

## CONSUMO Y SALUD

**TÍTULO:** Cómo calcular mi ingesta calórica

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

### PLANO INDIVIDUAL

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45 min

**Propósito:** Reflexionar sobre la alimentación de una forma práctica para conocer y aplicar elementos básicos de alimentación y nutrición.

**Preparación de la actividad:** El profesor, llenará junto con los alumnos en una hoja en blanco los siguientes datos para realizar la bitácora de alimentación de un día: Hora de comida, comida (desayuno, comida, cena, colación), menú, cantidad aproximada (vaso, taza, pieza, cuchara, cucharadita... étc), preparación de los alimentos. Posteriormente el profesor y los alumnos la llenarán con lo que consumen durante las próximas 24 hrs.

**Mecánica de aplicación:** Los alumnos deberán llenarla junto con el profesor encargado durante las próximas 24 horas, apuntando su consumo de alimentos desde que se levantan hasta que se acuestan. Posteriormente revisaran los puntos más importantes de haber realizado su bitácora que son: horarios de comida establecidos, número de comidas al día, cantidades de algunos alimentos (identificación del tipo de alimentos que consumen y ponderar el consumo de frutas y verduras), preparación de los alimentos. De esta forma todos deberán hacer conciencia sobre cómo es su alimentación y cuales son los aspectos que debe de cambiar o perfeccionar para lograr una alimentación correcta y balanceada. Revisar Guía de Orientación Alimentaria.

**Sustento técnico:** La nutrición intenta responder preguntas relacionadas con la producción y el procesamiento de los alimentos, los factores que determinan la elección del alimento y las formas en que éstas se puede modificar, el valor nutritivo de los alimentos, los efectos del exceso a la limitación de éstos o de un nutriente en particular y el rol de la dieta como causa, prevención de enfermedades. La ingesta de alimentos en el ser humano es muy importante, ya que nos aportan la energía necesaria para realizar funciones vitales y físicas de todos los días. Comúnmente no conocemos cual es nuestra ingesta ideal y muchas veces comemos de más (carbohidratos o grasas) o de menos (vitaminas y minerales), lo que puede ocasionar algún problema de aumento del peso en nuestro cuerpo.

**Alimentación correcta:** Una alimentación correcta es aquella que, de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas para cada diferente etapa de la vida, por ejemplo, en los y las adolescentes promueve el crecimiento y desarrollo adecuados, así como en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla, en ambos casos previene el desarrollo de enfermedades.

**Hábitos alimentarios:** Se conocen como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos, éstos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad se llaman “costumbres”.

**Dieta correcta:** Comúnmente confundimos la palabra dieta con comer poco para bajar de peso, sin embargo, esta palabra se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y que constituye la unidad de la alimentación, una dieta correcta debe contar con las siguientes características: ser suficiente, completa, equilibrada, variada, adecuada e inocua.

Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas son balanceadas, variadas, completas para que cumplan con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo saludable.

La alimentación es un factor modificable, por lo tanto ofrece la posibilidad de prevenir diversas enfermedades; no obstante, modificar la alimentación no es un tema fácil por su dependencia de hábitos y costumbres que tienen tanto componentes conscientes como inconscientes, por ello la orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante:

- **Acciones de educación para la salud:** las cuales implican procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje a través del intercambio y análisis de información.
- **Participación social:** proceso que permite involucrar a la población, autoridades locales, instituciones públicas y sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud.
- **Comunicación educativa:** proceso basado en el desarrollo de esquemas novedosos y creativos de comunicación que se sustenta en técnicas de mercadotecnia social, que permite la producción y difusión de mensajes gráficos y audiovisuales de alto impacto, con el fin de reforzar los conocimientos en salud y promover conductas saludables en la población.

Es importante recordar que aún cuando los contenidos de orientación alimentaria deben proporcionarse a toda la población, éstos deben basarse en la identificación de grupos vulnerables o en riesgo, a través de la valoración de diversos puntos como: grupo de edad, estado de nutrición, prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, estrato socioeconómico y ubicación geográfica, éstos últimos como determinantes de la accesibilidad y disponibilidad de alimentos.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 2 meses, siempre y cuando se conserven las bitácoras anteriores, para que se puedan hacer las comparaciones en los alimentos consumidos.

**TÍTULO: ¡Yo si me cuido!**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.**Propósito:** Dimensionar el autocuidado de la salud y su importancia en la vida diaria y para el futuro**Preparación de la actividad:** El personal de Construye T define qué temas en torno a la salud quiere que sean abordados en la sesión. Se creará una mesa redonda por grupo. Posteriormente se preparan mesas de grupos más pequeños de discusión relacionadas con esos temas.**Mecánica de aplicación:** 1. Por grupo se pedirá que los alumnos y alumnas mediten sobre el autocuidado del cuerpo, nutrición y salud ambiental en relación con la perspectiva de vida diaria y para el futuro. 2. Discutirán sobre esos temas y como se puede hacer un autocuidado de la salud en relación a nuestro cuerpo y mente. 3. Se sacarán conclusiones y se invitará a llevándolas a cabo inmediatamente invitando a amigos, familiares, pareja y otros profesores, para el último día de la actividad contar anécdotas y experiencias y las opiniones de los demás. 4. Los alumnos deberán realizar un biptico o folleto informativo con las conclusiones que obtuvieron y las formas de autocuidado de la salud.**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podamos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. Una salud integral se refiere al cuidado del cuerpo y el espíritu. Ubicados dentro del concepto de salud entendida como, estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones sociales y personales necesarios para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una sobrevivencia digna es necesario promover un autocuidado dentro del marco del desarrollo humano, en el cual toda persona para ser, tener, hacer y estar, necesita la satisfacción y potenciación en condiciones de equidad de satisfactores que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad. Estos satisfactores están relacionados con los valores, los recursos, las costumbres, los derechos, las prácticas personales y sociales, los hábitos, las creencias, el

entorno vital y social y los atributos del ser como son: libertad, creatividad, dignidad, solidaridad, identidad, autonomía, integridad, fraternidad, sonoridad y equidad (entendida como el reconocimiento de la igualdad en la diferencia); todo esto dentro de un marco de respeto mutuo y relaciones creativas y complementarias para que esa fuerza sincrónica, interna de organización y de interconexión del intelecto, el cuerpo y el espíritu llamado vida, funcione adecuadamente.

Para conceptualizar el autocuidado es pertinente retomar el concepto de cuidado de Colliere F: acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación. Las diferentes posibilidades de responder a estas necesidades vitales crean e instauran hábitos de vida propios de cada grupo o persona. O sea, cuidar es un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, pero a su vez es un acto de reciprocidad que tiende a darse a cualquier persona que temporal o definitivamente no está en capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

#### Principios para la implementación

El autocuidado posee unos principios que se deben tener en cuenta en su promoción:

Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.

Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.

Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

El individuo o el grupo social cuida su cuerpo de una manera integral: por la alimentación, el ejercicio, cuidados cuando se enferma levemente y las acciones de prevención que se lleven a cabo según sus características. Esto es, se debe considerar la edad, lugar en donde vive, ámbitos regional, social y económico, el apoyo y facilidades que le proporciona la comunidad en la que vive, entre otros.

**Seguimiento:** Foros trimestrales, en los que las y los estudiantes presentarán las reflexiones que han realizado, individualmente o con compañeros y/o personal de CONSTRUYE T.

**TÍTULO: Juan se cayó, Beto chocó, ¿a mi qué me puede pasar?**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Identificar los diferentes tipos de accidentes en las y los jóvenes, en un plano de identificación de los principales riesgos en los planteles educativos y reflexionar su importancia en la salud individual y colectiva.

Preparación de la actividad: Los profesores relacionados con Construye T prepararán una mesa redonda para escuchar y analizar los tipos de accidentes y experiencias sufridas por los estudiantes.

**Mecánica de aplicación:** Se instala una mesa de profesores y jóvenes para que cuenten sus experiencias de accidentes y situaciones de riesgo que hayan sufrido dentro y fuera del plantel. Se organiza una mesa redonda con los siguientes tópicos a tratar: hacer conciencia sobre qué accidentes son los más comunes en las instancias escolares, cómo reaccionar ante una situación de riesgo y números de emergencia, acciones de prevención de situaciones de riesgo dentro y fuera de las instancias escolares, principalmente en laboratorios, centros deportivos y escaleras por dentro de las instalaciones, y accidentes de tránsito fuera de las mismas. La sesión terminará sensibilizando a los y las jóvenes a formar equipos y dar a conocer los accidentes más comunes y prevención de los mismos en los planteles educativos; esto se transmitirá a sus demás compañeros en breves visitas a los salones o con una mesa informativa en un lugar concurrido por los alumnos, además se realizará un cartel que contenga un resumen de lo anterior, el cual se colocará a la vista de todos los jóvenes.

**Sustento técnico:** Los accidentes son muy comunes dentro o fuera de las instalaciones de una escuela, es por ello necesario contar con las precauciones necesarias para evitarlos. Los accidentes se definen como eventos indeseados que da lugar a la muerte, enfermedad, lesión, daño u otra pérdida ya sea material, física o humana. Como por ejemplo, orden y aseo deficiente, mantenimiento inadecuado y adaptación insuficiente del hombre a los equipos, no uso o uso inapropiado de los equipos de protección personal, el no cumplir los procedimientos e instrucciones, uso y abuso de alcohol, drogas y estimulantes, son causas que pueden producir incidentes o accidentes que pueden causar alguna lesión o daño permanente. Por esa razón es importante conocer los principales riesgos a los que podemos estar expuestos, para evitarlos o contar con conocimientos y herramientas necesarias en caso de que se presente algún incidente. Reforzar en todo momento la prevención de accidentes. Generar un sistema de información en una bitácora que pueden manejar los profesores. Promover la atención a jóvenes lesionadas en accidentes y realizar una evaluación de los posibles riesgos para accidentes en los planteles. Escaleras, barandales, etc. Impulsar la capacitación del personal involucrado en el manejo de los lesionados en eventos accidentales. Elaborar formatos de seguimiento, para impulsar mejoras.

Se define como accidente cualquier suceso que es provocado por una acción violenta y repentina ocasionada por un agente externo involuntario, da lugar a una lesión corporal. La amplitud de los términos de esta definición obliga a tener presente que los diferentes tipos de accidentes se hallan condicionados por múltiples fenómenos de carácter imprevisible e incontrolable.

La Educación para la salud se define a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva, buscando la participación social que es el proceso que permite involucrar a la población, a las autoridades locales, a las instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud, fomentando una mejor calidad de vida individual y colectiva. La promoción de la salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

La propuesta de promocionar autocuidado con rostro humano implica caracterizarlo alrededor de dos grandes aspectos: 1) la conceptualización dentro de un enfoque integral y humano y 2) los principios y las condiciones que deben tenerse en cuenta en su promoción.

Ubicados dentro del concepto de salud entendida como, *estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones sociales y personales necesarios para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una sobrevivencia digna* es necesario promover un autocuidado dentro del marco del desarrollo humano, en el cual toda persona para ser, tener, hacer y estar, necesita la satisfacción y potenciación en condiciones de equidad de satisfactores que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad. Estos satisfactores están relacionados con los valores, los recursos, las costumbres, los derechos, las prácticas personales y sociales, los hábitos, las creencias, el entorno vital y social y los atributos del ser como son: libertad, creatividad, dignidad, solidaridad, identidad, autonomía, integridad, fraternidad, sororidad y equidad (entendida como el reconocimiento de la igualdad en la diferencia); todo esto dentro de un marco de respeto mutuo y relaciones creativas y complementarias para que esa fuerza sincrónica, interna de organización y de interconexión del intelecto, el cuerpo y el espíritu llamado vida, funcione adecuadamente.

Para conceptualizar el autocuidado es pertinente retomar el concepto de cuidado de Colliere F: acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación. Las diferentes posibilidades de responder a estas necesidades vitales crean e instauran hábitos de vida propios de cada grupo o persona. O sea, cuidar es un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, pero a su vez es un acto de reciprocidad que tiende a darse a cualquier persona que temporal o definitivamente no está en capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

### **Principios para la implementación**

El autocuidado posee unos principios que se deben tener en cuenta en su promoción:

1. Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
2. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.
3. Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

### **Promoción del autocuidado**

Para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario incluir en su promoción las siguientes estrategias:

1. Desarrollar en las personas autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento (empowerment), como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización personal y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar la autoestima se impulsan prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen el desarrollo integral.
2. Involucrar el diálogo de saberes, el cual permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de la vida de las personas mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica y recomponer una visión esclarecida de la enfermedad y de la salud que se traduzca en comportamientos saludables.
3. Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimiento, actitudes y prácticas, y configurar propuestas de acción y capacitación que hagan viable la armonía entre cognición y comportamientos.<sup>5</sup>
4. Los agentes de salud deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva con bienestar se estará en condiciones de promocionar la salud de los demás.
5. Contextualizar el autocuidado, es decir una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante entender que cada

persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.

6. Generar procesos participativos; la promoción del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual la comunidad asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado de control y compromiso mutuo sobre su propia salud de las personas que ofrecen los servicios de salud y quienes lo reciben.

El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.

7. El agente de salud debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas y promover, mediante un proceso educativo de reflexión-acción, un regreso a la práctica para transformarla.

**Seguimiento:** Foros trimestrales, en los que las y los estudiantes informarán, de manera verbal, por medio de presentaciones, las acciones que han realizado, individualmente o con compañeros sobre la eventual reducción de accidentes

**TÍTULO: ¿Me siento bien con lo que como?**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.**Propósito:** Hacer un recuento de lo que pasa con los alimentos en nuestro cuerpo, como afectan nuestras actividades, sentimientos hacia la comida, rechazo y aceptación de los mismos.**Preparación de la actividad:** Los profesores deberán de añadir la siguiente actividad para ayudar a los jóvenes a conocer su cuerpo. Deberán hacer un breve resumen sobre el metabolismo de azúcares, lípidos y proteínas, para así hacer que los jóvenes comprendan con facilidad el proceso de alimentación.**Mecánica de aplicación:** Una clase teórica en donde se explique el metabolismo de los nutrientes de una forma práctica y sencilla, detallando como se absorben o desechan los nutrientes y de que forma nuestro cuerpo los utiliza para realizar actividades biológicas propias de nuestro organismo y otras relacionadas con las actividades cotidianas. Posteriormente por grupos y de preferencia habiendo realizado la actividad de MI CUERPO (Cómo calcular mi ingesta calórica) se meditará sobre que alimentos preferimos comer y cuales rechazamos, porque tenemos esas preferencias y aberraciones hacia ciertos alimentos, que sentimientos nos produce el comer dichos alimentos. Para concluir sobre porque es importante la alimentación en los humanos, porque debemos de consumir o de preferir ciertos alimentos y cómo influyen en nuestras actividades y relaciones diarias.**Sustento técnico:** La nutrición intenta responder preguntas relacionadas con la producción y el procesamiento de los alimentos, los factores que determinan la elección del alimento y las formas en que éstas se puede modificar, el valor nutritivo de los alimentos, los efectos del exceso o la limitación de éstos o de un nutriente en particular y el rol de la dieta como causa, prevención de enfermedades. La ingesta de alimentos en el ser humano es muy importante, ya que nos aportan la energía necesaria para realizar funciones vitales y físicas de todos los días. Comúnmente no conocemos cual es nuestra ingesta ideal y muchas veces comemos de más (carbohidratos o grasas) o de menos (vitaminas y minerales), lo que puede ocasionar algún problema de aumento el peso en nuestro cuerpo o alguna deficiencia de nutrimentos. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas y si cumplen con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo saludable. La nutrición requiere del conocimiento de aspectos de fisiología, bioquímica, medicina clínica, psicología, sociología y epidemiología, para poder determinar el consumo de los alimentos en una población determinada y proporcionar bases sobre orientación alimentaria.

La alimentación es un factor modificable, por lo tanto ofrece la posibilidad de prevenir diversas enfermedades; no obstante, modificar la alimentación no es un tema fácil por su dependencia de hábitos y costumbres que tienen tanto componentes conscientes como inconscientes, por ello la orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante:

- Acciones de educación para la salud: las cuales implican procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje a través del intercambio y análisis de información.
- Participación social: proceso que permite involucrar a la población, autoridades locales, instituciones públicas y sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud.
- Comunicación educativa: proceso basado en el desarrollo de esquemas novedosos y creativos de comunicación que se sustenta en técnicas de mercadotecnia social, que permite la producción y difusión de mensajes gráficos y audiovisuales de alto impacto, con el fin de reforzar los conocimientos en salud y promover conductas saludables en la población.

Es importante recordar que aún cuando los contenidos de orientación alimentaria deben proporcionarse a toda la población, éstos deben basarse en la identificación de grupos vulnerables o en riesgo, a través de la valoración de diversos puntos como: grupo de edad, estado de nutrición, prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, estrato socioeconómico y ubicación geográfica, éstos últimos como determinantes de la accesibilidad y disponibilidad de alimentos.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO: Cine Forum**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Analizar las consecuencias de una comida inadecuada y considerar las consecuencias de la misma.

**Preparación de la actividad:** El profesor encargado del grupo deberá tener a la mano una televisión, reproductor de discos DVD o bien una computadora.

**Mecánica de aplicación:** Película "Super engordame", posteriormente a la película se hará una mesa redonda en donde los y las jóvenes puedan opinar sobre la película y principalmente los siguientes tópicos: Consecuencias de una comida inadecuada, consecuencias de una falta de actividad física, porciones y raciones de los alimentos, los alimentos no son considerados buenos ni malos, sino la dieta en conjunto. Sacar conclusiones.

