp.pdf](https://www.amerindiaenlared.org/uploads/adjuntos/202106/1623350797_xqzCw8lp.pdf)

Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre la unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *Revista Internacional de Psicología*, 4 (1), 70-79.

<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819009.pdf>

Marangoni, A. (2020). En tiempos del covid-19: pandemia e infodemia. *Revista Argentina de Radiología*, (83), 113-114.

[https://www.rardigital.org.ar/files/ugd/b2c01b\\_b89e24c1d1b94ec7b1fd1fb2fd4975e3.pdf](https://www.rardigital.org.ar/files/ugd/b2c01b_b89e24c1d1b94ec7b1fd1fb2fd4975e3.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Preguntas más frecuentes.*

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20el,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.%C2%BB>

Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Promoción de la Salud.*

<https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Carta de Ottawa para la Promoción de*

*la Salud.* <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Paoli, F. J (2019, enero-diciembre). Multi, Inter y Transdisciplinariedad. *Revista Problema,*

(13), 347-357. <https://revistas.juridicas.unam.mx/index.php/filosofia-derecho/article/view/13725/15022>

Ramis, R. M. (2007, octubre-diciembre). Complejidad y salud en el siglo XXI. *Revista*

*cubana de salud pública,* 33 (4), 1-12. <https://www.redalyc.org/pdf/214/21433411.pdf>

Rivera, E. (2018, octubre-diciembre). Camino salutogénico: estilos de vida saludable.

*Revista digital de postgrado,* 8 (1), 1-6. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf>

Rosales, R., Granados, A., & Mendoza, J. M. (2016, julio - diciembre). Análisis crítico de las nociones de la Promoción de la Salud a partir de las Conferencias Internacionales de Promoción de la Salud. *Salud Problema*, Segunda época, año 10, (20), 71-84.  
<https://saludproblemaojs.xoc.uam.mx/index.php/saludproblema/article/view/494/494>

4

Tamayo, M. (s.f.). *La Interdisciplinariedad*. 1-18.<https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-argentina-john-f-kennedy/psicologia/interdisciplinariedad/37156338>

Universidad Andrés Bello. (2024, 7 de junio). ¿Qué significa Multidisciplinario, Interdisciplinario y Transdisciplinario? <https://vinculacion.unab.cl/wiki/que-significa-multidisciplinario-interdisciplinario-y-transdisciplinario/>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (2006, septiembre). *Licenciatura en Promoción de la Salud. Programa Académico*.  
[https://www.uacm.edu.mx/Portals/0/OfertaAcademica/CCyH/Planes/promocion\\_salud.pdf](https://www.uacm.edu.mx/Portals/0/OfertaAcademica/CCyH/Planes/promocion_salud.pdf)

Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (2014a, 09 de abril). *Reglamento de Servicio Social y Prácticas Profesionales de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (Modificado mediante acuerdo UACM/CU-3/EX-05/26/14)*.  
<https://www.uacm.edu.mx/portals/default/skins/Social/normatividad/Reglamento%20SSyPP.pdf>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (2014b, 24 de julio). *Reglamento de Titulación*. Tercer Consejo Universitario. <https://uacm.edu.mx/Portals/20/Titulacion/RTitulacion.pdf>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México (2023). *Proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud (Prácticas Profesionales)*. UACM/PP/8883/INT (Interno). <https://serviciosocial.uacm.edu.mx/cprogramas/13456>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México (2024, junio). *Manual de Titulación. Licenciatura en Promoción de la Salud*. <https://uacm.edu.mx/Portals/20/Titulacion/FORMATOS/Licenciaturas/MANUALES/PS.pdf>

## Anexos

### Anexo 1 *Presentación en diapositivas de la actualización del informe técnico de investigación.*

**INFORME AL PLANTEL 2020-2024**



Pasantes en Promoción de la Salud:  
Morales Elisa Guadalupe  
Rodríguez Méndez Jorge Alberto

**INTRODUCCIÓN**

Tiene como finalidad comunicar a las distintas áreas de nuestra universidad:  
Administración (sindicatos, academia, público en general), Consejo del plantel  
(coordinadora, servicios administrativos) y Estudiantes.

Las actividades que se están desarrollando dentro del proyecto así como desde sus  
inicios, hasta la actualidad identificando las secuelas de covid-19 y síndrome  
metabólico. Con el objetivo de proporcionar información, apoyar y orientar sobre  
las necesidades y posibilidades frente a la enfermedad.

## ANTECEDENTES

El proyecto inicia a finales del 2019, con el diálogo entre médico clínicos que coinciden en el tratamiento de las enfermedades respiratorias y que esto a su vez coincide con las noticias internacionales ya que se anunció en marzo del 2020, el covid-19 una pandemia y ante este panorama se retomaron propuestas y se dialoga con los estudiantes de ing. En software, por lo que se sugiere integrar estas ideas en un software que permita su práctica.

Conformándose así un grupo Inter colegiado coordinador del proyecto: CCyH. Mtro. Arreola, Dr. Mendoza, Mtro. Cruz (psicología), Dra. Andrade (ing. en software) y CS Antrop. Delgado.

## COORDINADORES DEL PROYECTO:



## 1ER. MOMENTO DE DESARROLLO DEL MODELO ASA-S Etapa 2020-2023

### La base y eje central del proyecto es:

- Brindar apoyo a los solicitantes del mismo.
- Construir con ellos bienestar o salud en ellos mismos y su familia.

### Creación de una plataforma (pagina web)

- Servicio instalando la página en un sitio libre.

### Construcción de un software

- Registrara y valorara cotidianamente el desarrollo de la enfermedad (Covid-19).
- Registrara y alertara de signos y síntomas de la enfermedad en lo individual y familiar.
- Registrara y alertara de la situación de lo que denominamos **"Apoyadores de la Salud (A)"**

## 2do. MOMENTO DE DESARROLLO DEL MODELO ASA-S Ampliación del modelo ASA-S (2023-2024)

La implementación inicial del modelo fue durante la pandemia de COVID-19.

El propósito es brindar atención, apoyo y seguimiento a distancia a personas que hayan contraído la enfermedad.

- Asesorías mediante videollamadas o llamadas telefónicas para realizar un diagnóstico de situación en cada caso.
- Proporcionar información necesaria para la prevención y el cuidado.
- Gestionar la referencia para la atención por personal de medicina, psicología y nutrición.



## TRABAJO TRANSDISCIPLINARIO

- **Promoción de la salud:**

A través de un apoyador de la salud, se brinda la atención personalizada.

- **Comunicación y Cultura:**

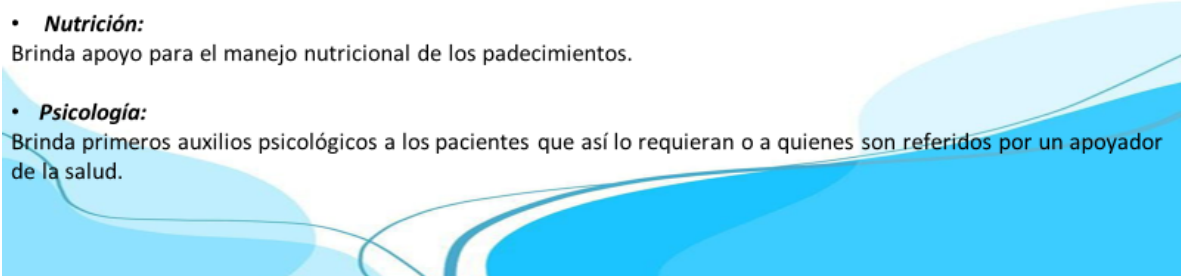
Se recaba, analiza y sistematiza la información que circula en las redes sociales, los medios impresos, la radio y la televisión.