**Sustento técnico:** El consumo alto de grasas y carbohidratos simples principalmente, aumentan un riesgo para padecer sobrepeso u obesidad, además de conllevar otras enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión, diabetes o resistencia a la insulina, colesterol y triglicéridos elevados, lo que ocasiona un deterioro a nuestra salud para la vida futura. La ausencia o poca actividad física que se realiza y el consumo elevado de energía que se consume actualmente, desequilibran el estado de salud de las personas adultas y jóvenes, aumentando la morbi mortalidad y el padecimiento de enfermedades desde edades tempranas. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas cumplen con los requerimientos y si son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas para lograr así el cumplimiento con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo y mente saludable.

**Alimentación correcta:** Una alimentación correcta es aquella que, de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas para cada diferente etapa de la vida, por ejemplo, en los y las adolescentes promueve el crecimiento y desarrollo adecuados, así como en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla, en ambos casos previene el desarrollo de enfermedades.

**Hábitos alimentarios:** Se conocen como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos, éstos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad se llaman "costumbres".

Dieta correcta: Comúnmente confundimos la palabra dieta con comer poco para bajar de peso, sin embargo, esta palabra se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y que constituye la unidad de la alimentación, una dieta correcta debe contar con las siguientes características: ser suficiente, completa, equilibrada, variada, adecuada e inocua.

Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas son balanceadas, variadas, completas para que cumplan con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo saludable.

La alimentación es un factor modificable, por lo tanto ofrece la posibilidad de prevenir diversas enfermedades; no obstante, modificar la alimentación no es un tema fácil por su dependencia de hábitos y costumbres que tienen tanto componentes conscientes como inconscientes, por ello la orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante:

- Acciones de educación para la salud: las cuales implican procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje a través del intercambio y análisis de información.
- Participación social: proceso que permite involucrar a la población, autoridades locales, instituciones públicas y sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud.
- Comunicación educativa: proceso basado en el desarrollo de esquemas novedosos y creativos de comunicación que se sustenta en técnicas de mercadotecnia social, que permite la producción y difusión de mensajes gráficos y audiovisuales de alto impacto, con el fin de reforzar los conocimientos en salud y promover conductas saludables en la población.

Es importante recordar que aún cuando los contenidos de orientación alimentaria deben proporcionarse a toda la población, éstos deben basarse en la identificación de grupos vulnerables o en riesgo, a través de la valoración de diversos puntos como: grupo de edad, estado de nutrición, prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, estrato socioeconómico y ubicación geográfica, éstos últimos como determinantes de la accesibilidad y disponibilidad de alimentos.

La OMS, ha informado que la tendencia a la obesidad es mayor en las mujeres que en los hombres, sin embargo el sobrepeso, es mayor en los hombres que en las mujeres, información que ha sido corroborada en México, en base a los resultados de la encuesta realizada sobre salud y nutrición, durante el año de 2006 por ENSANUT.

México ha experimentado un cambio muy importante para la sociedad y la economía del país, ha aumentado el número de habitantes mayores y ha disminuido la tasa de natalidad y mortandad, lo que ha generado un cambio en la estructura poblacional y que se denomina “transición demográfica”.

En los preescolares considerados menores de 5 años, fueron para la encuestas 9,442,934 y los resultados fueron obtenidos por ENSANUT 2006, señalan en contraste con la obesidad, que 472,890 niños son de bajo peso que representan el 5%, 1,194,805 son de baja talla que es el 12.7% y aproximadamente 153,000 niños, presentaron emaciación sea el 1.6%.

En los escolares cuya edad se considera de 5 a 11 años de edad, la encuesta fue representativa de 15, 815,600 niños en esa edad y de todo el país. El sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años, en ambos sexos representa el 26.8%. Hubo un incremento del 39.7 en solo 7 años, con respecto a la encuesta de 1999.

En relación a los adolescentes que van de los 12 años a los 19 años de edad, cuya muestra avala a 18,465,136 de ellos, la misma encuesta, señala uno de cada tres hombres o mujeres adolescentes tiene sobrepeso o obesidad, esto significa que 5, 757,400 tienen el problema o sea el 31%. Respecto a los adultos la muestra realizada representa a 56, 018,455 de ellos.

El sobrepeso en hombres se presentó en el 42.5 de ellos, y en las mujeres en el 37.4 de ellas notándose que en el hombre es mayor el sobrepeso. La obesidad en los hombres fue de 24.2% y en la mujeres de 34.5% lo que indica que el problema de obesidad se manifiesta en mayor medida en mujeres que en hombres.

Por último destaca que sumando los porcentajes de sobrepeso, mas la obesidad por sexo obtenemos lo siguiente: hombres 66.7% y mujeres el 71.9%, lo que es altamente preocupante.

Como se ha mencionado anteriormente, México es un país con alto índice de obesidad, incluyendo a la población infantil. Uno de los factores que influyen en el desarrollo de esta patología, es el consumo excesivo de alimentos industrializados hipercalóricos, el cual depende en gran parte de la publicidad en los medios de comunicación masiva, sobre todo la televisión, y que son dirigidos principalmente a los niños y adolescentes, induciendo su consumo a través de comerciales que emplean la psicología característica del niño escolar, en la que emplean colores y personajes llamativos, regalos, y otros elementos, que atraen su atención, además, hay que considerar que, actualmente, los niños pasan más tiempo viendo televisión que en ir a la escuela, jugar o hacer otra cosa, el niño promedio ve 10 000 anuncios de comida cada año.

Los requerimientos de energía necesarios para un adolescente y adulto joven son en varones de 15 a 18 años de 3000 kcal y de 19 y + de 2900 kcal; para mujeres de 15 a 18 años es de 2200 kcal, de 19 a 24 años 2900 kcal y de 25 y + de 2200 kcal. En la edad adulta es pertinente tener mayor cuidado tanto en los alimentos que se consumen como en los hábitos de salud, ya que en esta etapa se presentan las primeras manifestaciones de las enfermedades crónico-degenerativas, que si se controlan es posible retardar su evolución. Los jóvenes requieren de un aporte adecuado de alimentos que les permitirá tener las reservas necesarias para enfrentar los cambios físicos, hormonales y psicosociales que influirán en sus gustos y preferencias. Una de las mayores preocupaciones del sexo femenino es tener una figura delgada; para lograrla siguen dietas que se publican en revistas y periódicos que en su mayoría carecen de rigor científico y sugieren ingerir ciertos alimentos y productos de moda o seguir hábitos inadecuados que pueden ocasionar problemas como anemia, sobrepeso, gastritis, entre otros padecimientos. Nuestra dieta debe de estar conformada por los macronutrientes como Carbohidratos, Proteínas y Lípidos de los cuales ocuparan la siguiente distribución en nuestras comidas: los carbohidratos el 60%, los lípidos o grasas el 25% y las proteínas el 15%. El consumo de sodio no sobrepasará los 300 g al día. Además, en las etiquetas podemos conocer el aporte de cada nutrimento por porción y también conocer el consumo de micronutrientes como son las vitaminas y los minerales.

**Seguimiento:** 1 vez por grado escolar

**TÍTULO: Identificando mi cuerpo y mi mundo interior en relación con la nutrición.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.**Propósito:** Identificar mi cuerpo y mi mundo interior con la asociación de la alimentación y salud y como éstas afectan mi cuerpo y mi autoestima.**Preparación de la actividad:** El profesor encargado del grupo define qué temas en torno a la salud quiere que sean abordados. Posteriormente se buscan experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales sobre el metabolismo de los nutrientes y problemas y enfermedades relacionados con la alimentación.**Mecánica de aplicación:** Una clase teórica en donde se explique el metabolismo de los nutrientes de una forma práctica y sencilla, detallando como se absorben o desechan los nutrientes y de que forma nuestro cuerpo los utiliza para realizar actividades biológicas propias de nuestro organismo y otras relacionadas con las actividades cotidianas. También se explicaran los principales problemas relacionados con la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad y trastornos alimenticios no especificados) y de que manera afecta al cuerpo y principalmente a la autoestima de las personas que padecen dichos problemas. Posteriormente por grupos se meditará sobre que alimentos preferimos comer y cuales rechazamos, porque tenemos esas preferencias y aberraciones hacia ciertos alimentos, que sentimientos nos produce el comer dichos alimentos y de que manera afectan nuestro cuerpo, identificación de diferentes formas de cuerpos y respeto hacia los mismos. Para concluir sobre porque es importante la alimentación en los humanos, porque debemos de consumir o de preferir ciertos alimentos y cómo influyen en nuestras actividades y relaciones diarias, así como también el valor de autoestima sobre mi cuerpo y mis preferencias dietéticas.**Sustento técnico:** La nutrición intenta responder preguntas relacionadas con la producción y el procesamiento de los alimentos, los factores que determinan la elección del alimento y las formas en que éstas se puede modificar, el valor nutritivo de los alimentos, los efectos del exceso a la limitación de éstos o de un nutriente en particular y el rol de la dieta como causa, prevención de enfermedades. La ingesta de alimentos en el ser humano es muy importante, ya que nos aportan la energía necesaria para realizar funciones vitales y físicas de todos los días. Comúnmente no conocemos cual es nuestra ingesta ideal y muchas veces comemos de más (carbohidratos o grasas) o de menos (vitaminas y minerales), lo que puede ocasionar algún problema de aumento del peso en nuestro cuerpo. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas y si cumplen con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo saludable.

El consumo alto de grasas y carbohidratos simples principalmente, aumentan un riesgo para padecer sobrepeso u obesidad, además de conllevar otras enfermedades crónico degenerativas como la hipertensión, diabetes o resistencia a la insulina, colesterol y triglicéridos elevados, lo que ocasiona un deterioro a nuestra salud para la vida futura. La ausencia o poca actividad física que se realiza y el consumo elevado de energía que se consume actualmente, desequilibran el estado de salud de las personas adultas y jóvenes, aumentando la morbi mortalidad y el padecimiento de enfermedades desde edades tempranas. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas cumplen con los requerimientos y si son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas para lograr así el cumplimiento con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo y mente saludable.

**Alimentación correcta:** Una alimentación correcta es aquella que, de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas para cada diferente etapa de la vida, por ejemplo, en los y las adolescentes promueve el crecimiento y desarrollo adecuados, así como en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla, en ambos casos previene el desarrollo de enfermedades.

**Hábitos alimentarios:** Se conocen como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos, éstos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad se llaman “costumbres”.

**Dieta correcta:** Comúnmente confundimos la palabra dieta con comer poco para bajar de peso, sin embargo, esta palabra se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y que constituye la unidad de la alimentación, una dieta correcta debe contar con las siguientes características: ser suficiente, completa, equilibrada, variada, adecuada e inocua.

Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas son balanceadas, variadas, completas para que cumplan con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo saludable.

La alimentación es un factor modificable, por lo tanto ofrece la posibilidad de prevenir diversas enfermedades; no obstante, modificar la alimentación no es un tema fácil por su dependencia de hábitos y costumbres que tienen tanto componentes conscientes como inconscientes, por ello la orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante:

- **Acciones de educación para la salud:** las cuales implican procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje a través del intercambio y análisis de información.
- **Participación social:** proceso que permite involucrar a la población, autoridades locales, instituciones públicas y sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud.
- **Comunicación educativa:** proceso basado en el desarrollo de esquemas novedosos y creativos de comunicación que se sustenta en técnicas de mercadotecnia social, que

permite la producción y difusión de mensajes gráficos y audiovisuales de alto impacto, con el fin de reforzar los conocimientos en salud y promover conductas saludables en la población.

Es importante recordar que aún cuando los contenidos de orientación alimentaria deben proporcionarse a toda la población, éstos deben basarse en la identificación de grupos vulnerables o en riesgo, a través de la valoración de diversos puntos como: grupo de edad, estado de nutrición, prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, estrato socioeconómico y ubicación geográfica, éstos últimos como determinantes de la accesibilidad y disponibilidad de alimentos.

Los desórdenes alimenticios son comunes en una cultura obsesionada con la comida rápida, dieta y la imagen corporal. La insatisfacción con el cuerpo y las dietas usualmente llevan a conductas alimenticias peligrosas y poco sanas. Algunas veces, estos patrones alimenticios pueden convertirse en desórdenes de la alimentación. Afortunadamente, actualmente ya hay más alerta acerca de este tipo de enfermedades. ¡Los desórdenes alimenticios se pueden tratar y tú puedes obtener ayuda!

Existen tres tipos de desórdenes de la alimentación: anorexia nervosa, bulimia nervosa y ED-NOS ("Desórdenes Alimenticios No Especificados"). Las niñas con estos desórdenes usualmente tienen un miedo intenso de ganar peso y una imagen corporal distorsionada. Cuando las niñas comienzan a tener miedo de ganar peso y se están matando de hambre ellas mismas, tienen comilonas y luego purgaciones, se sobreejercitan, se considera que tienen un desorden de la alimentación. Los desórdenes de la alimentación son peligrosos y pueden ser fatales si no se tratan.

Existen muchas teorías diferentes acerca de las causas de desórdenes alimenticios. En general, se dice que los desórdenes de la alimentación son una combinación de factores psicológicos, familiares, genéticos, ambientales y sociales.

Un individuo puede tener una historia familiar de desórdenes anímicos como depresión. Los desórdenes alimenticios usualmente son asociados con sentimientos de inutilidad, tristeza, ansiedad, y perfección. Esto puede causar que una persona utilice las dietas o la pérdida de peso para proveerse de un sentido de control o estabilidad. Así mismo, los estudios demuestran que los pacientes con desórdenes alimenticios tienen una mayor incidencia de abuso de sustancias.

Los adolescentes que participan en deportes y actividades artísticas, que enfatizan la delgadez y la competencia, como el ballet, atletismo, gimnasia y patinaje, tienen mayor predisposición a desarrollar un desorden de la alimentación.

La presión familiar puede también convertirse en un factor significativo que contribuye al desarrollo de estas enfermedades. El tener que lidiar con dificultades, pérdidas o bromas pesadas acerca del peso de familiares y amigos pueden disparar los desórdenes alimenticios.

Puede resultar muy difícil tratar de hablar con una amiga que piensas puede tener un desorden de la alimentación. Algunas veces, la gente que tiene un desorden alimenticio lo niega o no quiere hablar acerca de sus problemas. Pueden estar a la defensiva o molestas con la gente que se mete en sus vidas y que trata de buscarles ayuda para estas enfermedades. No permitas que estas emociones eviten que trates de ayudar a alguien que te importa.

Recuerda la gran diferencia que puedes hacer al ayudar a una amiga a confrontar esta enfermedad y buscar tratamiento. Mucha gente que recibe tratamiento para anorexia o bulimia son capaces de aceptarlo debido al gran respaldo que reciben de la gente que hay en sus vidas. Usualmente es muy duro para la gente con estas enfermedades el hacer una llamada telefónica, o el acudir a las citas. Usualmente necesitan amigos y familia que tomen los primeros pasos.

Probablemente te preguntarás cómo abordar a tu amiga. Es útil tener a la mano algunos nombres y números de recursos a quienes acudir para dárselos a tu amiga y que ella dé los pasos necesarios para iniciar tratamiento. Probablemente querrás hablar primero con alguien como un adulto u otro amigo que te ayude a obtener más información.

Necesitarás darle algún tiempo a tu amiga después de la primera confrontación por esta causa. No esperes que tu amiga vaya a entenderte inmediatamente o que comience a buscar ayuda enseguida. Sé honesta y paciente. Lidear con los desórdenes de la alimentación es complicado y puede tomar un largo tiempo.

Dado que los desórdenes alimenticios generalmente son problemas médicos y psicológicos, el tratamiento generalmente incluye trabajar con un terapeuta, nutriólogo y un médico. El tratamiento que escoja el doctor será el adecuado para las necesidades de cada paciente.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO: Identificación de riesgos de salud dentro de la escuela**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.**Propósito:** Identificación de los principales riesgos de salud que se pueden presentar en las escuelas.**Preparación de la actividad:** Los docentes definirán la actividad, analizará qué temas en torno a la salud quiere que sean abordados para la actividad. Posteriormente se buscará experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales en libros de Educación para la Salud o Prevención de enfermedades. Para una mayor información sobre el tema se recomienda hacer lectura de la sustentación Técnica y buscar mayor información sobre la misma.**Mecánica de aplicación:** 1. Por los integrantes del grupo participaran contando sus experiencias a cerca de accidentes comunes y situación de riesgo y enfermedades más comunes y epidemias que se hayan dado dentro del plantel y fuera del mismo. 2. Se organiza una mesa redonda con los siguientes tópicos a tratar: a) hacer conciencia sobre qué accidentes, enfermedades y padecimientos o situaciones de riesgo son los más comunes en las instancias escolares dentro y fuera de ellas, b) ¿cómo reaccionar ante una situación de riesgo?, c) dar a conocer primeros auxilios y números de emergencia locales, d) prevención de situaciones de riesgo dentro y fuera de las instancias escolares, principalmente en laboratorios, centros deportivos y escaleras dentro de las instalaciones, y accidentes de tránsito fuera de las mismas, así como también en epidemias y enfermedades transmisibles. 3. La jornada terminará comprometiendo a los y las jóvenes y personal que acudió a la mesa redonda a formar equipos y dar a conocer los accidentes más comunes y prevención de los mismos en los planteles educativos; esto se transmitirá a sus demás compañeros en breves visitas a los salones o con una mesa informativa en un lugar concurrido por los alumnos, además se realizará un cartel que contenga un resumen de lo anterior, el cual se colocará a la vista de todos los jóvenes.**Sustento técnico:** La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración o desarmonización de un sistema a cualquier nivel (molecular, corporal, mental, emocional, espiritual, etc.) del estado fisiológico y/o morfológico considerados como normales, equilibrados o armónicos. La forma en que un individuo percibe la salud y la enfermedad es un fenómeno complejo y particular de como éste reacciona en conjunto y enfrenta la situación en diferentes dimensiones de su personalidad (emocional, racional, físico y espiritual por ejemplo). Así, cada persona vivirá la experiencia de salud-enfermedad de manera diferente y esto condicionará el significado que dé a tales experiencias. La epidemiología ayuda a conocer y a determinar la causa

o causas de una enfermedad, esto se hace al tratar de identificar las diferencias entre los individuos o poblaciones que desarrollan o en los que no aparece la misma. Un agente endémico describe una enfermedad que se encuentra presente constantemente en una población particular. Existen enfermedades que aquejan a la población según épocas del año (Ej. gripe común, salmonella, etc.). Por ello es necesario tomar precauciones para evitar el contagio y prevenir este tipo de enfermedades.

La Educación para la salud se define a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva, buscando la participación social que es el proceso que permite involucrar a la población, a las autoridades locales, a las instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud, fomentando una mejor calidad de vida individual y colectiva. La promoción de la salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

La propuesta de promocionar autocuidado con rostro humano implica caracterizarlo alrededor de dos grandes aspectos: 1) la conceptualización dentro de un enfoque integral y humano y 2) los principios y las condiciones que deben tenerse en cuenta en su promoción.

Ubicados dentro del concepto de salud entendida como, *estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones sociales y personales necesarios para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una sobrevivencia digna* es necesario promover un autocuidado dentro del marco del desarrollo humano, en el cual toda persona para ser, tener, hacer y estar, necesita la satisfacción y potenciación en condiciones de equidad de satisfactores que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad. Estos satisfactores están relacionados con los valores, los recursos, las costumbres, los derechos, las prácticas personales y sociales, los hábitos, las creencias, el entorno vital y social y los atributos del ser como son: libertad, creatividad, dignidad, solidaridad, identidad, autonomía, integridad, fraternidad, sororidad y equidad (entendida como el reconocimiento de la igualdad en la diferencia); todo esto dentro de un marco de respeto mutuo y relaciones creativas y complementarias para que esa fuerza sincrónica, interna de organización y de interconexión del intelecto, el cuerpo y el espíritu llamado vida, funcione adecuadamente.

Para conceptualizar el autocuidado es pertinente retomar el concepto de cuidado de Colliere F: acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación. Las diferentes posibilidades de responder a estas necesidades vitales crean e instauran hábitos de vida propios de cada grupo o persona. O sea, cuidar es un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, pero a su vez es un acto de reciprocidad que tiende a darse a

cualquier persona que temporal o definitivamente no está en capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

### **Principios para la implementación**

El autocuidado posee unos principios que se deben tener en cuenta en su promoción:

4. Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
5. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.
6. Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

### **Promoción del autocuidado**

Para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario incluir en su promoción las siguientes estrategias:

8. Desarrollar en las personas autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento (empowerment), como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización personal y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar la autoestima se impulsan prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen el desarrollo integral.
9. Involucrar el diálogo de saberes, el cual permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de la vida de las personas mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica y recomponer una visión esclarecida de la enfermedad y de la salud que se traduzca en comportamientos saludables.
10. Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimiento, actitudes y prácticas, y configurar propuestas de acción y capacitación que hagan viable la armonía entre cognición y comportamientos.
11. Los agentes de salud deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva con bienestar se estará en condiciones de promocionar la salud de los demás.

12. Contextualizar el autocuidado, es decir una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.
13. Generar procesos participativos; la promoción del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual la comunidad asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado de control y compromiso mutuo sobre su propia salud de las personas que ofrecen los servicios de salud y quienes lo reciben.

El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.

14. El agente de salud debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas y promover, mediante un proceso educativo de reflexión-acción, un regreso a la práctica para transformarla.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses o bien después de que se presente una situación de riesgo o bien una época en la que se presenten casos de enfermedades comunes transmisibles (Ej. época de frío).

**TÍTULO: Lectura de etiquetas de alimentos**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.**Propósito:** Comparación de diferentes productos y alimentos de consumo frecuente. Juego: Implementando esquemas saludables dentro de la escuela.**Preparación de la actividad:** Los docentes definirán qué temas en torno a la salud quiere que sean abordados en esta actividad. Posteriormente se buscan experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales, con el fin de que el alumno y profesores conozcan los beneficios de un consumo de alimentos responsable.**Mecánica de aplicación:** 1. Solicitar a los alumnos que lleven diferentes etiquetas y envases de productos que consuman con frecuencia. 2. Dividirlos por grupos de alimentos y localizar la información nutrimental del producto. 3. Comparar por alimento, de preferencia del mismo producto pero de diferente marca la información nutrimental básica del alimento (hidratos de carbono, grasas totales o lípidos, proteínas y energía total). Localizar la porción recomendada por envase y número total de porciones por envase. 4. Localizar otros nutrientes como fibra, calcio, ácido fólico, vitaminas, etc. 5. Por porción hacer nuevamente los comparativos entre los alimentos divididos por grupos. 6. Dentro de todos los productos revisados ver sus pros y contras. 7. Sacar conclusiones sobre la actividad realizada sin, dejar pasar que no hay alimentos buenos ni malos, sino que depende de la dieta que se consuma diariamente.**Sustento técnico:** La nutrición intenta responder preguntas relacionadas con la producción y el procesamiento de los alimentos, los factores que determinan la elección del alimento y las formas en que éstas se puede modificar, el valor nutritivo de los alimentos, los efectos del exceso a la limitación de éstos o de un nutriente en particular y el rol de la dieta como causa, prevención de enfermedades. La ingesta de alimentos en el ser humano es muy importante, ya que nos aportan la energía necesaria para realizar funciones vitales y físicas de todos los días. El etiquetado de alimentos ayuda a conocer las cualidades nutricias de los alimentos que normalmente consumimos. En el etiquetado del alimento incluye raciones por porción o por envase, contenido neto, ingredientes utilizados, información nutrimental, energía total o por porción, aditivos, fecha de caducidad, detalles de almacenamiento, datos del fabricante, y si ayudan a prevenir alguna enfermedad. La importancia del etiquetado es conocer en el ámbito de la nutrición el contenido calórico y nutrientes contenidos en él, con el objetivo de comparar productos y escoger el que convenga, todo esto buscando un beneficio para nuestra salud y cuerpo. Los requerimientos de energía necesarios para un adolescente y adulto joven son en varones de 15 a 18 años de 3000 kcal y de 19 y + de 2900 kcal; para mujeres de 15 a 18 años es de 2200 kcal, de 19 a 24 años 2900 kcal y de

25 y + de 2200 kcal. En la edad adulta es pertinente tener mayor cuidado tanto en los alimentos que se consumen como en los hábitos de salud, ya que en esta etapa se presentan las primeras manifestaciones de las enfermedades crónico- degenerativas, que si se controlan es posible retardar su evolución. Los jóvenes requieren de un aporte adecuado de alimentos que les permitirá tener las reservas necesarias para enfrentar los cambios físicos, hormonales y psicosociales que influirán en sus gustos y preferencias. Una de las mayores preocupaciones del sexo femenino es tener una figura delgada; para lograrla siguen dietas que se publican en revistas y periódicos que en su mayoría carecen de rigor científico y sugieren ingerir ciertos alimentos y productos de moda o seguir hábitos inadecuados que pueden ocasionar problemas como anemia, sobrepeso, gastritis, entre otros padecimientos. Nuestra dieta debe de estar conformada por los macronutrientes como Carbohidratos, Proteínas y Lípidos de los cuales ocuparan la siguiente distribución en nuestras comidas: los carbohidratos el 60%, los lípidos o grasas el 25% y las proteínas el 15%. El consumo de sodio no sobrepasará los 300 g al día. Además, en las etiquetas podemos conocer el aporte de cada nutriente por porción y también conocer el consumo de micronutrientes como son las vitaminas y los minerales.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO: Implementación de esquemas saludables dentro de la escuela**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Creación de un pliego petitorio estudiantil a la implementación de esquemas saludables dentro de la escuela, para hacer del conocimiento a todos los alumnos y profesores que acuden a la institución.

**Preparación de la actividad:** Los docentes en conjunto con los alumnos investigarán si en la institución a la que acuden existen esquemas saludables referentes a promoción de la salud, alimentación, ejercicio, prevención de riesgos y accidentes y educación ambiental. Analizarán y actualizarán dichos esquemas y los publicarán a la vista de toda la institución.

**Mecánica de aplicación:** 1. Analizar los esquemas de salud que se tengan en la institución, si son actualizados y si cumplen con los objetivos propuestos. 2. Discusión a nivel grupal sobre cambios y propuestas sobre un pliego petitorio estudiantil para conocer y hacer cumplir en su totalidad los esquemas de salud que se encuentren implementados dentro de la institución. En caso de no tener esquemas saludables dentro de la institución se propondrá que un grupo de alumnos y profesores que se harán cargo de realizar esquemas de salud para la institución en beneficio de sus estudiantes, dentro de los cuales se tendrán que tomar en cuenta: a) Áreas limpias sin basura, b) áreas adecuadas de recreación, c) espacios adecuados para realizar actividad física, d) cafetería y tienda de alimentos saludables, e) áreas de consumo de alimentos adecuada, f) consultorio médico equipado, g) separación de basura, h) educación ecológica, i) educación para la salud.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Tiene como meta el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podamos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. Es necesario que en instituciones escolares existan esquemas que beneficien la salud de la población estudiantil y del profesorado que acude a la institución y también hacerla conocer a los alumnos y que participen en dichos esquemas, ya que se necesita de una divulgación constante para conocerla y aplicarla.

La Educación para la salud se define a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva, buscando la participación social que es el proceso que permite involucrar a la población, a las autoridades locales, a las instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud, fomentando una mejor calidad de vida individual y colectiva. La promoción de la salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

La propuesta de promocionar autocuidado con rostro humano implica caracterizarlo alrededor de dos grandes aspectos: 1) la conceptualización dentro de un enfoque integral y humano y 2) los principios y las condiciones que deben tenerse en cuenta en su promoción.

Ubicados dentro del concepto de salud entendida como, *estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones sociales y personales necesarios para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una sobrevivencia digna* es necesario promover un autocuidado dentro del marco del desarrollo humano, en el cual toda persona para ser, tener, hacer y estar, necesita la satisfacción y potenciación en condiciones de equidad de satisfactores que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad. Estos satisfactores están relacionados con los valores, los recursos, las costumbres, los derechos, las prácticas personales y sociales, los hábitos, las creencias, el entorno vital y social y los atributos del ser como son: libertad, creatividad, dignidad, solidaridad, identidad, autonomía, integridad, fraternidad, sororidad y equidad (entendida como el reconocimiento de la igualdad en la diferencia); todo esto dentro de un marco de respeto mutuo y relaciones creativas y complementarias para que esa fuerza sincrónica, interna de organización y de interconexión del intelecto, el cuerpo y el espíritu llamado vida, funcione adecuadamente.

Para conceptualizar el autocuidado es pertinente retomar el concepto de cuidado de Colliere F: acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación. Las diferentes posibilidades de responder a estas necesidades vitales crean e instauran hábitos de vida propios de cada grupo o persona. O sea, cuidar es un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, pero a su vez es un acto de reciprocidad que tiende a darse a cualquier persona que temporal o definitivamente no está en capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo

integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

### **Principios para la implementación**

El autocuidado posee unos principios que se deben tener en cuenta en su promoción:

1. Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
2. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.
3. Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

### **Promoción del autocuidado**

Para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario incluir en su promoción las siguientes estrategias:

1. Desarrollar en las personas autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento (empowerment), como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización personal y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar la autoestima se impulsan prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen el desarrollo integral.
2. Involucrar el diálogo de saberes, el cual permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de la vida de las personas mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica y recomponer una visión esclarecida de la enfermedad y de la salud que se traduzca en comportamientos saludables.
3. Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimiento, actitudes y prácticas, y configurar propuestas de acción y capacitación que hagan viable la armonía entre cognición y comportamientos.
4. Los agentes de salud deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva con bienestar se estará en condiciones de promover la salud de los demás.
5. Contextualizar el autocuidado, es decir una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.
6. Generar procesos participativos; la promoción del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual la comunidad asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado

de control y compromiso mutuo sobre su propia salud de las personas que ofrecen los servicios de salud y quienes lo reciben.

El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.

7. El agente de salud debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas y promover, mediante un proceso educativo de reflexión-acción, un regreso a la práctica para transformarla.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada año, la revisión de esquemas de salud.

**TÍTULO:** Promoción de salud

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Tratar de generar conocimientos, mejorar las actitudes y fomentar buenas prácticas de consumo y salud a nivel familiar.

**Preparación de la actividad:** El docente definirá que temas en torno a la salud quiere que sean abordados en la sesión. Se sensibilizará que esta actividad se realizará en casa con la presencia de la familia. Posteriormente se leerá esta ficha técnica de manera preparatoria a esta actividad.

**Mecánica de aplicación:** 1. En casa en el ámbito familiar, la/el joven preguntará a sus padres si padece alguna enfermedad de tipo crónico degenerativo (diabetes, problemas cardio o cerebro vasculares, principalmente). 2. Si el pariente o familiar padece alguna enfermedad, preguntarle si conoce su causa, su tratamiento y/o su prevención. 3. Investigar en las páginas [www.todoendiabetes.com](http://www.todoendiabetes.com) y [www.todoenhipertension.com](http://www.todoenhipertension.com) sobre la enfermedad que padece y revisar si su conocimiento sobre esa enfermedad es correcto. 4. Conocer las causas de la enfermedad y la forma de prevenirlas, así como también las consecuencias de la misma. 5. Analizar los factores de riesgo personales y en todo caso ayudar a sus familiares a modificar hábitos para la prevención de dichas enfermedades.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podemos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. Es necesario que en instituciones escolares existan esquemas que beneficien la salud de la población estudiantil y del profesorado que acude a la institución y también hacerla conocer a los alumnos y que participen en dichos esquemas, ya que se necesita de una divulgación constante para conocerla y aplicarla. Las enfermedades crónico degenerativas, se derivan de la vida moderna, usualmente se desencadenan por la presencia de sobrepeso u obesidad, acompañados de un desbalance energético, la escasa actividad física y el bajo consumo de frutas y verduras. Estas pueden ser altamente discapacitantes como la diabetes y causar comúnmente la muerte como las enfermedades cardio y cerebro vasculares. La Secretaría

de Salud, ha puesto al alcance de todas páginas web muy sencillas y accesibles con elementos y sugerencias muy buenas de tratamiento nutricional e información básica sobre estas enfermedades.

La Educación para la salud se define a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva, buscando la participación social que es el proceso que permite involucrar a la población, a las autoridades locales, a las instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud, fomentando una mejor calidad de vida individual y colectiva. La promoción de la salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

La propuesta de promocionar autocuidado con rostro humano implica caracterizarlo alrededor de dos grandes aspectos: 1) la conceptualización dentro de un enfoque integral y humano y 2) los principios y las condiciones que deben tenerse en cuenta en su promoción.

Ubicados dentro del concepto de salud entendida como, *estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones sociales y personales necesarios para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una sobrevivencia digna* es necesario promover un autocuidado dentro del marco del desarrollo humano, en el cual toda persona para ser, tener, hacer y estar, necesita la satisfacción y potenciación en condiciones de equidad de satisfactores que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad.<sup>8</sup> Estos satisfactores están relacionados con los valores, los recursos, las costumbres, los derechos, las prácticas personales y sociales, los hábitos, las creencias, el entorno vital y social y los atributos del ser como son: libertad, creatividad, dignidad, solidaridad, identidad, autonomía, integridad, fraternidad, sororidad y equidad (entendida como el reconocimiento de la igualdad en la diferencia); todo esto dentro de un marco de respeto mutuo y relaciones creativas y complementarias para que esa fuerza sincrónica, interna de organización y de interconexión del intelecto, el cuerpo y el espíritu llamado vida, funcione adecuadamente.

Para conceptualizar el autocuidado es pertinente retomar el concepto de cuidado de Colliere F: acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación. Las diferentes posibilidades de responder a estas necesidades vitales crean e instauran hábitos de vida propios de cada grupo o persona. O sea, cuidar es un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, pero a su vez es un acto de reciprocidad que tiende a darse a cualquier persona que temporal o definitivamente no está en capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica

que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

### **Principios para la implementación**

El autocuidado posee unos principios que se deben tener en cuenta en su promoción:

7. Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
8. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.
9. Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

### **Promoción del autocuidado**

Para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario incluir en su promoción las siguientes estrategias:

15. Desarrollar en las personas autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento (empowerment), como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización personal y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar la autoestima se impulsan prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen el desarrollo integral.
16. Involucrar el diálogo de saberes, el cual permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de la vida de las personas mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica y recomponer una visión esclarecida de la enfermedad y de la salud que se traduzca en comportamientos saludables.
17. Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimiento, actitudes y prácticas, y configurar propuestas de acción y capacitación que hagan viable la armonía entre cognición y comportamientos.
18. Los agentes de salud deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva con bienestar se estará en condiciones de promocionar la salud de los demás.
19. Contextualizar el autocuidado, es decir una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.

20. Generar procesos participativos; la promoción del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual la comunidad asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado de control y compromiso mutuo sobre su propia salud de las personas que ofrecen los servicios de salud y quienes lo reciben.

El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.

21. El agente de salud debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas y promover, mediante un proceso educativo de reflexión-acción, un regreso a la práctica para transformarla.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO: ¿Tradición culinaria o comida rápida?**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.**Propósito:** Analizar que tanto me involucro en mi alimentación, en la preparación de los menús familiares y en general en mi ambiente familiar.**Preparación de la actividad:** Los docentes prepararán la sesión, y leerán esta ficha técnica a desarrollarse en la escuela.