- **Nutrición:**

Brinda apoyo para el manejo nutricional de los padecimientos.

- **Psicología:**

Brinda primeros auxilios psicológicos a los pacientes que así lo requieran o a quienes son referidos por un apoyador de la salud.




## TRABAJO TRANSDISCIPLINARIO

- **Ingeniería en Software:**

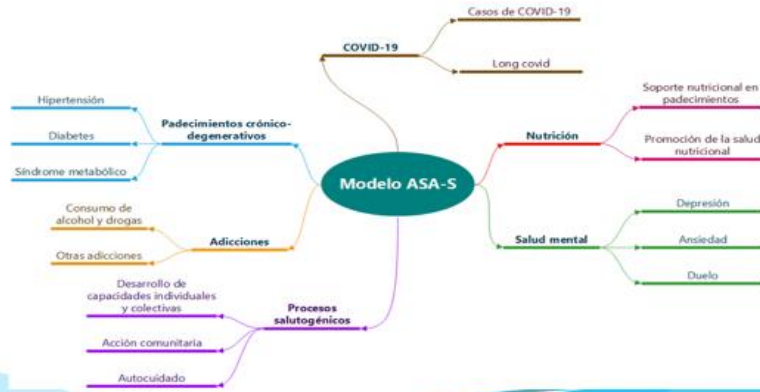
Contribuye en la creación en implementación de una plataforma informática.

Gestión de una página web del proyecto.

Se vincula con las demás áreas, para dar soporte a la creación de medios y redes sociales.



## ÁREAS DE ATENCIÓN EN EL MODELO ASA-S IMPLEMENTADO EN LA UACM



## MICROSITIO WEB DE SALUD

Mediante este instrumento web, el Cuerpo Interdisciplinario de Salud, Cultura, Ciencia y Tecnología, propone un modelo de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud, orientado a generar respuesta a la comunidad de la UACM para cuidar la salud de su comunidad.



## MONITOREO DE SIGNOS Y SÍNTOMAS

Se desarrolló un módulo dentro del sistema web que permitiera llevar un registro y monitoreo de signos y síntomas, en un período de 15, 21 y hasta 30 días, relacionados con el COVID-19. Recopila datos, durante la mañana, tarde y noche.



## ATENCIÓN A DISTANCIA 2020-2022

Si necesitas apoyo en cuestiones de salud para ti o para tu familia, queremos que sepas que ¡No estás solo! dentro de la comunidad universitaria es posible que tengan atención, seguimiento y acompañamiento. Solo acércate a nosotros y con gusto te atenderemos.

  
Soporte Covid19 UACM    
Grupo de WhatsApp



[alejandra\\_andrade@uacm.edu.mx](mailto:alejandra_andrade@uacm.edu.mx)  
[jeny.rafael@estudiante.uacm.edu.mx](mailto:jeny.rafael@estudiante.uacm.edu.mx)  
[armando.rivera.servantes@estudiante.uacm.edu.mx](mailto:armando.rivera.servantes@estudiante.uacm.edu.mx)  
[inori.casas@estudiante.uacm.edu.mx](mailto:inori.casas@estudiante.uacm.edu.mx)  
[orientacion.covid@gmail.com](mailto:orientacion.covid@gmail.com)  
[orientacion.covid@uacm.edu.mx](mailto:orientacion.covid@uacm.edu.mx)

## Año 2022 (primer semestre) Estrategias y recomendaciones para el regreso a actividades en la UACM.

Investigación sobre medidas de higiene y salud pública en relación a la infección por SARS-CoV.-2 a nivel internacional, lo que recomendaba la OMS, IMSS, UAM.

De ahí la elaboración de recomendaciones por área ( es decir para los salones, cubículos, laboratorios, biblioteca, baños....)

Elaboración de material para difusión (códigos QR).

Documento donde se justificaron las recomendaciones para el regreso presencial seguro a la UACM.



Jornada  
"Identificando el  
covid persistente  
2022-II

- Conocer prevalencia de este padecimiento SLT
- Identificar casos nuevos y covid persistente
- Recuperación de la memoria colectiva sobre la pandemia
- Espirometrías
- Entrevistas
- Apoyo psicoafectivo
- Resultados de la población estudiada



Jornada "Identificando el COVID-persistente"



## ACCIONES IMPLEMENTADAS

PPT 2023-2024

Se abre la opción para Prácticas Profesionales de Titulación. Al inicio de la creación y diseño del proyecto se pretendía la realización de un diplomado, derivado del desarrollo del programa se ajustó quedarse como prácticas profesionales.

El programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA-Salud) hace y abre su convocatoria, su fecha probable de inicio lunes 27 de nov. del 2023.

**UACM**  
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

El Cuerpo Interdisciplinario de Salud, Cultura, Ciencia y Tecnología  
CISCUCITEC  
Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud  
ASA-SALUD

**TE INVITA A REALIZAR TUS PRÁCTICAS PROFESIONALES PARA TITULACIÓN (PPT)**

**Viernes, 10 de noviembre**  
CIERRE DE LISTADO DE ESPERA A PPT

**Lunes, 13 de noviembre**  
JUNTA INFORMATIVA

**Marles, 14 de noviembre y miércoles, 15 de noviembre**  
ENTREVISTAS PARA CONVOCATORIA

**Del jueves, 16 de noviembre al viernes 17 de noviembre**  
REGISTRACIÓN DE CONVOCATORIA

**Del lunes, 20 de noviembre al viernes, 24 de noviembre**  
EMISIÓN DE CARTAS DE ACEPTACIÓN DEL EQUIPO COORDINADOR

**Lunes, 27 de noviembre**  
FECHA PROBABLE DE INICIO DE LAS PPT

**Marles, 11 de junio del 2024**  
FECHA PROBABLE DE TÉRMINO DE LAS PPT

**Documentación Requerida para la Entrevista**

- 1) Carta de Exposición de Motivos
- 2) Certificado de terminación de estudios (100%)
- 3) Historia Académica en caso de 80% o más
- 4) Carta de Liberación de Servicio Social

Por otra parte, la coordinación de Certificación y Registro (área de titulación) pide un (resumen para prácticas profesionales con fines de titulación) para aprobar dicho proyecto.

“Ofrecer una atención y seguimiento y acompañamiento, tanto de manera personal como familiar. Esto, dentro de las dos grandes actividades generales: 1) Identificando al COVID-persistente, y su seguimiento, así como 2) Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la salud”

Las actividades que se están llevando a cabo son las siguientes:

- 1) Detección continua de:
  - a. Covid persistente
  - b. HTA
  - c. DM
  - d. Sobrepeso/obesidad
  - e. Dislipidemias
  - f. Ansiedad/depresión
  - g. Violencia
  - h. Consumo de sustancias

Con la aplicación de entrevistas, con el prototipo de aplicación para dispositivos móviles de Promoción de la Salud



2) Mesas de discusión/actualización ( Se impartían lunes, miércoles y jueves y comenzaron en marzo 2022. Por mencionar algunas de ellas tenemos: 18/mayo/2022 Mesa infodemia, proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento para casos y familias con covid-19 desde la UACM.