**Mecánica de aplicación:** 1. Armar grupos de 2 personas en la escuela. 2. Realizar una lista de las comidas de preferencia entre esas dos personas. 3. Analizar los grupos de alimentos que pueden contener esas comidas (frutas y verduras, cereales o tubérculos, leguminosas, carnes, lácteos y grasas, azúcares). 4. Posteriormente en casa, consultar con los familiares si dicho platillo es una receta familiar o una adaptación de otro tipo de comida, o bien si se trata de comida rápida (hamburguesas, pizza, comida que se puede conseguir rápidamente en la calle como quesadillas, huaraches, sopes, tacos, etc.). 5. Posteriormente y nuevamente con la pareja en la escuela, realizarse las siguientes preguntas: ¿Qué tanto me involucro en mi alimentación?, ¿Qué tan seguido consumo alimentos rápidos o altos en grasa y azúcares?, ¿Preparo yo mis propios alimentos?, ¿Les doy algún valor nutricional especial a los alimentos que consumo cotidianamente?, ¿Cuántas veces a la semana como en familia?, ¿Cómo es mi ambiente familiar a la hora de reunirse a consumir los alimentos?, ¿Qué tanto decido en la adquisición y preparación de los alimentos en mi casa?, ¿Las opiniones de mis amigos, profesores, familia, medios de comunicación influyen en mi consumo de alimentos?, ¿En el ambiente escolar, cómo es mi alimentación?, ¿Conozco los riesgos de una alimentación inadecuada?, ¿Me siento bien con lo que como y como lo como?, ¿Me gustaría modificar mi consumo de alimentos?. 6. Desarrollar un debate en grupo en donde se siga como tópico estas preguntas. 7. sacar conclusiones en grupo haciendo énfasis de la importancia de comer con la familia e involucrarse en la preparación de alimentos.

**Sustento técnico:** Es de vital importancia mantener la alimentación en el ámbito familiar, una alimentación adecuada incluye también hacerlo relajado, en compañía de los familiares y amigos. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas cumplen con los requerimientos y si son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas para lograr así el cumplimiento con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo y mente saludable. Nuestra cultura alimentaria es rica en diversos alimentos que contienen minerales, vitaminas, proteínas, grasas y azúcares, pero que por cuestiones de transculturización y la obtención fácil de

otros productos nuestra gastronomía ha cambiado y aunque se ha vuelto más variada hemos dejado nuestras raíces y evolucionado en el aspecto alimentario.

**Alimentación correcta:** Una alimentación correcta es aquella que, de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas para cada diferente etapa de la vida, por ejemplo, en los y las adolescentes promueve el crecimiento y desarrollo adecuados, así como en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla, en ambos casos previene el desarrollo de enfermedades.

**Hábitos alimentarios:** Se conocen como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos, éstos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad se llaman “costumbres”.

**Dieta correcta:** Comúnmente confundimos la palabra dieta con comer poco para bajar de peso, sin embargo, esta palabra se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y que constituye la unidad de la alimentación, una dieta correcta debe contar con las siguientes características: ser suficiente, completa, equilibrada, variada, adecuada e inocua.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 4 meses.

## **TÍTULO: Recuperando las caminatas familiares del domingo**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

### **PLANO COLECTIVO**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Recuperar actividades familiares relacionadas con actividades físicas como caminatas

**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo del grupo revisará con anterioridad el siguiente tema “el ejercicio como preventor de enfermedades crónico degenerativas y salud recreativa”.

**Mecánica de aplicación:** 1. Realizar una lista de las actividades que se realizan en familia los fines de semana. 2. Valorar con los padres sobre el tiempo a la semana realiza algún tipo de actividad física. 3. Autoanalizar si se realiza algún tipo de actividad física y si también se está dispuesto a aumentar la frecuencia de la misma o implantar una rutina. 4. Acudir con los padres, hermanos, tíos, primos y familia los fines de semana, a través de caminatas familiares. De vuelta en la escuela. Comentar en grupo si fué posible realizar esta actividad con las familias e intercambiar experiencias.

**Sustento Técnico:** La “Actividad Física” puede formar parte de la rutina diaria (por ejemplo, caminar o desplazarse en bicicleta hasta la escuela o el trabajo en vez de utilizar un medio de transporte motorizado) y su incremento ayudará a fortalecer las acciones de la orientación alimentaria.

Existe más evidencia de la relación entre actividad y salud en adultos que en cualquier otro grupo de edad, y por eso la mayoría de las recomendaciones se dirigen a ellos. Sin embargo, la recomendación de su práctica desde la infancia radica en su adopción como hábito saludable desde etapas tempranas, lo cual asegurará su práctica a lo largo de toda la vida y con ello un estado óptimo de salud que conlleve a un mayor rendimiento humano.

Los programas de ejercicio más exitosos no son extremadamente difíciles de seguir –ahí radica su buena aceptación- y pueden ser mantenidos con facilidad por el resto de la vida.

Realizar cualquier actividad física extra ayuda a producir un balance de energía negativo. La actividad física trae consigo beneficios dentro de los cuales podemos destacar:

- Promueve la pérdida y el control del peso corporal
- Incrementa la sensibilidad a la insulina disminuyendo las concentraciones de glucosa sanguínea.
- Mejora el perfil de lípidos, el funcionamiento cardiovascular y la hipertensión leve a moderada.
- Disminuye la ansiedad
- Mejora el estado de ánimo y eleva la autoestima

Por lo anterior, reiteramos que realizar algún tipo de actividad Física ayuda a la prevención y tratamiento de las Enfermedades Crónico Degenerativas, por lo que la prescripción del ejercicio deber ser individual, de acuerdo con los gustos y capacidades del paciente.

En este sentido también se debe promover la creación de sitios adecuados para la práctica de actividad física y deporte.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 2 meses.

**TÍTULO: Promoción de salud y autocuidado de la misma****DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE **SUBDIMENSIÓN:** CONSUMO Y SALUD**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN**PLANO INDIVIDUAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Realizar por equipos diferentes planes y estrategias en donde se promueva la salud como principal objetivo, incluyendo dentro de estos alimentación, ejercicio, prevención de enfermedades, hábitos, higiene, ecología y afines.

**Preparación de la actividad:** El profesor definirá qué temas en torno a la salud quiere que sean abordados en la sesión. Posteriormente se buscarán experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales, donde se promueva la salud como principal objetivo, incluyendo dentro de estos alimentación, ejercicio, prevención de enfermedades, hábitos, higiene, ecología y afines.

**Mecánica de aplicación:** 1. Se armarán grupos de máximo 5 personas. 2. Se plantearán el tema en el cual se trabajará. 3. Se realizarán carteles, maquetas, dibujos, *comics*, presentaciones en *power point*, carteles, presentación guiñol, etc, colocando el título y una frase que tenga el impacto hacia las demás personas. 4. Se hará una breve presentación (max. 5 min) hacia las personas que se encuentran en la institución dando razón sobre su trabajo y lo que se busca en el tema de la prevención y salud hacia la comunidad en general y principalmente haciendo conciencia en cada persona. 5. Después de haber realizado la actividad se reunirán por grupos nuevamente para platicar su experiencia y sus preocupaciones sobre la prevención y promoción de salud. Posteriormente cambiarán de grupo y compartirán las mismas experiencias y preocupaciones. 6. Para evaluar el trabajo realizado, cada joven realizará un ensayo sobre el tema.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes físicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podamos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. Es necesario que en instituciones escolares existan esquemas que beneficien la salud de la población estudiantil y del profesorado que acude a la institución y también hacerla conocer a los alumnos y que participen en dichos esquemas, ya que se necesita de una divulgación constante para conocerla y aplicarla.

Dentro de los grandes problemas de salud pública en México, se encuentran los referentes a los accidentes. Las cifras que se manejan al respecto indican que mueren aproximadamente, 100 personas al día por éste riesgo.

Por otra parte los accidentes generan, 3 millones de consultas en servicio médico de urgencia y ocupan 2 millones y medio de días-cama en el sistema hospitalario del país, además; incrementan el crecimiento de discapacitados, con repercusión socioeconómica importante.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que el 2% de la población mundial, presenta alguna discapacidad a consecuencia de lesiones por accidentes.

Se considera que el 90% de los accidentes pueden ser evitados, así como los efectos adversos que se desprenden de ellos. El estado y gobierno mexicano reconocen la problemática y han establecido políticas públicas que redundan en acciones concretas, tendientes a lograr la prevención de accidentes y a resarcir los efectos que ocasionan.

En México y en los países subdesarrollados no existe un registro adecuado de los accidentes, sin embargo los datos que se tienen indican que los accidentes son la cuarta causa de muerte, después de enfermedades cardiovasculares, los tumores malignos y las complicaciones de la diabetes mellitus.

En las escuelas los principales accidentes incluyen: las caídas por corredores y pisos, debidas principalmente a actividades riesgosas y problemas en las instalaciones, otro tipo de accidentes sucede en los laboratorios y talleres de la escuela, principalmente por seguir prácticas riesgosas. En otro rubro están los accidentes que suceden en el desarrollo de actividades deportivas debidos principalmente a escaso calentamiento y falta de cuidado en el desarrollo de las actividades. Otro tipo de accidentes suceden causados por violencia, estos suelen ser fatales.

La nutrición intenta responder preguntas relacionadas con la producción y el procesamiento de los alimentos, los factores que determinan la elección del alimento y las formas en que éstas se puede modificar, el valor nutritivo de los alimentos, los efectos del exceso a la limitación de éstos o de un nutriente en particular y el rol de la dieta como causa, prevención de enfermedades. La ingesta de alimentos en el ser humano es muy importante, ya que nos aportan la energía necesaria para realizar funciones vitales y físicas de todos los días.

Se define como accidente cualquier suceso que es provocado por una acción violenta y repentina ocasionada por un agente externo involuntario, da lugar a una lesión corporal. La amplitud de los términos de esta definición obliga a tener presente que los diferentes tipos de accidentes se hallan condicionados por múltiples fenómenos de carácter imprevisible e incontrolable.

La Educación para la salud se define a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva, buscando la participación social que es el proceso que permite involucrar a la población, a las autoridades locales, a las instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud, fomentando una mejor calidad de vida individual y colectiva. La promoción de la salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar

responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

La propuesta de promocionar autocuidado con rostro humano implica caracterizarlo alrededor de dos grandes aspectos: 1) la conceptualización dentro de un enfoque integral y humano y 2) los principios y las condiciones que deben tenerse en cuenta en su promoción.

Ubicados dentro del concepto de salud entendida como, *estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones sociales y personales necesarios para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una sobrevivencia digna* es necesario promover un autocuidado dentro del marco del desarrollo humano, en el cual toda persona para ser, tener, hacer y estar, necesita la satisfacción y potenciación en condiciones de equidad de satisfactores que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad. Estos satisfactores están relacionados con los valores, los recursos, las costumbres, los derechos, las prácticas personales y sociales, los hábitos, las creencias, el entorno vital y social y los atributos del ser como son: libertad, creatividad, dignidad, solidaridad, identidad, autonomía, integridad, fraternidad, sororidad y equidad (entendida como el reconocimiento de la igualdad en la diferencia); todo esto dentro de un marco de respeto mutuo y relaciones creativas y complementarias para que esa fuerza sincrónica, interna de organización y de interconexión del intelecto, el cuerpo y el espíritu llamado vida, funcione adecuadamente.<sup>8</sup>

Para conceptualizar el autocuidado es pertinente retomar el concepto de cuidado de Colliere F: acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación. Las diferentes posibilidades de responder a estas necesidades vitales crean e instauran hábitos de vida propios de cada grupo o persona. O sea, cuidar es un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, pero a su vez es un acto de reciprocidad que tiende a darse a cualquier persona que temporal o definitivamente no está en capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

### **Principios para la implementación**

El autocuidado posee unos principios que se deben tener en cuenta en su promoción:

10. Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.

11. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.
12. Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

### **Promoción del autocuidado**

Para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario incluir en su promoción las siguientes estrategias:

22. Desarrollar en las personas autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento (empowerment), como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización personal y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar la autoestima se impulsan prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen el desarrollo integral.
23. Involucrar el diálogo de saberes, el cual permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de la vida de las personas mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica y recomponer una visión esclarecida de la enfermedad y de la salud que se traduzca en comportamientos saludables.
24. Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimiento, actitudes y prácticas, y configurar propuestas de acción y capacitación que hagan viable la armonía entre cognición y comportamientos.
25. Los agentes de salud deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva con bienestar se estará en condiciones de promocionar la salud de los demás.
26. Contextualizar el autocuidado, es decir una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.
27. Generar procesos participativos; la promoción del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual la comunidad asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado de control y compromiso mutuo sobre su propia salud de las personas que ofrecen los servicios de salud y quienes lo reciben.

El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.

28. El agente de salud debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas y promover, mediante un proceso educativo de reflexión-acción, un regreso a la práctica para transformarla.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO:** Esquemas de promoción de la salud, hábitos alimenticios, actividad física, actividades a favor de la salud ambiental y reducción de accidentes

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE **SUBDIMENSIÓN:** CONSUMO Y SALUD

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Realizar por equipos diferentes planes y estrategias en donde se promueva la salud como principal objetivo, incluyendo dentro de estos alimentación, ejercicio, prevención de enfermedades, hábitos, higiene, ecología y afines.

**Preparación de la actividad:** El profesor revisará con anterioridad a la clase las preguntas y los tópicos necesarios para el cuestionario.

**Mecánica de aplicación:** 1. Los alumnos realizarán un cuestionario con los siguientes tópicos: a) ¿Cómo consideras tu estado de salud?, ¿Padeces alguna enfermedad?, ¿Cuántas comidas realizas al día?, ¿Conoces cuáles con los grupos de alimentos?, ¿Tu alimentación contiene de todos los grupos de alimentos?, ¿Realizas actividad física?, ¿Qué tan frecuente realizas algún tipo de actividad física?, ¿Separas la basura?, ¿Te involucras en los problemas de tu comunidad?, ¿Tienes cuidado de no desperdiciar agua, luz y gas?, 2. Los alumnos realizarán el cuestionario a personas de la escuela, de su comunidad y familiares, esto con el propósito de hacer un diagnóstico sobre si la población con la que se relacionan conocen o tienen establecidos esquemas de salud, hábitos alimenticios, actividad física, salud ambiental y reducción de riesgos y accidentes. 3. Se discutirá en clase sobre esquemas los temas anteriores y se realizarán y establecerán para la comunidad estudiantil y comunidad en general esquemas de salud, ambientales, alimenticios y reducción de accidentes.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podamos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. El consumo alto de grasas y carbohidratos simples principalmente, aumentan un riesgo para padecer sobrepeso u obesidad, además de conllevar otras enfermedades crónico degenerativas como la hipertensión, diabetes o resistencia a la insulina, colesterol y triglicéridos elevados, lo que ocasiona un deterioro a nuestra salud para la vida futura. La ausencia o poca actividad física que se realiza y el consumo elevado de energía que se consume actualmente,

desequilibran el estado de salud de las personas adultas y jóvenes, aumentando la morbi mortalidad y el padecimiento de enfermedades desde edades tempranas. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas cumplen con los requerimientos y si son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas para lograr así el cumplimiento con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo y mente saludable.

La Educación para la salud se define a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva, buscando la participación social que es el proceso que permite involucrar a la población, a las autoridades locales, a las instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud, fomentando una mejor calidad de vida individual y colectiva. La promoción de la salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

La propuesta de promocionar autocuidado con rostro humano implica caracterizarlo alrededor de dos grandes aspectos: 1) la conceptualización dentro de un enfoque integral y humano y 2) los principios y las condiciones que deben tenerse en cuenta en su promoción.

Ubicados dentro del concepto de salud entendida como, *estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones sociales y personales necesarios para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una sobrevivencia digna* es necesario promover un autocuidado dentro del marco del desarrollo humano, en el cual toda persona para ser, tener, hacer y estar, necesita la satisfacción y potenciación en condiciones de equidad de satisfactores que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad. Estos satisfactores están relacionados con los valores, los recursos, las costumbres, los derechos, las prácticas personales y sociales, los hábitos, las creencias, el entorno vital y social y los atributos del ser como son: libertad, creatividad, dignidad, solidaridad, identidad, autonomía, integridad, fraternidad, sororidad y equidad (entendida como el reconocimiento de la igualdad en la diferencia); todo esto dentro de un marco de respeto mutuo y relaciones creativas y complementarias para que esa fuerza sincrónica, interna de organización y de interconexión del intelecto, el cuerpo y el espíritu llamado vida, funcione adecuadamente.

Para conceptualizar el autocuidado es pertinente retomar el concepto de cuidado de Colliere F: acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación. Las diferentes posibilidades de responder a estas necesidades vitales crean e instauran hábitos de vida propios de cada grupo o persona. O sea, cuidar es un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, pero a su vez es un acto de reciprocidad que tiende a darse a

cualquier persona que temporal o definitivamente no está en capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

### **Principios para la implementación**

El autocuidado posee unos principios que se deben tener en cuenta en su promoción:

1. Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
2. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.
3. Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

### **Promoción del autocuidado**

Para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario incluir en su promoción las siguientes estrategias:

4. Desarrollar en las personas autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento (empowerment), como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización personal y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar la autoestima se impulsan prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen el desarrollo integral.
5. Involucrar el diálogo de saberes, el cual permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de la vida de las personas mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica y recomponer una visión esclarecida de la enfermedad y de la salud que se traduzca en comportamientos saludables.
6. Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimiento, actitudes y prácticas, y configurar propuestas de acción y capacitación que hagan viable la armonía entre cognición y comportamientos.
7. Los agentes de salud deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva con bienestar se estará en condiciones de promocionar la salud de los demás.
8. Contextualizar el autocuidado, es decir una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante entender que cada

persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.

9. Generar procesos participativos; la promoción del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual la comunidad asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado de control y compromiso mutuo sobre su propia salud de las personas que ofrecen los servicios de salud y quienes lo reciben.

El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.

10. El agente de salud debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas y promover, mediante un proceso educativo de reflexión-acción, un regreso a la práctica para transformarla.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO: Talleres de recreación y actividad física****DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Crear grupos con diferentes actividades en donde se sensibilice sobre la importancia de la salud ambiental dentro de los ecosistemas; que se sensibilice la importancia de la alimentación saludable y la importancia de la actividad física y recreativa en conjunto con el cuidado de la salud ambiental.

**Preparación de la actividad:** El profesor definirá que temas en torno a la salud quiere que sean abordados para la actividad. Posteriormente se buscan experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales.

**Mecánica de aplicación:** 1. Se harán grupos de máximo 4 personas. 2. Estos grupos buscarán temas de interés en donde intervengan la ecología, salud ambiental, ecosistemas y actividad física principalmente. 3. Se realizará un proyecto en forma de ensayo en donde se analice la falta de actividad física y recreativa en las personas ( a causa del vandalismo, inseguridad en instalaciones recreativas como parques, adicciones, etc), el cuidado del medio ambiente y su relación con la salud, proponiendo estrategias para aumentar la actividad física en las personas y al mismo tiempo como mejorar y no dañar el medio ambiente como beneficios para nuestra salud. 4. Se realizaran carteles tamaño carta en donde se invite a la comunidad a realizar actividad física y a prevenir el daño al medio ambiente; estos carteles se colocaran en puntos estratégicos (parques, tiendas, casas, escuelas, etc) en donde puedan ser visualizados con facilidad por la comunidad.

**Sustento técnico:** La ausencia o poca actividad física que se realiza y el consumo elevado de energía que se consume actualmente, desequilibran el estado de salud de las personas adultas y jóvenes, aumentando la morbi mortalidad y el padecimiento de enfermedades desde edades tempranas. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas cumplen con los requerimientos y si son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas para lograr así el cumplimiento con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo y mente saludable. El ejercicio se puede realizar de una forma recreativa ya sea en equipo, o individual, pero es necesario una forma constante de realizar algún tipo de ejercicio, esto con beneficio para nuestra salud. Se recomienda que se realice por lo menos 30 minutos diarios.

La actividad física puede formar parte de la rutina diaria (por ejemplo, caminar o desplazarse en bicicleta hasta la escuela o el trabajo en vez de utilizar un medio de transporte motorizado) y su incremento ayudará a fortalecer las acciones de la orientación alimentaria.

Existe más evidencia de la relación entre actividad y salud en adultos que en cualquier otro grupo de edad, y por eso la mayoría de las recomendaciones se dirigen a ellos. Sin embargo, la recomendación de su práctica desde la infancia radica en su adopción como hábito saludable desde etapas tempranas, lo cual asegurará su práctica a lo largo de toda la vida y, con ello, un estado óptimo de salud que conlleve a un mayor rendimiento humano.

Los programas de ejercicio más exitosos no son extremadamente difíciles de seguir –ahí radica su buena aceptación– y pueden ser mantenidos con facilidad por el resto de la vida.

Realizar cualquier actividad física extra ayuda a producir un balance de energía negativo. La actividad física trae consigo beneficios dentro de los cuales podemos destacar:

- Promueve la pérdida y el control del peso corporal.
- Incrementa la sensibilidad a la insulina disminuyendo las concentraciones de glucosa sanguínea.
- Mejora el perfil de lípidos, el funcionamiento cardiovascular y la hipertensión leve a moderada.
- Disminuye la ansiedad.
- Mejora el estado de ánimo y eleva la autoestima.

Por lo anterior, se reitera que realizar algún tipo de actividad física ayuda a la prevención y tratamiento de las enfermedades crónico degenerativas, por lo que la prescripción del ejercicio deber ser individual, de acuerdo con los gustos y capacidades del individuo.

En este sentido, también se debe promover la creación de sitios adecuados para la práctica de actividad física y deporte.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO:** La información de la publicidad y la salud.

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Aprender a utilizar la información sobre salud y consumo que se publican por medios de comunicación.

**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo del grupo revisará con anterioridad los siguientes temas en torno a la salud, nutrición, medio ambiente y ejercicio, en relación con la publicidad de los medios de comunicación. Puede revisar la siguiente página web sugerida [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/politica\\_pabi.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/politica_pabi.html)

**Mecánica de aplicación:** 1. El profesor encargado del grupo les pedirá a sus alumnos que revisen en medios de comunicación impresos, en internet, y otros, temas relacionados con la salud, nutrición, medio ambiente y ejercicio. 2. Los alumnos llevarán información al salón de clases sobre lo que encontraron sobre esos temas y en grupos analizarán lo que encontraron sobre esos temas. 3. Se deberá analizar la fuente y tipo de información y si es riesgosa a la salud y medio ambiente principalmente. 4. Se concluirá si esa fuente de la que se obtuvo la información es confiable y si dice la verdad o de lo contrario no se puede confiar en esa información y por lo tanto en la fuente.

**Sustento técnico:** Se define la publicidad como: la actividad que comprende todo proceso de creación, planificación, ejecución y difusión de anuncios publicitarios en los medios de comunicación con el fin de promover la venta o consumo de productos y servicios.

Aún cuando el objetivo primordial de la publicidad es promover el consumo, ésta debe ser autorizada y regulada por diferentes leyes y reglamentos en México, de tal manera que las industrias están obligadas a cumplir sus disposiciones.

La Ley General de Salud en su Título Décimo Tercero, Art. 306, estipula que el mensaje publicitario de alimentos y bebidas no alcohólicas deberá tener contenido orientador y educativo; mientras que el Art. 307 establece que la publicidad de éstos deberá incluir en forma visual, auditiva o, visual y auditiva, según sea para impresos, radio, cine o televisión respectivamente, mensajes precautorios de la condición del producto o mensajes promotores de una alimentación equilibrada o de fomento de buenos hábitos higiénicos.

Además, el Reglamento de esta Ley en Materia de Publicidad, Título Tercero. Art. 22, dice que la publicidad de alimentos, suplementos alimenticios y bebidas no alcohólicas, no deberá inducir o promover hábitos de alimentación nocivos para la salud, ni declarar propiedades que no puedan comprobarse, o que los productos son útiles para prevenir, aliviar, tratar o curar una enfermedad, trastorno o estado fisiológico.

Como se ha mencionado anteriormente, México es un país con alto índice de obesidad, incluyendo a la población infantil. Uno de los factores que influyen en el desarrollo de esta patología, es el consumo excesivo de alimentos industrializados hipercalóricos, el cual depende en gran parte de la publicidad en los medios de comunicación masiva, sobre todo la televisión, y que son dirigidos principalmente a los niños y adolescentes, induciendo su consumo a través de comerciales que emplean la psicología característica del niño escolar, en la que emplean colores y personajes llamativos, regalos, y otros elementos, que atraen su atención, además, hay que considerar que, actualmente, los niños pasan más tiempo viendo televisión que en ir a la escuela, jugar o hacer otra cosa, el niño promedio ve 10 000 anuncios de comida cada año.

Por esta razón, además de las Leyes y Reglamentos obligatorios, empresas de alimentos y bebidas no alcohólicas, las cuales representan alrededor de 70% de la inversión publicitaria del

sector, se comprometieron, de manera voluntaria, a realizar una publicidad responsable dirigida a niños, haciendo de ésta una herramienta para el fomento de una alimentación correcta y la práctica habitual de la actividad física, contribuyendo así al desarrollo de soluciones integrales para hacer frente al sobrepeso y la obesidad. De esta manera, se firmó el 22 de septiembre de 2008, un Código de Autorregulación de Publicidad Infantil (PABI), iniciativa promovida por las principales organizaciones del sector privado -CCE, CNA, CONCAMIN, CANACINTRA, CONMEXICO- y atestiguada por la Secretaría de Salud (SSA) y la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), el cual entró en vigor el 1º de enero de 2009, su vigilancia y ejecución estarán a cargo del Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria (CONAR).

**Seguimiento:** Está actividad se deberá realizar 3 veces en cada semestre.

**TÍTULO: Situaciones riesgosas en el consumo de alimentos.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min, durante 2 días

**Propósito:** Como un consumo elevado de alimentos afecta nuestra salud y pone en riesgo nuestra calidad de vida, así como también un consumo mínimo de alimentos; además se pretende conocer los diferentes tipos de dietas y los pros y contras a la salud.

**Preparación de la actividad:** El docente deberá solicitar un día antes que revisen revistas, periódicos o publicaciones en donde se encuentren dietas que la mayoría de las personas pueda ver y realizar. Deberá revisar con anterioridad la Norma Oficial Mexicana 043 ([www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)).

**Mecánica de aplicación:** 1. Se crearán grupos de 3 a 5 personas y se dejará que investiguen sobre diferentes dietas que se publican en revistas. 2. Cada grupo analizará la dieta que encontró, la preparará, analizará y comparará si la dieta cumple con los principios de alimentación que se encuentran en la Norma Oficial Mexicana 043 [www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx). 3. Harán una crítica sobre la dieta y el menú, evaluarán los beneficios o daños que puede causar a la salud buscando información científica sobre esos tipos de dieta. Al final cada grupo expondrá sobre la dieta comentando lo que opinan de forma personal y sacando sus propias conclusiones.

**Sustento técnico:** La dieta correcta debe ser suficiente, esto significa que debe cubrir las necesidades calóricas del individuo al que va dirigida tomando en cuenta su sexo, edad, peso, talla, actividad física y estado de salud, de tal manera que toda dieta debe ser individualizada. Para mayor información consultar las Pautas para la Orientación alimentaria en [www.ilsimexico.org](http://www.ilsimexico.org). Este conocimiento permitiría a la población comprender que la dieta de cada persona es diferente dependiendo de sus propias necesidades. Seguir una dieta completa, es decir, que incluya al menos un alimento de cada grupo mostrado en el plato del bien comer en cada comida del día, proporcionará todos los nutrimentos (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Las verduras y frutas nos aportan vitaminas y minerales importantes en todas las reacciones que se llevan a cabo en nuestro cuerpo, además de aportar una cantidad considerable de fibra, la cual favorece el funcionamiento intestinal; las leguminosas y alimentos de origen animal proporcionan las proteínas necesarias, entre muchas otras funciones, para la síntesis de tejidos; los cereales constituyen nuestra principal fuente de energía. Sin embargo, para que la dieta sea equilibrada, los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas, por lo que debemos consumir verduras y frutas en mayor cantidad, los cereales en cantidad suficiente y las leguminosas y alimentos de origen animal en menor proporción. Si la población de todas las edades (desde niños hasta ancianos), fuera capaz de diferenciar los alimentos que integran cada grupo del plato del bien comer, así como las proporciones adecuadas en las que estos deben incluirse en cada

comida, podría evaluar cuantos grupos de alimentos está incluyendo actualmente en cada comida y así identificar las deficiencias o excesos en el aporte de nutrimentos y corregirlos dependiendo del grupo de edad. Se debe procurar variar los alimentos del mismo grupo que incluimos en nuestras diferentes comidas del día, para evitar el aburrimiento por la repetición de los mismos alimentos en todas las comidas. Además, la dieta debe ser adecuada, tomando en cuenta los gustos, la cultura y la disponibilidad de alimentos dependiente del estado socioeconómico de la persona a la que va dirigida, así como de la ubicación geográfica y el temporal del lugar donde reside. En este último aspecto se debe orientar a la población en la elección de alimentos nutritivos y de bajo costo, además de aprovechar los frutos y verduras de temporal. Finalmente, la dieta correcta debe ser inocua, es decir, que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que deberá estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes y consumirse con moderación. La orientación sobre las buenas prácticas de higiene en la preparación de alimentos representa una excelente herramienta de prevención de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

**Seguimiento:** Esta actividad se puede llevar a cabo cada 4 meses.

**TÍTULO: Frecuencia de consumo de alimentos en mi comunidad.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 2 días de 45 min.**Propósito:** Conocimiento de la comunidad sobre la preferencia a algunos alimentos de marcas determinadas.**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo del grupo tendrá que construir una matriz muy sencilla, incluyendo tipos de alimentos como: lácteos, carne, huevo, cereales, frutas, verduras, oleaginosas, dulces y azúcares en una hoja en forma de lista para que los chic@s puedan anotar ahí su frecuencia de consumo de alimentos.**Mecánica de aplicación:** 1. Los alumnos se dividirán en equipos y elegirán un grupo de alimentos (frutas y verduras frescas y enlatadas, lácteos, grasas [aceites, mantequilla, margarinas, manteca, chorizo y crema], azúcares, dulces o refrescos o jugos envasados, cereales, pastas y pan, leguminosas. 2. Se les pedirá que acudan a tienditas, misceláneas, y tiendas de abarrotes a observar y a preguntar sobre que alimentos son los más consumidos y si hay alguna marca en específico que se venda más. 3. Se identificará a algún cliente que consuma de la marca más vendida y se le harán las siguientes preguntas: ¿Por qué prefiere ese alimento?, ¿Por qué prefiere esa marca en específico?, ¿tiene que ver con la publicidad que se realiza sobre esa marca?, ¿conoce el valor nutricional de ese alimento?, ¿qué beneficios o daños puede tener ese producto a su salud?, ¿lo consume toda la familia?. 4. Posteriormente, ya en grupo comentarán sus experiencias y las respuestas de las personas de la comunidad sobre el consumo preferente hacia un alimento o producto. 5. De nuevo en equipos harán la misma dinámica con las personas del salón y terminarán realizando conclusiones sobre la actividad realizada. (Esta actividad se complementa con la de lectura de Etiquetas e información nutrimental de los productos).**Sustento técnico:** El cuestionario de frecuencia de alimentos, es sólo una lista donde se colocan los grupos de alimentos antes citados y donde los jóvenes pueden anotar la frecuencia es designado para obtener información cualitativa y descriptiva acerca de los patrones de consumo de alimentos. No brinda información cuantitativa sobre la ingesta de nutrientes. El cuestionario consiste en dos componentes: a) una lista de alimentos previamente seleccionada y b) una relación de frecuencia de consumo (por ejemplo, más de una vez al día, diario, tres a seis veces por semana, etcétera). La lista de alimentos puede basarse en grupos específicos de alimentos, alimentos particulares o alimentos consumidos periódicamente en asociación con eventos especiales o estaciones, cuando es así se elabora un cuestionario específico. La lista de alimentos se selecciona de acuerdo con el objetivo de estudio. La utilidad de este cuestionario es informar la frecuencia con la que ciertos grupos de alimentos son consumidos durante un periodo de tiempo específico (diariamente, semanalmente, mensualmente, anualmente). Permite identificar la

exclusión de grupos de alimentos. Además se puede utilizar para asociar el consumo habitual de alimentos con problemas de salud. Los resultados generalmente representan ingestas usuales en un periodo de tiempo y son fáciles de realizar y procesar. La Orientación Alimentaria implica el conocimiento y aplicación de algunos conceptos que se describirán a continuación:

**Alimentación correcta:** Una alimentación correcta es aquella que, de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas para cada diferente etapa de la vida, por ejemplo, en los y las adolescentes promueve el crecimiento y desarrollo adecuados, así como en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla, en ambos casos previene el desarrollo de enfermedades.

**Hábitos alimentarios:** Se conocen como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos, éstos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad se llaman “costumbres”.

**Dieta correcta:** Comúnmente confundimos la palabra dieta con comer poco para bajar de peso, sin embargo, esta palabra se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y que constituye la unidad de la alimentación, una dieta correcta debe contar con las siguientes características: ser suficiente, completa, equilibrada, variada, adecuada e inocua.

**TÍTULO: Todo a su tiempo**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Realizar una bitácora semanal con las actividades que se realicen cotidianamente en donde se incluya una hora diaria de actividad física individual o en equipo y otra hora diaria en donde se realice alguna actividad de carácter cultural que incluya ejercicio.

**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo del grupo en conjunto con los alumnos realizarán la actividad a la par. Tendrán que apuntar los siguientes datos en una hoja: día, hora, actividad, duración de la actividad, si es cotidiana o se realiza por algún motivo especial. Después comentará y responderá las dudas de los alumnos.

**Mecánica de aplicación:** 1. Se les pedirá a los alumnos que realicen una bitácora de 1 semana (7 días) en donde tendrán que apuntar todas las actividades que realicen durante el día. 2. Tendrán que apuntar los siguientes datos: día, hora, actividad, duración de la actividad, si es cotidiana o se realiza por algún motivo especial. 3. Posteriormente de realizar esta bitácora cada alumno la revisará y observará la actividad física que realizó y si incluyó por lo menos una hora al día de realizar alguna actividad cultural. 4. Por grupos comentarán sobre la actividad física que realizaron y sugerirán una forma de poder aumentar la actividad física que sea por lo menos de 30 minutos diarios y de realizar alguna actividad de tipo cultural, que incluya ejercicio como bailar.

**Sustento técnico:** La actividad física puede formar parte de la rutina diaria (por ejemplo, caminar o desplazarse en bicicleta hasta la escuela o el trabajo en vez de utilizar un medio de transporte motorizado) y su incremento ayudará a fortalecer las acciones de la orientación alimentaria.

Existe más evidencia de la relación entre actividad y salud en adultos que en cualquier otro grupo de edad, y por eso la mayoría de las recomendaciones se dirigen a ellos. Sin embargo, la recomendación de su práctica desde la infancia radica en su adopción como hábito saludable desde etapas tempranas, lo cual asegurará su práctica a lo largo de toda la vida y, con ello, un estado óptimo de salud que conlleve a un mayor rendimiento humano.

Los programas de ejercicio más exitosos no son extremadamente difíciles de seguir –ahí radica su buena aceptación– y pueden ser mantenidos con facilidad por el resto de la vida.

Realizar cualquier actividad física extra ayuda a producir un balance de energía negativo. La actividad física trae consigo beneficios dentro de los cuales podemos destacar:

Promueve la pérdida y el control del peso corporal.

Incrementa la sensibilidad a la insulina disminuyendo las concentraciones de glucosa sanguínea.