<https://www.facebook.com/share/v/MHWJJKAUdUH9Jtz/?mibextid=oFDknk>

17/05/2024 Conversatorio Covid-19 una perspectiva desde letras habladas.

Impartido por: Psic. Edu. Juventino Jimenez y Lic. C.C. José Luis Osorio. Salón A-201

<https://www.facebook.com/share/r/74cSoEKZPEfKoM5s/>

05/junio/2024. "Problemas de Salud que dejó Covid-19".

Invitada: Yary Huerta Lic. en Promoción de la Salud.

<https://www.facebook.com/share/r/V2RqvsIQPNCMQD3B/>



### 3) Formación continua

a. Capacitaciones ( 1ra. Capacitación 2024. Temas: Covid- 19, Covid persistente, Síndrome Metabólico. Fecha de inicio: 13 de febrero de 2024 al 23 de febrero de 2024, 20:00 pm, se impartió de manera virtual.

Capacitaciones presenciales: Fecha de inicio 12 de marzo al 15 de marzo de 16:00- 17:30 pm Salón A-304, impartándose temas: signos vitales, síndrome metabólico, nutrición, electrocardiograma, espirometría, psicología)



### b. Talleres:

Se imparte todos los martes en un horario de 16:00 hrs, salón A-304. La finalidad que tiene el área que lleva por nombre taller, es fortalecer los distintos apartados que establece el documento para la elaboración del trabajo final y de titulación.

c. Seminarios: Se imparten los lunes de 14:30 a 18:00 hrs, salón C-101. La finalidad de los seminarios es para adquirir los conocimientos, fortalecer la práctica del Promotor de la Salud y en conjunto la importancia del trabajo interdisciplinario



Asimismo, en el Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-S) se están llevando a cabo las siguientes actividades:

- Brindar atención, seguimiento y acompañamiento a la Salud de la comunidad universitaria y a sus familias
- Aplicación de entrevistas
- Espirometrias/ Electrocardiogramas
- Mesas de difusión-acción
- Capacitaciones virtuales y presenciales
- Talleres "Para no olvidar la pandemia"





*Nota:* Elaborado por los pasantes de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea y Jorge Alberto Rodríguez Méndez.

## Anexo 2

*Presentación en Diapositivas Prototipo de aplicación para dispositivos móviles de Promoción de la Salud*

PROPUESTA APP  
Hipertensión arterial  
Salud- salud



Pasantes Lic. en Promoción de la Salud  
Cintia Téllez Sánchez  
Guadalupe Morales Elisea

### Pantalla 1 Apartado de hipertensión

- Se darán 3 botones
- 1 Sospecha de hipertensión
- 2 Eres prehipertenso
- 3 Tienes hipertensión

## Pantalla 2

En cualquiera de las opciones se debe de llenar un formato básico de datos:

- ✓ Nombre
- ✓ Edad
- ✓ Sexo
- ✓ Número de celular o teléfono local.
- ✓ Correo
- ✓ Número de celular o teléfono de un familiar que este al cuidado del enfermo

## PANTALLA 3. CONTINUACIÓN DE LA PRIMERA OPCIÓN

1.1 Aquí el usuario seleccionarán sus síntomas.

-Cuando el sistema detecte más de 4 síntomas. le enviará un mensaje, dónde le diga que es necesario visitar a su médico de confianza para que sea evaluado.

- Dolor intenso de cabeza
- Dolor en el pecho
- Mareos
- Dificultad para respirar
- Náuseas
- Vómitos
- Visión borrosa o cambios en la visión
- Ansiedad
- Confusión
- Zumbidos en los oídos
- Hemorragia nasal
- Cambios en el ritmo cardiaco

-Si responde a un número menor de síntomas, el sistema le enviara un mensaje donde se le haga la misma recomendación para descartar alguna otra enfermedad.

## PANTALLA 3 CONTINUACION DEL PUNTO 2.2

Aquí les dará en automático la opción de:  
"Monitorea tu presión"

L M M J V S D

Cuando registren su rango, el sistema lo registrara, si lo hicieron antes del alimento o medicamento

Mañana

Tarde

Noche.

Después aparecerá otro opción en donde el usuario pueda programar la toma de sus medicamentos.

También le puede enviar notificaciones, recordando que aun no ha hecho el registro de presión. Por ultimo cada semana aparecerá el registro de su semana y al mismo tiempo le dará un msj donde le indique que fue normal, alta o bien esta en alerta..

**Alta y alerta:** el sistema siempre enviara el msj de acude con tu médico particular lo antes posible.

## PANTALLA 3 CONTINUACION DEL PUNTO 2.2

Quiero que cada imagen aparezca cada que hacen su registro de hipertensión, o bien cada que utilicen la aplicación.

### ¿Sabias qué?

Formas de reducir la presión arterial



Cuando te tomes la presión es importante , estar sentado con la espalda recta, bien apoyada al igual que los pies, relajado, sin hablar, sin cruzar las piernas y no cerrar la mano.

- ✓ Tener la vejiga vacía.
- ✓ Apoyar el brazo a la altura del corazón.
- ✓ Colocar el manguito en el brazo sin ropa.
- ✓ Usar el tamaño del manguito adecuado.

**No es una técnica sencilla. Te sugerimos que la realice un profesional médico o familiar capacitado.**

## PANTALLA 3 CONTINUACION DEL PUNTO 3.3

Aquí les dará en automático la opción de:  
"Monitorea tu presión"

L M M J V S D

Cuando registren su rango, el sistema lo registrara, si lo hicieron antes del alimento o medicamento

Mañana

Tarde

Noche.

Después aparecerá otro opción en donde el usuario pueda programar la toma de sus medicamentos.

¿Sabias qué?

- ✓ -Es importante llevar un historial del chequeo de tu presión, por lo menos 2 veces al día.
- ✓ - Para saber si el medicamento que estas tomando esta funcionando.
- ✓ -Fomentar un mejor control de tu toma de presión puede darte un mayor sentido de poder sobre tu salud.

### PANTALLA 3 CONTINUACION DEL PUNTO 3.3

Cuando te tomes la presión es importante , estar sentado con la espalda recta, bien apoyada al igual que los pies, relajado, sin hablar, sin cruzar las piernas y no cerrar la mano.

- ✓ Tener la vejiga vacía.
- ✓ Apoyar el brazo a la altura del corazón.
- ✓ Colocar el manguito en el brazo sin ropa.
- ✓ Usar el tamaño del manguito adecuado.