Mejora el perfil de lípidos, el funcionamiento cardiovascular y la hipertensión leve a moderada.

Disminuye la ansiedad.

Mejora el estado de ánimo y eleva la autoestima.

Por lo anterior, se reitera que realizar algún tipo de actividad física ayuda a la prevención y tratamiento de las enfermedades crónico degenerativas, por lo que la prescripción del ejercicio deber ser individual, de acuerdo con los gustos y capacidades del individuo.

En este sentido, también se debe promover la creación de sitios adecuados para la práctica de actividad física y deporte.

**Seguimiento:** Está actividad se deberá realizar 1 vez en cada semestre.

**TÍTULO: ¡Yo le enseñe a mi novi@ a jugar fut!**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 2 semanas de 30 min. (Esta actividad se sugiere que se realice después de clases)**Propósito:** Relacionar el tiempo libre con el deporte y la salud**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo del grupo revisará con anterioridad el siguiente tema “el ejercicio como preventor de enfermedades crónico degenerativas y salud recreativa”.

**Mecánica de aplicación:** 1. Por grupos contarán sus experiencias sobre la realización de actividad física como actividad recreativa. 2. Se pretende hacer conciencia sobre la actividad física que se puede hacer de una forma creativa, en equipo y mantenerse como rutina. 3. Se hará una lista con las actividades físicas más mencionadas y se agruparán por las actividades que más les agraden a los alumnos. 4. Los grupos de alumnos se juntarán dos veces por semana a realizar la actividad física que escogieron, además invitarán a un amigo a que realice la actividad física. 5. Después de 2 semanas de realizar la actividad física en equipo, cada grupo se reunirá de nuevo a comentar sus experiencias sobre la realización de actividad física en equipo. 6. El profesor invitará a los alumnos a seguir realizando actividad física la mayor parte de la semana y a realizarla de forma recreativa y rutinaria con el objetivo de conservar una buena salud, así como también a invitar a amigos, familiares y novi@s a realizarla en conjunto.

**Sustento técnico:** La actividad física

La actividad física puede formar parte de la rutina diaria (por ejemplo, caminar o desplazarse en bicicleta hasta la escuela o el trabajo en vez de utilizar un medio de transporte motorizado) y su incremento ayudará a fortalecer las acciones de la orientación alimentaria.

Existe más evidencia de la relación entre actividad y salud en adultos que en cualquier otro grupo de edad, y por eso la mayoría de las recomendaciones se dirigen a ellos. Sin embargo, la recomendación de su práctica desde la infancia radica en su adopción como hábito saludable desde etapas tempranas, lo cual asegurará su práctica a lo largo de toda la vida y, con ello, un estado óptimo de salud que conlleve a un mayor rendimiento humano.

Los programas de ejercicio más exitosos no son extremadamente difíciles de seguir –ahí radica su buena aceptación– y pueden ser mantenidos con facilidad por el resto de la vida.

Realizar cualquier actividad física extra ayuda a producir un balance de energía negativo. La actividad física trae consigo beneficios dentro de los cuales podemos destacar:

Promueve la pérdida y el control del peso corporal.

Incrementa la sensibilidad a la insulina disminuyendo las concentraciones de glucosa sanguínea.

Mejora el perfil de lípidos, el funcionamiento cardiovascular y la hipertensión leve a moderada.

Disminuye la ansiedad.

Mejora el estado de ánimo y eleva el autoestima.

Por lo anterior, se reitera que realizar algún tipo de actividad física ayuda a la prevención y tratamiento de las enfermedades crónico degenerativas, por lo que la prescripción del ejercicio deber ser individual, de acuerdo con los gustos y capacidades del individuo.

En este sentido, también se debe promover la creación de sitios adecuados para la práctica de actividad física y deporte.

**Seguimiento:** Esta actividad se puede llevar a cabo cada 4 meses.

**TÍTULO: Olimpiadas preparatorias**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min, durante 1 semana**Propósito:** Participación en actividades colectivas deportivas, torneos, etc.

**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo del grupo en conjunto con profesores de actividad física y encargados de otros grupo y encargados de la escuela, organizarán unas olimpiadas preparatorias invitando a todos los alumnos que acuden al plantel. Definirán las actividades a llevarse a cabo como: fut ball, basket ball, fut ball americano, competencias de carreras, competencias de brincos, bailes o tablas gimnásticas, entre otras. Deberán de hacer reconocimientos para los alumnos que participen.

**Mecánica de aplicación:** 1. En conjunto profesores de actividad física y encargados de grupo como encargados de la escuela, organizarán una Semana de Olimpiadas Preparatorias invitando a todos los alumnos que acuden al plantel. 2. Se pondrán diferentes actividades físicas como: fut ball, basket ball, fut ball americano, competencias de carreras, competencias de brincos, entre otras, además de que se darán pláticas sobre la importancia de la actividad física en relación con la salud. 3. Se invitará a que los alumnos se inscriban en alguna actividad y a que inviten a un familiar, amigo o conocido. 4. Con esta actividad se pretende crear una conciencia de la importancia de la actividad física en beneficio de la salud.

**Sustento técnico:** La actividad física puede formar parte de la rutina diaria (por ejemplo, caminar o desplazarse en bicicleta hasta la escuela o el trabajo en vez de utilizar un medio de transporte motorizado) y su incremento ayudará a fortalecer las acciones de la orientación alimentaria.

Existe más evidencia de la relación entre actividad y salud en adultos que en cualquier otro grupo de edad, y por eso la mayoría de las recomendaciones se dirigen a ellos. Sin embargo, la recomendación de su práctica desde la infancia radica en su adopción como hábito saludable desde etapas tempranas, lo cual asegurará su práctica a lo largo de toda la vida y, con ello, un estado óptimo de salud que conlleve a un mayor rendimiento humano.

Los programas de ejercicio más exitosos no son extremadamente difíciles de seguir –ahí radica su buena aceptación– y pueden ser mantenidos con facilidad por el resto de la vida.

Realizar cualquier actividad física extra ayuda a producir un balance de energía negativo. La actividad física trae consigo beneficios dentro de los cuales podemos destacar:

Promueve la pérdida y el control del peso corporal.

Incrementa la sensibilidad a la insulina disminuyendo las concentraciones de glucosa sanguínea.

Mejora el perfil de lípidos, el funcionamiento cardiovascular y la hipertensión leve a moderada.

Disminuye la ansiedad.

Mejora el estado de ánimo y eleva el autoestima.

Por lo anterior, se reitera que realizar algún tipo de actividad física ayuda a la prevención y tratamiento de las enfermedades crónico degenerativas, por lo que la prescripción del ejercicio deber ser individual, de acuerdo con los gustos y capacidades del individuo.

En este sentido, también se debe promover la creación de sitios adecuados para la práctica de actividad física y deporte.

**Seguimiento:** Ésta actividad se sugiere realizarla cada semestre.

**TÍTULO: ¿Qué quiero ser de grande?**

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Cómo hago para llegar bien a los 50 años. Dónde me informo sobre acciones de prevención. Cuándo es oportuno empezar a hacer ejercicio. Por qué insisten todos que me cuide.

**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo abordará los siguientes temas: salud sexual, salud laboral, orientación vocacional, nutrición y vida saludable, oportunidades de trabajo, por lo que se le solicita hacer una revisión general de los temas.

**Mecánica de aplicación:** 1. Por grupos y principalmente los que van de salida de la preparatoria, los jóvenes platicarán y comentarán dudas y sus perspectivas de vida, en relación a estudios universitarios, calidad de vida, hábitos de vida y alimenticios, vida sexual, cuidados a la salud, y oportunidades de trabajo. 2. Se recomienda que el docente supervise, y apoye contando sus experiencias como persona y profesionalista. 3. Cada alumno realizará un cuento o ensayo en donde de manera anónima cuente y desarrolle su perspectiva de vida y metas a lograr.

**Sustento técnico:** La Educación para la salud se define a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva, buscando la participación social que es el proceso que permite involucrar a la población, a las autoridades locales, a las instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud, fomentando una mejor calidad de vida individual y colectiva. La promoción de la salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.

Se define como accidente cualquier suceso que es provocado por una acción violenta y repentina ocasionada por un agente externo involuntario, da lugar a una lesión corporal. La amplitud de los términos de esta definición obliga a tener presente que los diferentes tipos de accidentes se hallan condicionados por múltiples fenómenos de carácter imprevisible e incontrolable.

Un accidente laboral es el que sucede al trabajador durante su jornada laboral o bien en el trayecto al trabajo o desde el trabajo a su casa. En este último caso el accidente recibe el nombre de *in itinere*.

**Seguimiento:** Está actividad se deberá realizar 1 vez en cada semestre.

**TÍTULO: Taller de información de enfermedades no transmisibles.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 1 semana.

**Propósito:** Fomentar la cultura de una alimentación saludable y realizar ejercicio la mayor parte de los días para así buscar un futuro libre de enfermedades no transmisibles.

**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo revisará con anterioridad la siguiente página web sugerida [www.todoenenfermedadescrónicas.com](http://www.todoenenfermedadescrónicas.com). Formará equipos y posteriormente escogerá las principales enfermedades crónicas que deberán desarrollar los alumnos.

**Mecánica de aplicación:** 1. Se crearán grupos de 3 a 5 personas y se dejará que realicen una investigación sobre enfermedades no transmisibles. 2. Los grupos deberán escoger una enfermedad no transmisible y deberán realizar la investigación que debe contener los siguientes puntos: introducción, estadísticas a nivel nacional y mundial, factores de riesgo, población vulnerable, complicaciones por la misma y prevención. 3. Cada grupo expondrá el tema que desarrollaron y creará un papel mural que se colocará a la vista de todos.

**Sustento técnico:** El crecimiento de la edad poblacional en México, debido principalmente al control directo e indirecto de las enfermedades infecciosas, influye en gran medida en la frecuencia de enfermedades crónicas y, por consiguiente, en el uso de los servicios médicos preventivos y curativos. En esta última década, México ha presentado cambios demográficos, epidemiológicos y nutriólogicos, que ha contribuido a que la esperanza de vida al nacimiento se haya incrementado 31 años de vida en los últimos 60 años. La transición epidemiológica se caracteriza por el aumento en la esperanza de vida, el envejecimiento de la población y un gran desequilibrio de la distribución de la población en las áreas urbano-rural. La teoría de la transición epidemiológica tiene como supuesto que la mortalidad sea un factor fundamental en la dinámica poblacional, aunada a la fertilidad como una significativa covariable. Otro supuesto es que las enfermedades infecciosas en la transición epidemiológica van siendo desplazadas progresivamente por enfermedades degenerativas y otras producidas por el ser humano y sus estilos de vida.

**Seguimiento:** Esta actividad se puede llevar a cabo cada 6 meses.

**TÍTULO: Sistemas de pautas por la salud.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min, durante 1 semana**Propósito:** Elaboración de folletos de promoción de la salud y prevención de accidentes en el desarrollo cotidiano de las profesiones.**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo identificará con anterioridad a la actividad los principales accidentes en las diferentes profesiones y la forma en las que las previenen los encargados.**Mecánica de aplicación:** 1. Los alumnos identificarán los principales accidentes en el desarrollo de las diferentes profesiones, así como también la forma en las que se previenen. 2. Acudirán a comercios que se encuentren en su comunidad y preguntarán cuales son los accidentes más comunes y la forma en la que los previenen. 3. Se agruparán los que registren accidentes parecidos y formarán grupos de 5 personas máximo. 4. Elaborarán folletos con el tema de promoción de la salud y prevención de accidentes cotidianos y los repartirán a los comercios a los que acudieron.**Sustento técnico:** El término Salud es definido como el caso de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud laboral se construye en un medio ambiente de trabajo adecuado, con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores y trabajadoras puedan desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad. El trabajo puede considerarse una fuente de salud porque con el mismo las personas conseguimos una serie de aspectos positivos y favorables para la misma. Por ejemplo con el salario que se percibe se pueden adquirir los bienes necesarios para la manutención y bienestar general. En el trabajo las personas desarrollan una actividad física y mental que revitaliza el organismo al mantenerlo activo y despierto. Mediante el trabajo también se desarrollan y activan las relaciones sociales con otras personas a través de la cooperación necesaria para realizar las tareas y el trabajo permite el aumento de la autoestima porque permite a las personas sentirse útiles a la sociedad. No obstante el trabajo también puede causar diferentes daños a la salud de tipo psíquico, físico o emocional, según sean las condiciones sociales y materiales donde se realice el trabajo. Es por ello necesario establecer sistemas y esquemas de salud, para ofrecer una adecuada atención y salud laboral.**Seguimiento:** Ésta actividad se sugiere realizarla cada 8 meses.

**TÍTULO: ¿Daños a mi salud?**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Realizar una bitácora con los hábitos inadecuados de alimentación que se tenga, haciendo conciencia de los efectos adversos para la salud a futuro. Tratar de cambiarlos para tener una vida con calidad más saludable.

**Preparación de la actividad:** El docente pedirá a cada alumno realizar una bitácora de 72 hrs de preferencia llevada a cabo durante los días martes, miércoles, jueves y sábado o domingo. Tanto como el profesor como los alumnos anotarán en una hoja los siguientes datos: hora de la actividad, duración de la actividad, alimentos consumidos, cantidades aproximadas de alimento, marcas de alimentos.

**Mecánica de aplicación:** 1. Se le pedirá a cada alumno que realice una bitácora de 72 horas (martes, jueves, domingo), anotando todas las actividades que realiza, desde que se levanta hasta que se acuesta. Dentro de ésta también anotará todo su consumo de alimentos anotando la hora, alimentos consumidos, cantidades aproximadas consumidas, marcas de los alimentos. 2. Posteriormente en grupos de 3 personas y analizarán las bitácoras que realizaron y harán modificaciones a sus hábitos alimentarios, de vida y productos alimentarios que consideren deberán cambiar para mantener una mejor calidad de vida.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podemos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

**Seguimiento:** Está actividad se deberá realizar cada mes para asegurar el cambio de hábitos en los estudiantes.

**TÍTULO: Mi novi@ y yo decidimos cambiar nuestros hábitos de alimentación ¿y tú?**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min.**Propósito:** Fomentar la cultura de una alimentación saludable y realizar ejercicio la mayor parte de los días para así buscar un futuro libre de enfermedades.**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo del grupo con ayuda de otros profesores publicarán una convocatoria para todas las parejas de jóvenes que acudan a la institución o bien que tengan novi@s fuera de ella. Se les pedirá a las parejas que asistan que llenen un cuestionario con las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de actividades realizan en pareja?, ¿Con qué frecuencia consumen alimentos juntos?, ¿Con qué frecuencia realizan algún tipo de actividad física en pareja?, ¿Qué alimentos son de su preferencia?, ¿Qué alimentos consumen juntos con más frecuencia?, ¿Cómo es su ambiente a la hora de consumir alimentos?, ¿Les preocupa su físico?, ¿Les preocupa su estado de salud?, ¿Creén que sus hábitos alimentarios y de vida afectarían su calidad de vida en un futuro?. Cada profesor en conjunto con los participantes platicarán y analizarán sus respuestas.**Mecánica de aplicación:** 1. Personal de Construye T publicará una convocatoria para todas las parejas de jóvenes que acudan a la institución o bien que tengan novi@s fuera de ella. 2. Se les pedirá a las parejas que asistan que llenen un cuestionario con las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de actividades realizan en pareja?, ¿Con qué frecuencia consumen alimentos juntos?, ¿Con qué frecuencia realizan algún tipo de actividad física en pareja?, ¿Qué alimentos son de su preferencia?, ¿Qué alimentos consumen juntos con más frecuencia?, ¿Cómo es su ambiente a la hora de consumir alimentos?, ¿Les preocupa su físico?, ¿Les preocupa su estado de salud?, ¿Creén que sus hábitos alimentarios y de vida afectarían su calidad de vida en un futuro?. 3. Cada pareja llenará el cuestionario y se les pedirá que platiquen y analicen en pareja sobre las preguntas del cuestionario. 4. Cada pareja, marcará 5 cambios de hábitos que realizarán juntos con el propósito de mejorar y extender su calidad de vida. 5. Dentro de esos cambios también se deberá realizar algún tipo de actividad física conjunta**Sustento técnico:** La nutrición intenta responder preguntas relacionadas con la producción y el procesamiento de los alimentos, los factores que determinan la elección del alimento y las formas en que éstas se puede modificar, el valor nutritivo de los alimentos, los efectos del exceso o la limitación de éstos o de un nutriente en particular y el rol de la dieta como causa, prevención de enfermedades. La ingesta de alimentos en el ser humano es muy importante, ya que nos aportan la energía necesaria para realizar funciones vitales y físicas de todos los días. Comúnmente no conocemos cual es nuestra ingesta ideal y muchas veces comemos de más (carbohidratos o grasas) o de menos (vitaminas y minerales), lo que puede ocasionar algún problema de aumento

el peso en nuestro cuerpo. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas y si cumplen con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo saludable. Se conocen como “hábitos alimentarios” al conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos, éstos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad se llaman “costumbres. La alimentación es un factor modificable, por lo tanto ofrece la posibilidad de prevenir diversas enfermedades, no obstante, modificar la alimentación no es un tema fácil por su dependencia de hábitos y costumbres que tienen tanto componentes conscientes como inconscientes.

La alimentación es un factor modificable, por lo tanto ofrece la posibilidad de prevenir diversas enfermedades; no obstante, modificar la alimentación no es un tema fácil por su dependencia de hábitos y costumbres que tienen tanto componentes conscientes como inconscientes, por ello la orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante:

Acciones de educación para la salud: las cuales implican procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje a través del intercambio y análisis de información.

Participación social: proceso que permite involucrar a la población, autoridades locales, instituciones públicas y sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud.

Comunicación educativa: proceso basado en el desarrollo de esquemas novedosos y creativos de comunicación que se sustenta en técnicas de mercadotecnia social, que permite la producción y difusión de mensajes gráficos y audiovisuales de alto impacto, con el fin de reforzar los conocimientos en salud y promover conductas saludables en la población.

Es importante recordar que aún cuando los contenidos de orientación alimentaria deben proporcionarse a toda la población, éstos deben basarse en la identificación de grupos vulnerables o en riesgo, a través de la valoración de diversos puntos como: grupo de edad, estado de nutrición, prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, estrato socioeconómico y ubicación geográfica, éstos últimos como determinantes de la accesibilidad y disponibilidad de alimentos.

**Seguimiento:** Esta actividad se puede llevar a cabo cada 2 meses.

**TÍTULO: Un cambio en la higiene y alimentación.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45min

**Propósito:** Por medio de información y folletos dar a conocer a familiares y amigos medidas higiénicas en la preparación de alimentos así como formas de aumentar el valor nutricional de los alimentos o disminución de los mismos, con el propósito de mejorar nuestra calidad de vida.

**Preparación de la actividad:** El profesor a cargo deberá revisar con anterioridad a la actividad las normas oficiales mexicanas 120 y 093 en [www.cofepris.gob.mx](http://www.cofepris.gob.mx), así como también identificar los materiales didácticos de bajo costo.

**Mecánica de aplicación:** 1. Por grupo se analizará la norma oficial mexicana 120 y 093 [www.cofepris.gob.mx](http://www.cofepris.gob.mx) . 2. Se sacarán los puntos más importantes sobre higiene y venta de comida. 3. En grupos de 6 personas realizarán y crearán frases dinámicas con el contenido de las normas, refiriéndose principalmente a la higiene en la preparación y venta de alimentos. 4. Realizarán folletos y material didáctico de bajo costo, el cual será entregado a familiares, y a la cooperativa escolar

**Sustento técnico:** Higiene se define como todas las medidas necesarias para garantizar la sanidad e inocuidad de los productos en todas las fases del proceso de fabricación hasta su consumo final. Los alimentos que consumimos deben ser inocuos, aquello que no hace o causa daño a la salud, y también la limpieza que es el conjunto de procedimientos que tiene por objeto eliminar tierra, residuos, suciedad, polvo, grasa u otras materias objetables en los alimentos o bien en las instalaciones o utensilios que se utilizan para consumir los alimentos. Si no se tiene el suficiente cuidado a la hora de fabricar, almacenar, preparar y consumir los alimentos puede presentarse una contaminación del producto y causar daños a nuestra salud. El utilizar el mismo cuchillo para cortar carne cruda y después verduras cocidas puede causar una contaminación cruzada y causar alguna enfermedad o daño a nuestra salud. La importancia de la higiene a la hora de preparar alimentos y también a la hora de consumirlos es muy importante ya que previene enfermedades intestinales principalmente.

**Seguimiento:** Ésta actividad se sugiere realizarla cada 8 meses.

## **TÍTULO: 5 Cambios en mi comunidad para disminuir los accidentes.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

### **PLANO INDIVIDUAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Reflexionar y hacer conciencia sobre los accidentes más frecuentes dentro de mi comunidad.

**Preparación de la actividad:** El profesor revisará la información correspondiente a salud y accidentes contenida en la guía del facilitador.

**Mecánica de aplicación:** 1. Dentro del salón de clases los alumnos platicarán sobre las experiencias vividas dentro de su comunidad sobre accidentes más comunes y la forma en la que se trataron. 2. Cada alumno meditará sobre esos accidentes e identificará la causa y la forma de prevenirla, para ayudar a disminuir los accidentes dentro de su casa y comunidad. 3. Cada alumno realizará de forma individual un ensayo sobre esos accidentes y planeará 5 cambios que se podrían realizar para prevenirlos. 4. Después de haber hecho conciencia, los alumnos que identificaron casos similares realizarán material de difusión para distribuirlo en su plantel escolar.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podamos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

Dentro de los grandes problemas de salud pública en México, se encuentran los referentes a los accidentes. Las cifras que se manejan al respecto indican que mueren aproximadamente, 100 personas al día por éste riesgo.[1]

Por otra parte los accidentes generan, 3 millones de consultas en servicio medico de urgencia y ocupan 2 millones y medio de días-cama en el sistema hospitalario del país, además; incrementan el crecimiento de discapacitados, con repercusión socioeconómica importante.

La organización mundial de la salud (OMS), señala que el 2% de la población mundial, presenta alguna discapacidad a consecuencia de lesiones por accidentes.[1]

Se considera que el 90% de los accidentes pueden ser evitados, así como los efectos adversos que se desprenden de ellos.

El estado y gobierno mexicano reconocen la problemática y han establecido políticas públicas que redundan en acciones concretas, tendientes a lograr la prevención de accidentes y a resarcir los efectos que ocasionan.

En México y en los países subdesarrollados no existe un registro adecuado de los accidentes, sin embargo los datos que se tienen indican que los accidentes son la cuarta causa de muerte, después de enfermedades cardiovasculares, los tumores malignos y las complicaciones de la diabetes mellitus.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO:** Foro de discusión: como hacer para disminuir la basura en las calles de mi comunidad y las excretas caninas.

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

### **PLANO RELACIONAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 45 min.

**Propósito:** Realizar un debate de discusión con el propósito de hacer conciencia y buscar soluciones para disminuir la basura en las calles de mi comunidad y las excretas caninas.

**Preparación de la actividad:** El docente de Construye T deberá solicitar alguna instalación grande que se tenga en la escuela (auditorio o aula). Deberá realizar invitaciones a toda la escuela a participar en un foro de discusión sobre: “ Disminución de basura y excretas caninas”. Invitará a profesores que conozcan sobre el tema. Para terminar con esta actividad deberá pedir a un grupo realizar un periódico mural con las conclusiones sobre el tema.

**Mecánica de aplicación:** 1. Proponer un debate a nivel escolar, invitando a todos los jóvenes que quieran participar, citando un día determinado a una hora determinada. 2. Hacer una serie de breves exposiciones en donde se traten los temas de basura en las calles, salud ambiental, salud humana y principales problemas de salud a causa de la basura y desechos orgánicos como excretas caninas. 3. Se contestarán preguntas del público asistente y se propondrán acciones para disminuir la basura y excretas en las calles. 4. Posteriormente, en un periódico mural, se publicarán las conclusiones aceptadas para tal propósito y así comunicar a toda la población escolar.

**Sustento técnico:** El problema de la basura se ha convertido hoy en un tema difícil de solucionar. Además, debemos considerar que no en todos los países existe la tecnología adecuada para someterlas a reciclaje lo que agrava aún más la situación al acumularse cientos y miles de toneladas anuales. Algunos puntos que se deben de tomar en cuenta para la disminución de basura son los siguientes: escoger productos reutilizables, reciclados y reciclables, preferir productos orgánicos sin plaguicidas, escoger productos de cosmética que no hayan sido probados en animales, imponer en el hogar un sistema de separación de la basura y una "campaña" por reutilizar lo que se pueda, preferir bolsas de papel reciclado rechazando las de plástico, lo mismo con las botellas: vidrio por plástico, no usar aerosoles que dañan la capa de ozono, no botar basura en carreteras ni lugares solitarios, no producir quemas ayudar a crear conciencia respecto a lo mismo. La mala costumbre que se tiene de a la hora de sacar al perro a dar una vuelta, no recogen las excretas de su mascota, las cuales producen acumulación de bacterias y posteriormente al secarse por el sol, vuelan en el aire distribuyendo las bacterias en aguas potables y alimentos, contaminándolas y convirtiéndolas en un riesgo para la salud, ya que producen enfermedades en los humanos. Por tal motivo es importante concientizar a las personas

que tienen mascotas lo importante de recoger las excretas de sus mascotas y también de lo importante de no tirar basura en las calles y lo necesario de reciclar en lo posible.

### RESIDUOS SOLIDOS MUNICIPALES Y EXCRETAS

México enfrenta una serie de graves problemas relacionados con la generación, manejo y disposición final de los Residuos Sólidos Municipales (RSM). En la actualidad se generan grandes cantidades de estos residuos, superiores a los que pueden ser administrados adecuadamente por los municipios del país. Esta situación empeorará, a menos que se tomen medidas inmediatas para reducir las tasas de RSM que se generan, disminuir los volúmenes que ingresan a los sitios de disposición final y disponer de manera eficiente los residuos terminales que deben confinarse adecuadamente.

Ejemplo de lo anterior se plantea en el Distrito Federal y los municipios conurbados del estado de México, en donde todos y cada uno de los días del año se requiere disponer una cantidad cercana a las 18 000 toneladas de residuos sólidos.

La gestión de los RSM -entendida como la recolección, el procesamiento y la disposición final -, tiene hoy en día como principal objetivo proteger tanto la salud pública como el medio ambiente y como objetivos complementarios disminuir los costos de dichos servicios, así como alargar lo más posible la vida útil de los sitios de disposición final y reducir la utilización de energéticos y recursos naturales.

Los RSM son todos los generados en domicilios, comercios, establecimientos de transformación y servicio, centros educativos, redes viales y áreas públicas. Conforman una mezcla heterogénea de materiales (degradables y no degradables) con características físicas, químicas y biológicas; lo cual hace que su manejo, tratamiento y disposición final no sólo sea difícil sino que, para su control, demanda gran cantidad de personal, además de requerir procedimientos, técnicas, equipo e instalaciones, muchas de ellas de una alta sofisticación acordes con su tonelaje, tipo y características.

Figura 17. DISPOSICION FINAL DE LOS RESIDUOS SOLIDOS GENERADOS 1992 - 1998

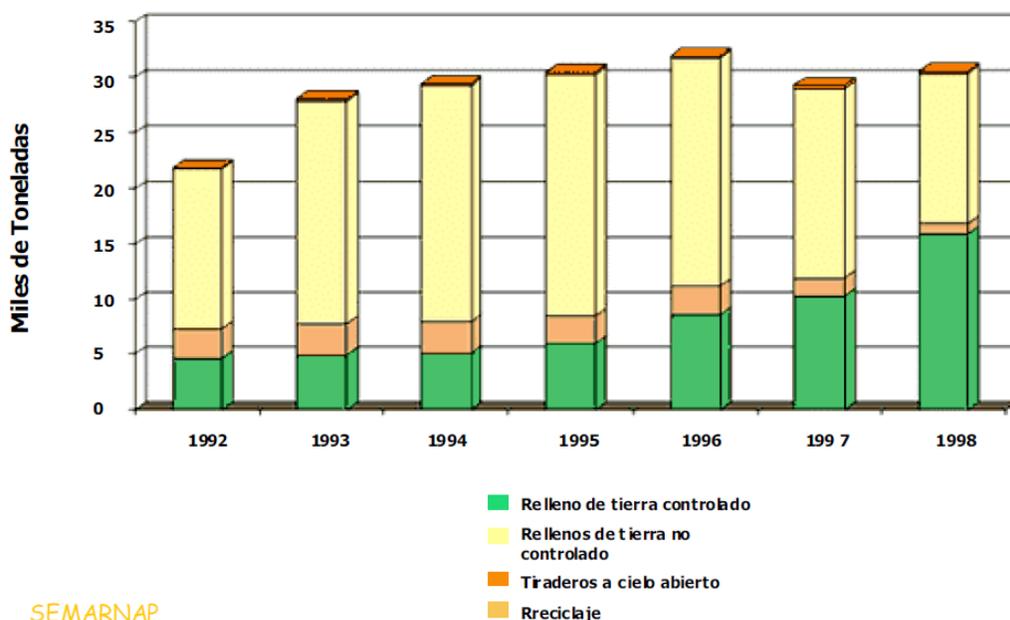
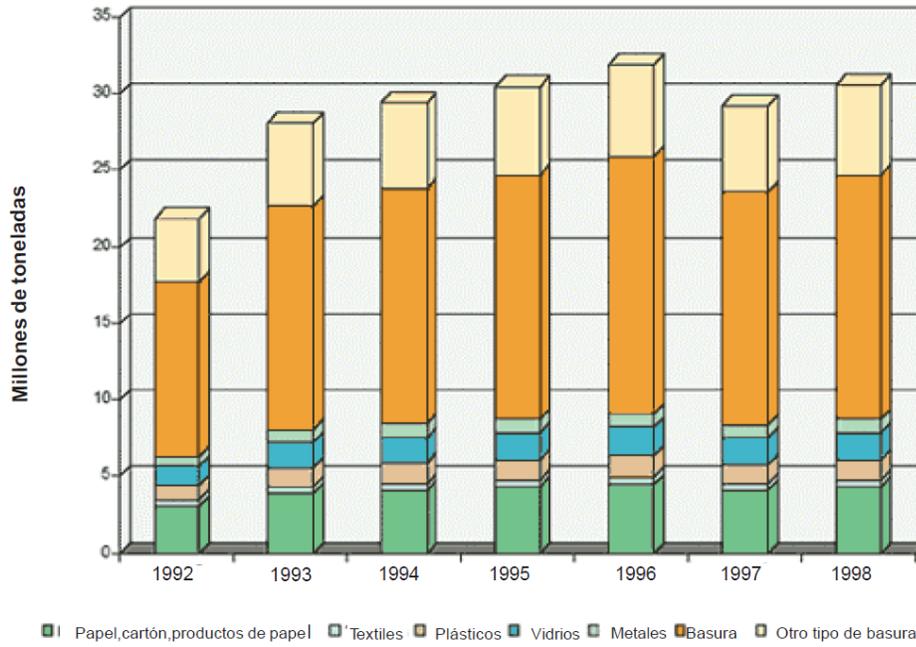


Figura 18. RESIDUOS SOLIDOS GENERADOS POR TIPO 1992 - 1998



**Seguimiento:** Esta actividad se puede llevar a cabo cada 6 meses.

**TÍTULO: Patrulla de vigilancia ambiental y de prevención de accidentes del barrio.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min, (Se sugiere realizar la actividad después de clases).**Propósito:** Dimensionar el autocuidado de la salud y su importancia en la vida diaria y para el futuro

**Preparación de la actividad:** El profesor define en que momento es oportuno llevar a cabo esta actividad. Los tópicos a seguir son: a) Tiempo que lleva viviendo en la colonia, b) Qué le gusta de esa colonia, c) Qué le disgusta de la colonia, d) Qué cambios ha visto que se han realizado en beneficio de la comunidad, e) Le preocupa el medio ambiente, f) Qué hace para mejorar el medio ambiente, g) Qué le gustaría hacer para ayudar a mejorar el medio ambiente principalmente en su colonia, h) Qué accidentes son los más comunes en la colonia, i) Personalmente ha sufrido algún accidente grave o ha estado en riesgo de padecerlo?, j) Qué hace para prevenir los accidentes, k) Han ocurrido accidentes por descuidos en la vigilancia ambiental (Ej. basura quemada, caídas de árboles no quitadas a tiempo, explosiones a causa de fugas de gas, tapamiento de coladeras a causa de basura, etc). Invitará a los alumnos y motivará a realizar entrevistas entre los residentes de la colonia donde se encuentra el plantel. Ayudará a los alumnos y contestará las preguntas y apoyará en todo momento con las entrevistas.

**Mecánica de aplicación:** 1. Ésta actividad está relacionada con la actividad anterior del Plano Relacional (Foro de discusión). 2. En grupos de no más de 5 personas, identificarán los principales problemas ambientales y accidentes que se encuentran en su colonia o bien cerca de la escuela a la que acuden. 3. Realizarán una pequeña entrevista sobre problemas ambientales y prevención de accidentes, a personas que residan en esa colonia o bien que trabajen en esa zona. (10 a 15 personas por grupo). Todo será de manera confidencial. 4. Los tópicos a seguir son los siguientes: a) Tiempo que lleva viviendo en la colonia, b) Qué le gusta de esa colonia, c) Qué le disgusta de la colonia, d) Qué cambios ha visto que se han realizado en beneficio de la comunidad, e) Le preocupa el medio ambiente, f) Qué hace para mejorar el medio ambiente, g) Qué le gustaría hacer para ayudar a mejorar el medio ambiente principalmente en su colonia, h) Qué accidentes son los más comunes en la colonia, i) Personalmente ha sufrido algún accidente grave o ha estado en riesgo de padecerlo?, j) Qué hace para prevenir los accidentes, k) Han ocurrido accidentes por descuidos en la vigilancia ambiental (Ej. basura quemada, caídas de árboles no quitadas a tiempo, explosiones a causa de fugas de gas, tapamiento de coladeras a causa de basura, etc). 5. Cada grupo analizará la entrevista y sacará conclusiones sobre si existe vigilancia ambiental y prevención de accidentes por parte de la comunidad o se necesita realizar una capacitación para cumplir estos objetivos. 6. Se realizará un informe que se colocará en el portal de Construye T.

**Sustento técnico:** Se define como accidente cualquier suceso que es provocado por una acción violenta y repentina ocasionada por un agente externo involuntario, da lugar a una lesión corporal. La amplitud de los términos de esta definición obliga a tener presente que los diferentes tipos de accidentes se hallan condicionados por múltiples fenómenos de carácter imprevisible e incontrolable.

Un accidente laboral es el que sucede al trabajador durante su jornada laboral o bien en el trayecto al trabajo o desde el trabajo a su casa. En este último caso el accidente recibe el nombre de *in itinere*.

La Educación para la salud se define a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva, buscando la participación social que es el proceso que permite involucrar a la población, a las autoridades locales, a las instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud, fomentando una mejor calidad de vida individual y colectiva. La promoción de la salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

La propuesta de promocionar autocuidado con rostro humano implica caracterizarlo alrededor de dos grandes aspectos: 1) la conceptualización dentro de un enfoque integral y humano y 2) los principios y las condiciones que deben tenerse en cuenta en su promoción.