**No es una técnica sencilla. Te sugerimos que la realice un profesional médico o familiar capacitado.**

Rangos:

Categoría de presión arterial	Sistólica mmHg # superior	Diastólica mmHg # menor
Normal	120	Menos de 80
Elevada	120-129	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión etapa 1)	130 a 139	80 a 89
Presión arterial alta (hipertensión etapa 2)	140 o más	90 o más
Crisis hipertensiva	Superior a 180	Superior a 120

## Monitor de presión arterial de muñeca

### Colocación del brazalete en la muñeca

- 1.- Súbete la manga. Asegúrate que la manga no esté demasiado ajustada en tu brazo. Esto podría restringir el flujo de sangre en tu brazo.
- 2.- Coloca el brazalete en tu muñeca. La palma de tu mano debe mirar hacia arriba.
- 3.- Coloca el brazalete dejando un espacio de aproximadamente 1-2 cm entre el brazalete y la parte inferior de la palma de tu mano.
- 4.- Coloca el brazalete alrededor de tu muñeca. No apliques sobre la vestimenta.

Puede ser que existan diferentes indicaciones para usar el monitor en la muñeca izquierda o derecha, esto dependerá de cada modelo de dispositivo, consulta el manual de uso correspondiente.

### ¿Cómo tomar una medición con un monitor de presión arterial de muñeca?

- 1.- Siéntate cómodamente en una silla con los pies apoyados sobre el piso. Relaja tu muñeca y tu mano. No dobles tu muñeca hacia atrás, no aprietes el puño o dobles tu muñeca hacia adelante.
- 2.- Presiona el botón de inicio y el monitor determinará automáticamente el nivel óptimo de inflación, mientras tanto, éste detectará tu presión arterial y pulso. Permanece quieto y no te muevas hasta que se complete todo el proceso de medición.
- 3.- Después que el monitor detecte tu presión arterial y pulso, el brazalete se desinflará automáticamente y aparecerán en pantalla los datos de tu presión arterial y el pulso.

## Recomendaciones para controlar su hipertensión

Que tipos de alimentos tiene que consumir una persona hipertensa

- Consumir cítricos por ejemplo: las limas reducen presión arterial
  - Lácteos, como leche o yogures no azucarados
  - Legumbres como lentejas o garbanzos
  - Grasas saludables como: aceite de oliva o mantequilla.
  - No café, porque sube la presión, suben sus triglicéridos.
- 
- MUY IMPORTANTE SABER: Toda el azúcar que consumes en exceso, se almacena pero ya convertida en grasa. Es decir, los carbohidratos que consumes (pan de dulce, pastas, cereales) se almacenan y se convierten en grasa y por ello suben sus triglicéridos.

## Recomendaciones de actividad física para personas hipertensas

El **ejercicio físico recomendado en pacientes hipertensos es de tipo aeróbico** (por ejemplo caminar a buen ritmo, o actividades que suponen un esfuerzo equivalente como nadar, bicicleta, etc.). Se recomienda que durante las primeras sesiones de entrenamiento el paciente realice sesiones de corta duración y que progresivamente vaya incrementando hasta 45-50 minutos diarios repartidos entre 3 y 5 sesiones a la semana. Así mismo, **la duración y la intensidad del ejercicio tienen que ser individuales**, en función de la valoración inicial de su médico.

### Referencias

Mayoclinic(2022). *Cómo aprovechar al máximo el control de la presión arterial en el hogar*.  
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20047889>

MediPac (2023). *Prehipertensión (Presión arterial elevada)*.  
<https://medipac.mx/blogs/noticias/como-medir-la-presion-arterial-en-tu-hogar>

Drugs.com (2024). *Cómo medir la presión arterial en tu hogar*.  
[https://www.drugs.com/cg\\_esp/prehipertensi%C3%B3n-presi%C3%B3n-arterial-elevada.html#:~:text=Comer%20menos%20sodio%20\(sal\),%2C%20papas%20fritas%2C%20y%20embutidos.](https://www.drugs.com/cg_esp/prehipertensi%C3%B3n-presi%C3%B3n-arterial-elevada.html#:~:text=Comer%20menos%20sodio%20(sal),%2C%20papas%20fritas%2C%20y%20embutidos.)

Omron (2024). Monitor de presión arterial, ¿Cómo usarlo? Recuperado de:  
<https://omronhealthcare.la/Blog/contenido/como-usar-un-monitor-de-presion-arterial-de-munecar>

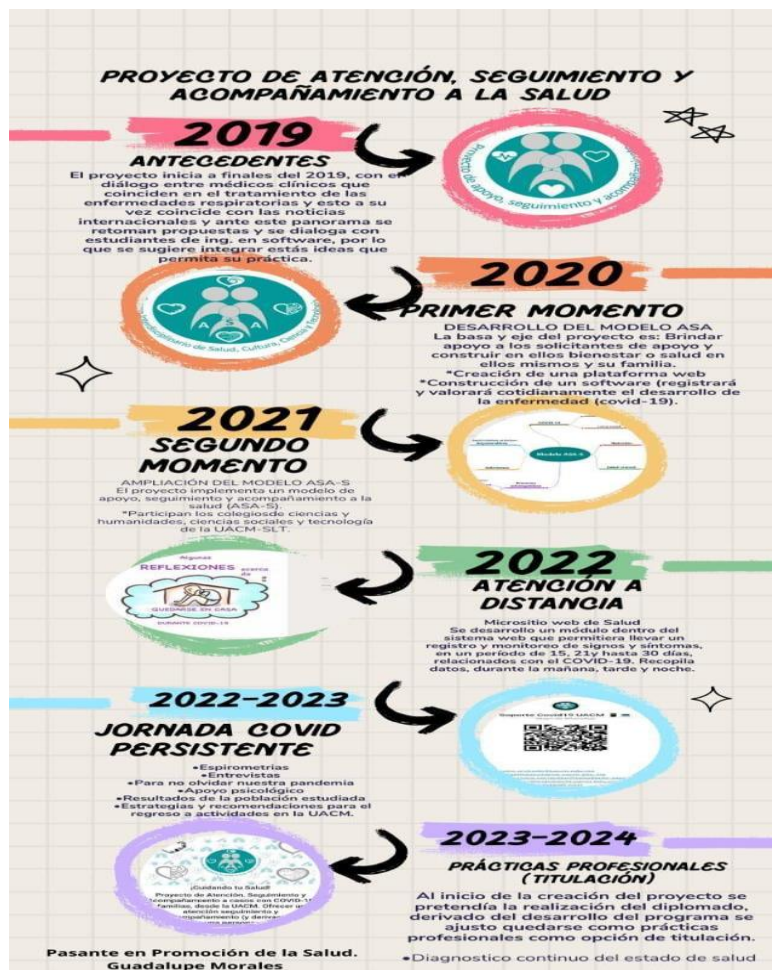
COFB (2019). ¿Puedo hacer ejercicio físico si tengo hipertensión? Recuperado de:  
<https://www.farmacauticonline.com/es/hipertension-y-ejercicio-fisico/>

*Nota:* Presentación en Diapositivas elaborado por los pasantes de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea y Cintia Téllez Sánchez

## Anexo 3

### Figura 1

Línea del tiempo del Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA-Salud)



Nota: Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea.

Figura 2

Infografía de Hipertensión arterial

**UACM**  
Universidad Autónoma de la Ciudad de México  
Nada humano me es ajeno

Instituto de Salud, Cultura, Ciencia y Tecnología

## Hipertensión Arterial

**Hipertensión Arterial**

**¿Qué es la hipertensión arterial?**  
También conocida como presión arterial. Es una enfermedad que afecta a las arterias del cuerpo, es decir que la fuerza que usa la sangre contra la pared de las arterias es alta y constantemente hace que el corazón trabaje más para bombear la sangre. Su rango **normal es de 120/80** y se mide en milímetros de mercurio (mm/hg).

**¿Cuáles son las causas?**

- Estar bajo estrés constante
- Tener antecedentes familiares de hipertensión arterial
- Fumar/ beber alcohol en exceso
- Consumir mucha sal

**Causas de hipertensión**

- Hereditarias
- Obesidad
- Estrés
- Alimentación saludable
- Exceso de sal

**Síntomas**

- Dolor de cabeza intenso
- Truncado de vista
- Mareos
- Respiración pesada

**Signos y síntomas**

- Dolor intenso de cabeza
- Dolor en el pecho
- Fatiga/ Mareos
- Dificultad para respirar
- Visión borrosa
- Hemorragia nasal
- Cambios en el ritmo cardíaco

**¿Cómo puedes prevenirlo?**

**Alimentos que puede consumir**

- Consumir cítricos ejemplo: las limas para controlar su hipertensión y hortalizas
- Hacer actividad física, ya sea caminar, correr.

**Alimentos no permitidos**

- Poca sal
- Café
- Alcohol

**Referencias bibliográficas**

Mayo Clinic (2022, febrero 28) Presión arterial alta (hipertensión) Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/obesidad-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syn-20373410>

Fernández, B. E., Molina-Cuevas, V., Cavazos-Miranda, M. A., & Larroaño Goycochea, B. E. (s.f.). Hipertensión arterial. Guía para pacientes. Obtenido de <http://www.ceneprece.salud.gob.mx/programas/menioroduto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf>

Elaborado por la pasante de la Lic. en Promoción de la Salud, Guadalupe Morales Elisea

Nota: Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea

Figura 3

Infografía de Diabetes Mellitus

UACM  
Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México  
Nada humano me es ajeno

Centro de Investigación en Salud, Cultura, Deporte y Recreación

## Diabetes Mellitus

**¿Qué es la diabetes?**  
Es una enfermedad crónica que se desencadena cuando el páncreas no produce suficiente insulina (hormona que regula el nivel de azúcar o glucosa en la sangre) o cuando el organismo no puede utilizar con eficacia la insulina que produce.

**Causas**

- Genes y antecedentes familiares
- Sobrepeso
- Obesidad e Inactividad física.

**Signos y síntomas**

- Aumento de la sed y ganas de orinar constante
- Fatiga
- Visión borrosa
- Pérdida de peso sin razón aparente

**Alimentos permitidos**

- \* Frutas/ verduras
- \* Cereales integrales
- \* Proteínas bajas en grasa

**Alimentos no permitidos**

- \* Grasas saturadas
- \* Bebidas gaseosas o con mucha azúcar
- \* Alimentos con alto contenido de sal
- \* Dulces

**Referencias bibliográficas**

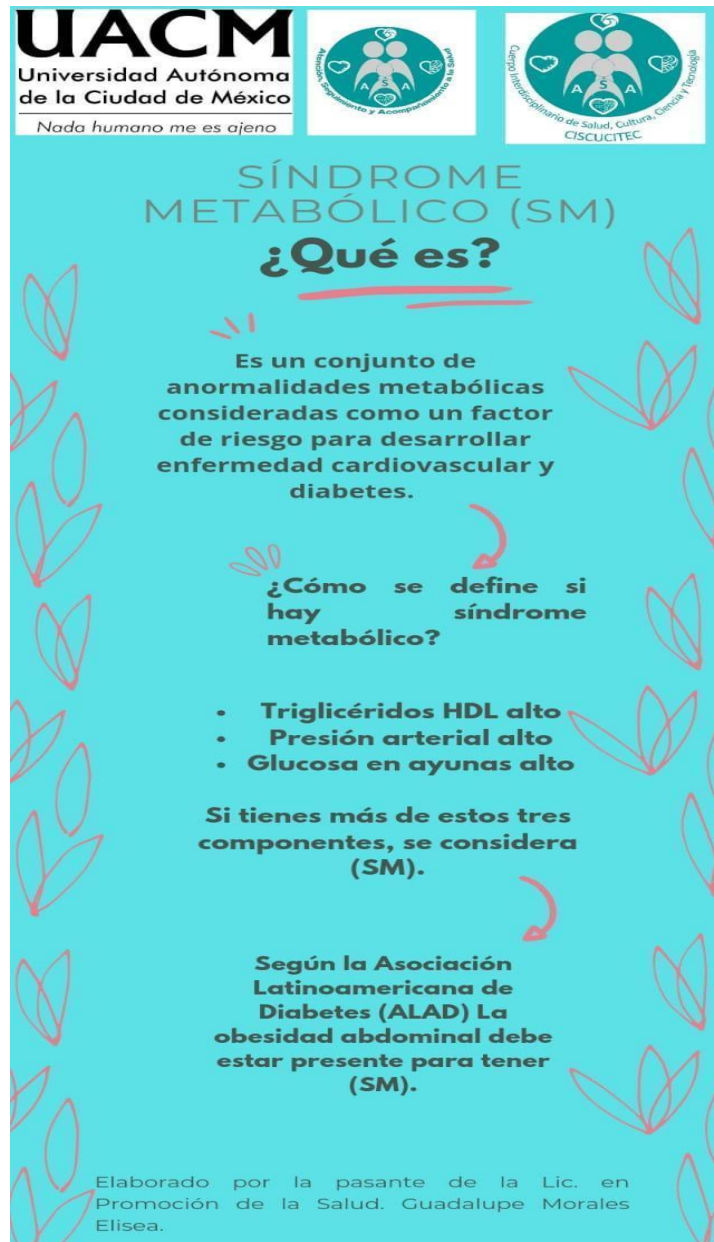
NIH. Transformando el descubrimiento en salud. (2004).  
Recuperado de:  
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/sintomas-causas>

Pasante en Promoción de la Salud. Guadalupe Morales Elisea

Nota: Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea

**Figura 4**

*Infografía de Síndrome Metabólico*



*Nota:* Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea

Figura 5

Infografía de Salud Mental

UACM  
Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México  
Nada humano me es ajeno

SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA  
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS  
ESCUITEC

## LA SALUD MENTAL

### ¿Qué es la salud mental?

Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. (OMS, 2002).

### ¿Qué puede afectar la Salud Mental?

- La desesperanza
- La inseguridad
- Condiciones estresantes de trabajo
- Exclusión social

### Recomendaciones para mantener una buena salud mental

- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Dormir 8 horas diarias.
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Realizar actividades recreativas, culturales
- Fomentar el hábito de la lectura.

**Recuerda: La Salud Mental es tan importante como la física. Si tener fiebre te impide hacer cosas, la ansiedad y depresión también.**

**Referencias Bibliográficas**  
OMS (2022). Salud Mental: Fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>  
IMSS (2024). Salud mental. Recuperado de:  
<https://imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

Elaborado por la pasante de la Lic. en Promoción de la Salud.  
Guadalupe Morales Elisea

Nota: Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea

## **Anexo 4**

*Trabajo en conjunto en una línea de investigación de sistematización de experiencias en la cual aporte esta parte de la realización (diseño de entrevista)*

### Preguntas guía para entrevista

Coordinador: Dr. Juan Manuel Mendoza


- ¿Cuál fue su experiencia dentro del proyecto ASA-S?
- ¿Cómo fue la propuesta de este proyecto ante la universidad?
- ¿En qué momento pasa de un proyecto covid a un proyecto de salud?
- ¿Qué lo impulso para continuar con el proyecto?
- ¿Cree que los objetivos de dicho proyecto se cumplen?
- ¿Un mensaje que les quiera dar para los solicitantes de apoyo?
- ¿Para usted, que cree del proyecto que sea importante sistematizar?






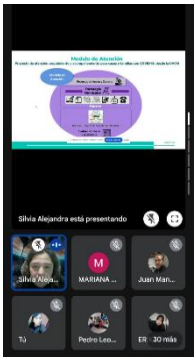
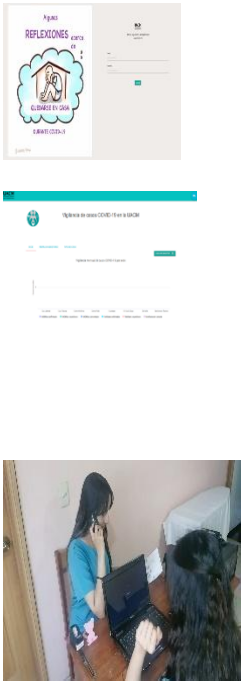
## Anexo 5



**Tabla 1**




*Guión para video*




SEC.	PLA NO	IMAGEN	AUDIO		TIEMPO
			SONIDO	TEXTO	
ESCENA 1  Presentación del proyecto	P1	  	La música de fondo desciende suavemente.	<p>En esta parte del video se realizará la presentación.</p> <p>Presentación del logo de la UACM.</p> <p>Presentación de los logos de nuestro proyecto:</p> <p>Proyecto de apoyo seguimiento y acompañamiento.</p> <p>Cuerpo interdisciplinario de salud, cultura, ciencia y tecnología.</p> <p>Se presentará el nombre del “Informe a el plantel 2020-2024”.</p>	<p>2 seg</p> <p>4 seg</p> <p>6 seg</p>


					
<p>ESCENA 2</p> <p>Inicio del proyecto</p> <p>(Historia breve del proyecto)</p>	P1	 		<p><b>(VERONICA) DA COMIENZO ¿Hay algo que implementa la UACM?</b></p> <p><b>(JORGE)</b></p> <p>El proyecto inicia a finales del 2019, con el diálogo entre médicos clínicos y profesores investigadores de la UACM, que se enfocan en el tratamiento de las enfermedades respiratorias, los cuales coinciden con las noticias internacionales, ya para marzo del 2020 el covid-19 es anunciado como pandemia y ante este panorama se retoman propuestas y se dialoga con los estudiantes de ing. en software, sugiriendo integrar estas ideas para crear un software que permita su práctica. Conformándose así un equipo Inter colegiado coordinador: CCyH Mtro. Arreola, Dr. Mendoza, Mtro. Cruz (psicología) Dra. Andrade (Ing.en Software), CS. Antrop. Delgado.</p>	1:05

					
	<p>P2</p>			<p><b>(LUPITA)</b> 1er. Momento de desarrollo del modelo Apoyo, SA-S. Fue la Etapa 2020-2023</p> <p><b>(VERONICA)</b> ¿Cuál fue la base del proyecto?</p> <p><b>(LUPITA)</b> Llevaba como base y eje central: 1.-Brindar apoyo a los solicitantes del proyecto. 2.-Creación de una plataforma. En donde llenaban la solicitud de apoyo, ingresando a la sig. página web: <a href="https://apuntotelecom.com/UACM/formRegistro.php">https://apuntotelecom.com/UACM/formRegistro.php</a></p> <p>3.-Se construyó un software que: Registraba y valoraba cotidianamente el desarrollo de la enfermedad, alertaba de la situación a través de las apoyadoras de la salud, que canalizaban a los casos más graves con los especialistas.</p> <p><b>(VERONICA)</b> ¿Este proyecto continuó su enfoque inicial?</p> <p><b>(LUPITA)</b> Para finales del 2022, el equipo coordinador decidió hacer un cambio ante la emergencia de proyecto a programa de atención, seguimiento y acompañamiento, generando la creación del Cuerpo Inter colegiado de Salud, Cultura, Ciencia y Tecnología</p>	<p>1:20</p>




				(con sus siglas CISCUCITEC), mismo que se enfoca en dos ejes centrales: la salud y la enfermedad.	
	P3	 		<p>(VERONICA) ¿El proyecto inicial abarca las necesidades de la comunidad universitaria?</p> <p>(JORGE) En el segundo. Momento de desarrollo del modelo ASA-S. Se amplió dicho modelo (2023-2024). El proyecto implementó un modelo de Apoyo, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (con sus siglas ASA-S). Cuyo propósito fue brindar apoyo y seguimiento a distancia a personas que habían contraído la enfermedad. (Mediante Asesorías, videollamadas o llamadas telefónicas, asimismo se brindó información para la prevención y el cuidado, y la gestión para la atención por personal de medicina, psicología).</p> <p>(VERONICA) ¿Qué hace el proyecto ASA?</p> <p>(JORGE) Dentro de las áreas de atención en el modelo ASA-S el covid-19 dejó de ser el centro de la enfermedad y pasó a ser una de las ramas de dicho modelo.</p> <p>Dentro de la ampliación del modelo ASA-S se creó un micrositio web en salud, el cual consistió en generar respuesta a la comunidad UACM para cuidar la salud de su comunidad y en el cual permitió llevar un registro y monitoreo de signos y síntomas en un periodo de 15 y hasta 30 días relacionados con el covid-19, durante la mañana, tarde y noche.</p>	1:40




		 			
<p>ESCENA 3</p> <p>Estrategias para el regreso a clases.</p>	<p>P1</p>			<p>(VERONICA) ¿Y cómo fue el regreso a clase?</p> <p>(LUPITA) Antes del regreso a clases se realizaron propuestas sobre las estrategias y recomendaciones para un regreso seguro en la UACM. Esto como (primer semestre del año 2022).</p> <p>En la cual consistió en la:</p> <p>Elaboración de recomendaciones por área (es decir para los salones, cubículos, laboratorios, biblioteca, baños....)</p>	<p>1:03</p>


		 <p>Soporte Covid 19 UACM Grupos de Atención</p> <p> <a href="mailto:soporte@uacam.mx">soporte@uacam.mx</a>  <a href="mailto:soporte@uacam.mx">soporte@uacam.mx</a>  <a href="mailto:soporte@uacam.mx">soporte@uacam.mx</a>  <a href="mailto:soporte@uacam.mx">soporte@uacam.mx</a>  <a href="mailto:soporte@uacam.mx">soporte@uacam.mx</a>  <a href="mailto:soporte@uacam.mx">soporte@uacam.mx</a> </p> 		<p>Elaboración de material para difusión (códigos QR). Documento donde se justificaron las recomendaciones para el regreso presencial seguro a la UACM.</p>	
<p>ESCENA 4 Jornada del covid persistente.</p>				<p>(VERONCA) ¿Qué actividades brindaba el proyecto en ese momento?</p> <p>(JORGE) En este mismo año 2022, se llevó a cabo la Jornada covid persistente</p> <p>Durante el semestre 2022-2, se llevó a cabo la jornada “Identificando el covid persistente” para conocer la prevalencia de este padecimiento en la población universitaria del plantel San Lorenzo Tezonco. Identificando casos nuevos y covid persistente, apoyo psicoafectivo, recuperación de la memoria colectiva sobre la pandemia, espirometrías, entrevistas, y resultados de la población estudiada.</p>	<p>1:03</p>

<p>ESCENA 5</p> <p>PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE TITULACIÓN Y REALIZACIÓN DE DISTINTAS ACTIVIDADES.</p>				<p><b>(VERONICA)</b> ¿Actualmente que hace el proyecto?</p> <p><b>(LUPITA)</b> Para el año 2023-2024. Se abre la opción para Prácticas profesionales de titulación. Al inicio de la creación y diseño del proyecto se pretendía la realización de un diplomado, derivado del desarrollo del programa se ajustó quedarse como prácticas profesionales.</p> <p>Asimismo, el programa de Atención, seguimiento y acompañamiento a la salud (ASA-S) hace y abre su convocatoria, su fecha probable de inicio lunes 27 de nov. del 2023.</p> <p>Por otra parte, la coordinación de certificación y registro (área de titulación) pide un (resumen para prácticas profesionales con fines de titulación) para aprobar dicho proyecto.</p>	<p>2</p>
--	--	---	--	---	----------

		  		<p>(VERONCA) ¿Qué metodología está utilizando el proyecto para alcanzar sus objetivos?</p> <p>(JORGE) Se están trabajando con: líneas de investigación, actividades y labores y para ello, se están impartiendo talleres y seminarios, se realizó saloneo sobre el covid persistente y síndrome metabólico en el plantel san lorenzo y otros planteles está de igual forma por comenzar, Asimismo se está llevando a cabo atención en el salón de laboratorio, que después pasa a nombrarse como: Centro de Atención Seguimiento y Acompañamiento a la Salud para entrevistas, espirometrías, mesas de difusión- acción, capacitaciones virtuales y presenciales.</p>	
--	--	---	--	---	--

	  				
--	--	--	--	--	--

	  			
--	--	--	--	--

					
--	--	---	--	--	--

*Nota:* Elaboración de materiales pedagógicas de comunicación para la salud (con la realización de un guión para el video). Elaborado por los pasantes de la Lic. En Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea y Jorge Alberto Rodríguez Méndez.

## Anexo 6.


*Video de la actualización del informe técnico de investigación.*



*Nota:* Elaborado por los pasantes de la Lic. En Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea, Jorge Alberto Rodríguez Méndez y auxiliar Verónica Sánchez López

## Anexo 7.

### Entrevista que se realizó



**Identificando al COVID Persistente 2024**

Principales signos y síntomas de Long COVID por aparatos y sistemas:

Datos Generales		
Nombre:	sexo:	folio:
Colonia:	Delegación:	
Fecha de nacimiento:	Peso :	Altura:
Correo:	Teléfono:	
Solicitante de apoyo		
Abrir un espacio para "algo mas"		

Generales	
COVID:	Fecha de la enfermedad
Días de enfermedad	
Cansancio que afecta la disposición	Escalofríos
Para realizar tarea diarias (Astenia)	Sensación de calor extremo (sofocación)
Malestar general	Fatiga al hablar
Aumento o disminución de la temperatura durante el día o en días alterados (Distermia)	
Fumador pasivo:	
Fumador:	Años: Cantidad:
Ex fumador:	Años:
No fumador:	

Pérdida del apetito      Disminución en la cantidad del consumo de los alimentos

Alteraciones intermitentes del estado general (1 día con ataque al estado general y recuperación al día siguiente).

**Nervios**

Dificulta para pensar o concentrarse      Se olvida de nombres de cosa o personas durante un periodo muy breve

Dolor de cabeza      Adormecimiento u hormigueo en brazo o pies

**Cardiorrespiratorio**

Sensación de falta de aire      Palpitaciones

Sensación de dolor, presión o ardor      Presión arterial alta

En el pecho.

Hinchazón de manos, pies o labios      Varices (en muslos, piernas o pies)

**Locomotores**

Dolor de espalda o cuello      Dolor de músculos

Rigidez de cuello      Dolor de articulaciones

Debilidad muscular

**Otorrinolaringológicos**

Disminución del olfato      Sensibilidad ante el ruido (sensación de percibir muy fuerte los sonidos)  
o Congestión nasal

**Dermatológicos**

Resequedad de la piel      Picazón, comezón en palmas de manos y pies

Herpes labial      Caída de cabello

**DIGESTIVOS**

o colitis

Reflujo

Gastritis

Diarrea

Náuseas o vomito

Oftalmológicos

Disminución de la visión

Resequedad de los ojos

Dificultad para enfocar

Comezón en los ojos

Desequilibrio hormonal

Cambios de humor

Aumento de peso

Disminución del deseo sexual

Depresión

Infertilidad

Visión borrosa

Dolor en el bajo vientre o en los ovarios

Flujo menstrual abundante

Acné y salpullido

Trastornos de la sexualidad

Dificultad en la erección

Problemas de pareja

Incapacidad para mantener relación es sexual

Insatisfacción a la hora de mantener relaciones sexuales

Angustia Ansiedad, Tristeza

Síntomas Long-COVID.

Selecciona una o varias de las siguientes opciones percibidas a partir de la Pandemia por COVID-19 que consideres pertinentes.

Selecciona una o varias de las siguientes opciones percibidas a partir de haber padecido COVID-19 que consideres pertinentes.

	síntomas	
		X
1	Bajo estado de ánimo (desgano, falta de motivación, aburrimiento.etc)	
2	Ansiedad (preocupación excesiva, miedo, estar inquieto, todas por situaciones poco probables que sucedan o sin motivo identificado)	

3	<b>Depresión</b> (tristeza profunda sin aparente causa directa, ganas de llorar sin motivo, alteraciones del sueño( dormir mucho o insomnio,)trastornos alimenticios (falta de apetito o comer compulsivamente), pérdida o alteración del deseo sexual, abandono de actividades preferidas )	
4	<b>Ataques de pánico</b> (miedo descontrolado, falta de aire, palpitaciones, temblor incontrolable del cuerpo, dolor en el pecho, entumecimiento de brazo, manos o piernas, etc.)	
5	<b>Falta de concentración</b> (dificultad para comprender las lecturas o al escribir, dificultad para mantener la atención en actividades escolares)	
6	<b>Fallos de memoria</b> (dificultad para recordar cosas en el corto plazo, donde se dejaron las llaves)	
7	<b>Duelo.</b> Haber sufrido en los últimos 2 años algún tipo de pérdida(muerte de familiares amigos, pérdida de salud, objetos materiales ,trabajo, escuela, relación de pareja) y que aun generen dolor o malestar en la vida cotidiana	
8	<b>Relaciones Interpersonales</b> .Haber alejado o se ha vuelto dependiente de algunas ,personas de su entorno familiar, social, laboral o escolar generando conflictos	

Final

1º ¿Tiene alguna otra situación o problema que quiera expresar?

### Componente de alimentación y nutrición

Se proponen las siguientes preguntas en el marco de detectar personas que requieran de orientación alimentaria y nutricional.

Las preguntas que se plantean están relacionadas con conductas de riesgo para gozar de un buen estado de nutrición.

Se recomienda a las personas que sumen entre 16 y 21 puntos, se les invite a tomar una consulta de atención nutricional.

¿Cuántos días a la semana consume frutas y verduras?

1. 5 a 7 días (0 puntos)
2. 3 a 4 días (1 punto)
3. 1 o 2 días (2 puntos)
4. Casi nunca (3 puntos)

¿Cuántos días a la semana consume botanas, galletas u otros productos fáciles de encontrar en tiendas de abarrotes?

1. 5 a 7 días (3 puntos)
2. 3 a 4 días (2 puntos)
3. 1 o 2 días (1 punto)
4. Casi nunca (0 puntos)

¿Toma refresco más de 5 veces por semana?

1. Si (3 puntos)
2. No (0 puntos)

¿Cuántos días a la semana consume lentejas, frijoles o habas?

1. 5 a 7 días (0 puntos)
2. 3 a 4 días (1 punto)
3. 1 o 2 días (2 puntos)
4. Casi nunca (3 puntos)

¿En el último mes se ha sentido cansada(o) o con falta de energía?

1. Si (3 puntos)
2. No (0 puntos)

¿Cuántas horas duerme al día?

1. 8 horas o más (0 puntos)
2. 4 a 6 horas (2 puntos)
3. Menos de 4 horas (3 puntos)

¿Cuánto tiempo a la semana dedica a realizar ejercicio?

1. 30 minutos (3 puntos)
2. 60 minutos (2 puntos)
3. 150 minutos o más (0 puntos)

### Consentimiento informado

Estimados miembros de la comunidad de la UACM, el "Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud", es un proyecto interdisciplinario que tiene el propósito de brindar servicio de manera presencial y a través de llamadas telefónicas o video llamadas a la comunidad universitaria. Para poder brindar este servicio se recopila información que es utilizada para el análisis y la toma de decisiones en el proceso de atención. Atendiendo a la Ley de Protección de Datos Personales, la información de toda la información que nos proporcione quedará bajo resguardo y no se utilizará para otros fines distintos a los alcances del proyecto. Toda la información que proporcione y se genere durante la prestación del servicio podrá ser consultada solo por la persona que brindó estos mismos datos.

Los datos recabados se utilizarán para poder analizar, evaluar y realizar un diagnóstico de salud colectiva que refleje la situación sobre la afectación de problemáticas de salud en la comunidad atendida, para poder realizar recomendaciones y, en su caso, llevar a cabo acciones pertinentes para mejorar la respuesta ante la enfermedad.

Si sí está de acuerdo con el tratamiento de los datos que se recaben a partir de la prestación del servicio, por favor le solicitamos que en este momento coloque la fecha, su nombre y firma en los espacios siguientes.

Nombre Completo: \_\_\_\_\_

Fecha (día/mes/año): \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

*Nota:* Elaborado por los profesores coordinadores del programa ASA-Salud

## Anexo 8

*Presentación Balsamiq mockups prototipo de aplicación para dispositivos móviles de Promoción de la Salud*



*Nota:* Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea



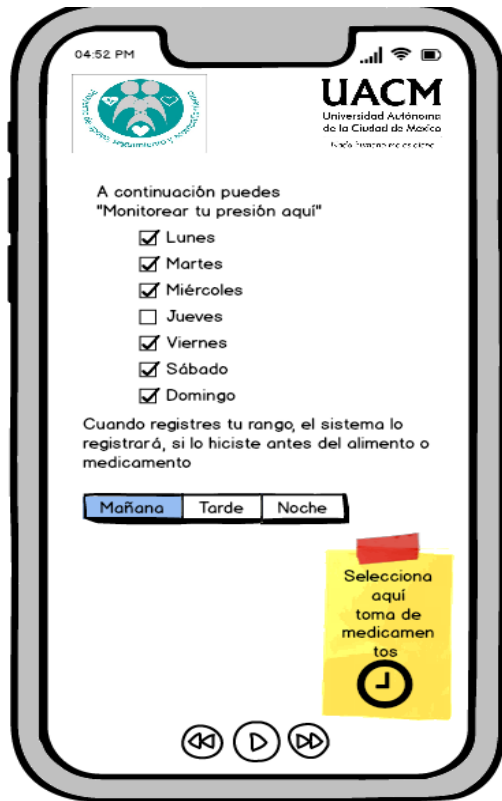
*Nota:* Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea



*Nota:* Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea



*Nota:* Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea



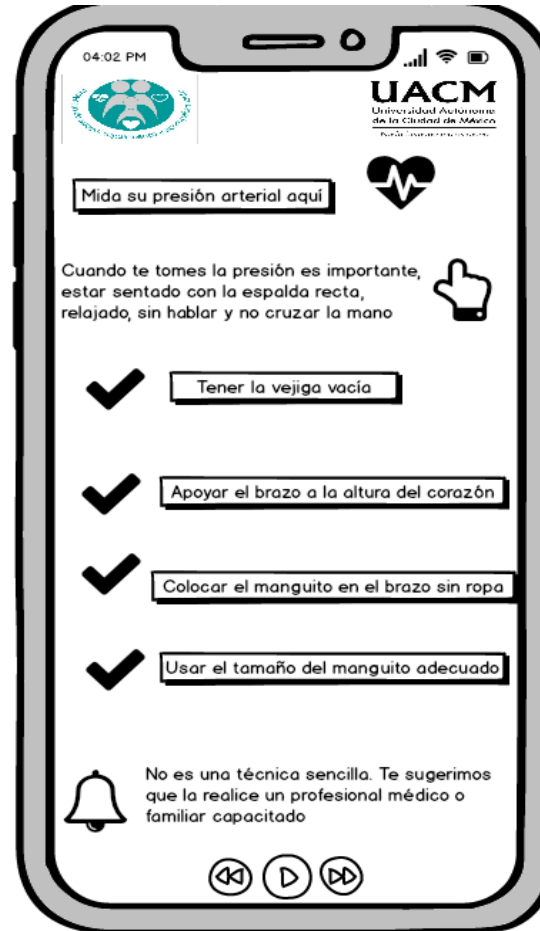
Nota: Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea



Nota: Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea



*Nota:* Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea



*Nota:* Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea



Descripción de que ofrece mi propuesta de Hipertensión Arterial

Desarrollé una maqueta funcional de Hipertensión arterial salud-salud con la herramienta de Balsamiq Mockups, con el objetivo de Promover la salud de las personas, que se apropien de dicha aplicación, de que entiendan la enfermedad para que ellos mismos sean conscientes de mejorar sus estilos de vida.

La aplicación móvil de hipertensión arterial salud- salud es una herramienta gratuita y fácil de usar, que ayuda a cuidar la salud de las personas y a mejorar sus condiciones de vida. Informa a las personas y hace recomendaciones sobre dicha enfermedad.

*Nota:* Elaboración propia pasante de la Lic. en Promoción de la Salud Guadalupe Morales Elisea