Ubicados dentro del concepto de salud entendida como, *estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones sociales y personales necesarios para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una sobrevivencia digna* es necesario promover un autocuidado dentro del marco del desarrollo humano, en el cual toda persona para ser, tener, hacer y estar, necesita la satisfacción y potenciación en condiciones de equidad de satisfactores que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad.<sup>8</sup> Estos satisfactores están relacionados con los valores, los recursos, las costumbres, los derechos, las prácticas personales y sociales, los hábitos, las creencias, el entorno vital y social y los atributos del ser como son: libertad, creatividad, dignidad, solidaridad, identidad, autonomía, integridad, fraternidad, sororidad y equidad (entendida como el reconocimiento de la igualdad en la diferencia); todo esto dentro de un marco de respeto mutuo y relaciones creativas y complementarias para que esa fuerza sincrónica, interna de organización y de interconexión del intelecto, el cuerpo y el espíritu llamado vida, funcione adecuadamente.<sup>8</sup>

Para conceptualizar el autocuidado es pertinente retomar el concepto de cuidado de Colliere F: acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación.<sup>1</sup> Las diferentes posibilidades de responder a estas necesidades vitales crean e instauran hábitos de vida propios

de cada grupo o persona. O sea, cuidar es un acto individual que cada persona se da a sí mismo cuando adquiere autonomía, pero a su vez es un acto de reciprocidad que tiende a darse a cualquier persona que temporal o definitivamente no está en capacidad de asumir sus necesidades vitales y requiere ayuda.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

### **Principios para la implementación**

El autocuidado posee unos principios que se deben tener en cuenta en su promoción:

13. Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
14. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.
15. Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

### **Promoción del autocuidado**

Para que las personas asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario incluir en su promoción las siguientes estrategias:

29. Desarrollar en las personas autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento (empowerment), como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización personal y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar la autoestima se impulsan prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen el desarrollo integral.
30. Involucrar el diálogo de saberes, el cual permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de la vida de las personas mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica y recomponer una visión esclarecida de la enfermedad y de la salud que se traduzca en comportamientos saludables.
31. Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimiento, actitudes y prácticas, y configurar propuestas de acción y capacitación que hagan viable la armonía entre cognición y comportamientos.<sup>5</sup>
32. Los agentes de salud deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus

propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva con bienestar se estará en condiciones de promover la salud de los demás.

33. Contextualizar el autocuidado, es decir una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.
34. Generar procesos participativos; la promoción del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual la comunidad asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado de control y compromiso mutuo sobre su propia salud de las personas que ofrecen los servicios de salud y quienes lo reciben.<sup>9</sup>

El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.<sup>9</sup>

35. El agente de salud debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas y promover, mediante un proceso educativo de reflexión-acción, un regreso a la práctica para transformarla.

**Seguimiento:** Ésta actividad se sugiere realizarla cada 2 a 3 meses.

**TÍTULO: 5 Cambios en mi comunidad para disminuir los accidentes.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 2 días, 45 min.

**Propósito:** Reflexionar y hacer conciencia sobre los accidentes más frecuentes dentro de mi comunidad.

**Preparación de la actividad:** El profesor encargado revisará temas sobre salud, accidentes y material de difusión de bajo costo.

**Mecánica de aplicación:** 1. Dentro del salón de clases los alumnos platicarán sobre las experiencias vividas dentro de su comunidad sobre accidentes más comunes y la forma en la que se trataron. 2. Cada alumno meditará sobre esos accidentes e identificará la causa y la forma de prevenirla, para ayudar a disminuir los accidentes dentro de su casa y comunidad. 3. Cada alumno realizará de forma individual un ensayo sobre esos accidentes y planeará 5 cambios que se podrían realizar para prevenirlos. 4. Después de haber hecho conciencia, los alumnos que identificaron casos similares realizarán material de difusión para distribuirlo en su comunidad.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podamos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO:** Foro de discusión: como hacer para disminuir la basura en las calles de mi comunidad y las excretas caninas.

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

### **PLANO RELACIONAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 2 días de 45 min.

**Propósito:** Realizar un debate de discusión con el propósito de hacer conciencia y buscar soluciones para disminuir la basura en las calles de mi comunidad y las excretas caninas.

**Preparación de la actividad:** El docente de Construye T deberá solicitar alguna instalación grande que se tenga en la escuela (auditorio o aula). Deberá realizar invitaciones a toda la escuela a participar en un foro de discusión sobre: “ Disminución de basura y excretas caninas”. Invitará a profesores que conozcan sobre el tema. Para terminar con esta actividad deberá pedir a un grupo realizar un periódico mural con las conclusiones sobre el tema.

**Mecánica de aplicación:** 1. Proponer un debate a nivel escolar, invitando a todos los jóvenes que quieran participar, citando un día determinado a una hora determinada. 2. Invitar a personas expertas en ecología, biología y salud a participar también en este debate. 3. Organizar una serie de breves exposiciones en donde se traten los temas de basura en las calles, salud ambiental, salud humana y principales problemas de salud a causa de la basura y desechos orgánicos como excretas caninas. 4. Se contestaran preguntas del público asistente y se propondrán acciones para disminuir la basura y excretas en las calles. 5. Posteriormente, en un periódico mural, un equipo encargado se hará cargo de publicar las acciones aceptadas para tal propósito y así comunicar a toda la población escolar.

**Sustento técnico:** El problema de la basura se ha convertido hoy en un tema difícil de solucionar. Además, debemos considerar que no en todos los países existe la tecnología adecuada para someterlas a reciclaje lo que agrava aún más la situación al acumularse cientos y miles de toneladas anuales. Algunos puntos que se deben de tomar en cuenta para la disminución de basura son los siguientes: escoger productos reutilizables, reciclados y reciclables, preferir productos orgánicos sin plaguicidas, escoger productos de cosmética que no hayan sido probados en animales, imponer en el hogar un sistema de separación de la basura y una "campaña" por reutilizar lo que se pueda, preferir bolsas de papel reciclado rechazando las de plástico, lo mismo con las botellas: vidrio por plástico, no usar aerosoles que dañan la capa de ozono, no botar basura en carreteras ni lugares solitarios, no producir quemas ayudar a crear conciencia respecto a lo mismo. La mala costumbre que se tiene de a la hora de sacar al perro a dar una vuelta, no recogen las excretas de su mascota, las cuales producen acumulación de bacterias y posteriormente al secarse por el sol, vuelan en el aire distribuyendo las bacterias en aguas potables y alimentos, contaminándolas y convirtiéndolas en un riesgo para la salud, ya que producen enfermedades en los humanos. Por tal motivo es importante concientizar a las personas

que tienen mascotas lo importante de recoger las excretas de sus mascotas y también de lo importante de no tirar basura en las calles y lo necesario de reciclar en lo posible.

**Seguimiento:** Esta actividad se puede llevar a cabo cada 6 meses.

**TÍTULO: Patrulla de vigilancia ambiental y de prevención de accidentes del barrio.**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 45 min, durante 1 semana (Se sugiere realizar después de clases las entrevistas).**Propósito:** Dimensionar el autocuidado de la salud y su importancia en la vida diaria y para el futuro**Preparación de la actividad:** El docente define en que momento es oportuno llevar a cabo esta actividad. Proporcionará los tópicos que se encuentran en Mecánica de aplicación a los alumnos y contestará las preguntas de los alumnos así como apoyarlos en todo momento con las entrevistas.**Mecánica de aplicación:** 1. Ésta actividad está relacionada con la actividad anterior del Plano Relacional (Foro de discusión). 2. En grupos de no más de 5 personas, identificarán los principales problemas ambientales y accidentes que se encuentran en su colonia o bien cerca de la escuela a la que acuden. 3. Realizarán una pequeña entrevista confidencial a personas que residan en esa colonia o bien que trabajen en esa zona. (10 a 15 personas por grupo) 4. Los tópicos a seguir son los siguientes: a) Tiempo que lleva viviendo en la colonia, b) Que le gusta de esa colonia, c) Que le disgusta de la colonia, d) Qué cambios ha visto que se han realizado en beneficio de la comunidad, e) Le preocupa el medio ambiente, f) Que hace para mejorar el medio ambiente, g) Que le gustaría hacer para ayudar a mejorar el medio ambiente principalmente en su colonia, h) Qué accidentes son los más comunes en la colonia, i) Personalmente ha sufrido algún accidente grave o ha estado en riesgo de padecerlo?, j) Que hace para prevenir los accidentes, k) Ha habido accidentes por descuidos en la vigilancia ambiental (Ej. basura quemada, caídas de árboles no quitadas a tiempo, explosiones a causa de fugas de gas, tapamiento de coladeras a causa de basura, etc). 5. Cada grupo analizará la entrevista y sacará conclusiones sobre si existe vigilancia ambiental y prevención de accidentes por parte de la comunidad o se necesita realizar una capacitación para cumplir estos objetivos.**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podemos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje,

orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.

**Seguimiento:** Ésta actividad se sugiere realizarla cada 2 a 3 meses.

**TÍTULO: Identificación de riesgos de salud dentro de la escuela**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 1 día**Propósito:** Identificación de los principales riesgos de salud que se pueden presentar en las escuelas.**Preparación de la actividad:** Los docentes de Construye T definirán la actividad, analizará qué temas en torno a la salud quiere que sean abordados para la actividad. Posteriormente se buscará experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales en libros de Educación para la Salud o Prevención de enfermedades. Para una mayor información sobre el tema se recomienda hacer lectura de la sustentación Técnica y buscar mayor información sobre la misma.**Mecánica de aplicación:** 1. Por los integrantes del grupo participaran contando sus experiencias a cerca de accidentes comunes y situación de riesgo y enfermedades más comunes y epidemias que se hayan dado dentro del plantel y fuera del mismo. 2. Se organiza una mesa redonda con los siguientes tópicos a tratar: a) hacer conciencia sobre qué accidentes, enfermedades y padecimientos o situaciones de riesgo son los más comunes en las instancias escolares dentro y fuera de ellas, b) ¿cómo reaccionar ante una situación de riesgo?, c) dar a conocer primeros auxilios y números de emergencia locales, d) prevención de situaciones de riesgo dentro y fuera de las instancias escolares, principalmente en laboratorios, centros deportivos y escaleras dentro de las instalaciones, y accidentes de tránsito fuera de las mismas, así como también en epidemias y enfermedades transmisibles. 3. La jornada terminará comprometiendo a los y las jóvenes y personal que acudió a la mesa redonda a formar equipos y dar a conocer los accidentes más comunes y prevención de los mismos en los planteles educativos; esto se transmitirá a sus demás compañeros en breves visitas a los salones o con una mesa informativa en un lugar concurrido por los alumnos, además se realizará un cartel que contenga un resumen de lo anterior, el cual se colocará a la vista de todos los jóvenes.**Sustento técnico:** La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración o desarmonización de un sistema a cualquier nivel (molecular, corporal, mental, emocional, espiritual, etc.) del estado fisiológico y/o morfológico considerados como normales, equilibrados o armónicos. La forma en que un individuo percibe la salud y la enfermedad es un fenómeno complejo y particular de como éste reacciona en conjunto y enfrenta la situación en diferentes dimensiones de su personalidad (emocional, racional, físico y espiritual por ejemplo). Así, cada persona vivirá la experiencia de salud-enfermedad de manera diferente y esto condicionará el significado que dé a tales experiencias. La epidemiología ayuda a conocer y a determinar la causa

o causas de una enfermedad, esto se hace al tratar de identificar las diferencias entre los individuos o poblaciones que desarrollan o en los que no aparece la misma. Un agente endémico describe una enfermedad que se encuentra presente constantemente en una población particular. Existen enfermedades que aquejan a la población según épocas del año (Ej. gripe común, salmonella, etc.). Por ello es necesario tomar precauciones para evitar el contagio y prevenir este tipo de enfermedades.

**Seguimiento:** Esta actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses o bien después de que se presente una situación de riesgo o bien una época en la que se presenten casos de enfermedades comunes transmisibles (Ej. época de frío).

**TÍTULO: Lectura de etiquetas de alimentos**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 1 hrs. 30 min. máximo**Propósito:** Comparación de diferentes productos y alimentos de consumo frecuente. Juego: Implementando esquemas saludables dentro de la escuela.**Preparación de la actividad:** Los docentes de Construye T definirán qué temas en torno a la salud quiere que sean abordados en esta actividad. Posteriormente se buscan experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales. Con el fin de que el alumno y profesores conozcan los beneficios de un consumo de alimentos responsable.**Mecánica de aplicación:** 1. Solicitar a los alumnos que lleven diferentes etiquetas y envases de productos que consuman con frecuencia. 2. Dividirlos por grupos de alimentos y localizar la información nutrimental del producto. 3. Comparar por alimento, de preferencia del mismo producto pero de diferente marca la información nutrimental básica del alimento (hidratos de carbono, grasas totales o lípidos, proteínas y energía total). Localizar la porción recomendada por envase y número total de porciones por envase. 4. Localizar otros nutrientes como fibra, calcio, ácido fólico, vitaminas, etc. 5. Por porción hacer nuevamente los comparativos entre los alimentos divididos por grupos. 6. Dentro de todos los productos revisados ver sus pros y contras. 7. Sacar conclusiones sobre la actividad realizada sin, dejar pasar que no hay alimentos buenos ni malos, sino que depende de la dieta que se consuma diariamente.**Sustento técnico:** La nutrición intenta responder preguntas relacionadas con la producción y el procesamiento de los alimentos, los factores que determinan la elección del alimento y las formas en que éstas se puede modificar, el valor nutritivo de los alimentos, los efectos del exceso a la limitación de éstos o de un nutriente en particular y el rol de la dieta como causa, prevención de enfermedades. La ingesta de alimentos en el ser humano es muy importante, ya que nos aportan la energía necesaria para realizar funciones vitales y físicas de todos los días. El etiquetado de alimentos ayuda a conocer las cualidades nutricias de los alimentos que normalmente consumimos. En el etiquetado del alimento incluye raciones por porción o por envase, contenido neto, ingredientes utilizados, información nutrimental, energía total o por porción, aditivos, fecha de caducidad, detalles de almacenamiento, datos del fabricante, y si ayudan a prevenir alguna enfermedad. La importancia del etiquetado es conocer en el ámbito de la nutrición el contenido calórico y nutrientes contenidos en él, con el objetivo de comparar productos y escoger el que convenga, todo esto buscando un beneficio para nuestra salud y cuerpo. Los requerimientos de energía necesarios para un adolescente y adulto joven son en varones de 15 a 18 años de 3000 kcal y de 19 y + de 2900 kcal; para mujeres de 15 a 18 años es de 2200 kcal, de 19 a 24 años 2900 kcal y de

25 y + de 2200 kcal. En la edad adulta es pertinente tener mayor cuidado tanto en los alimentos que se consumen como en los hábitos de salud, ya que en esta etapa se presentan las primeras manifestaciones de las enfermedades crónico- degenerativas, que si se controlan es posible retardar su evolución. Los jóvenes requieren de un aporte adecuado de alimentos que les permitirá tener las reservas necesarias para enfrentar los cambios físicos, hormonales y psicosociales que influirán en sus gustos y preferencias. Una de las mayores preocupaciones del sexo femenino es tener una figura delgada; para lograrla siguen dietas que se publican en revistas y periódicos que en su mayoría carecen de rigor científico y sugieren ingerir ciertos alimentos y productos de moda o seguir hábitos inadecuados que pueden ocasionar problemas como anemia, sobrepeso, gastritis, entre otros padecimientos. Nuestra dieta debe de estar conformada por los macronutrientes como Carbohidratos, Proteínas y Lípidos de los cuales ocuparan la siguiente distribución en nuestras comidas: los carbohidratos el 60%, los lípidos o grasas el 25% y las proteínas el 15%. El consumo de sodio no sobrepasará los 300 g al día. Además, en las etiquetas podemos conocer el aporte de cada nutriente por porción y también conocer el consumo de micronutrientes como son las vitaminas y los minerales.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO: Implementación de esquemas saludables dentro de la escuela**

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 2 días

**Propósito:** Creación de un pliego petitorio estudiantil a la implementación de esquemas saludables dentro de la escuela, para hacer del conocimiento a todos los alumnos y profesores que acuden a la institución.

**Preparación de la actividad:** Los docentes de Construye T en conjunto con los alumnos investigarán si en la institución a la que acuden existen esquemas saludables referentes a promoción de la salud, alimentación, ejercicio, prevención de riesgos y accidentes y educación ambiental. Analizarán y actualizarán dichos esquemas y los publicarán a la vista de toda la institución.

**Mecánica de aplicación:** 1. Analizar los esquemas de salud que se tengan en la institución, si son actualizados y si cumplen con los objetivos propuestos. 2. Discusión a nivel grupal sobre cambios y propuestas sobre un pliego petitorio estudiantil para conocer y hacer cumplir en su totalidad los esquemas de salud que se encuentren implementados dentro de la institución. En caso de no tener esquemas saludables dentro de la institución se propondrá que un grupo de alumnos y profesores que se harán cargo de realizar esquemas de salud para la institución en beneficio de sus estudiantes, dentro de los cuales se tendrán que tomar en cuenta: a) Áreas limpias sin basura, b) áreas adecuadas de recreación, c) espacios adecuados para realizar actividad física, d) cafetería y tienda de alimentos saludables, e) áreas de consumo de alimentos adecuada, f) consultorio médico equipado, g) separación de basura, h) educación ecológica, i) educación para la salud.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Tiene como meta el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podamos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. Es necesario que en instituciones escolares existan esquemas que beneficien la salud de la población estudiantil y del profesorado que acude a la institución y también hacerla conocer a los alumnos y que participen en dichos esquemas, ya que se necesita de una divulgación constante para conocerla y aplicarla.

**Seguimiento:** Se puede realizar aproximadamente cada año, la revisión de esquemas de salud.

**TÍTULO:** Promoción de salud

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 1 día de 1 hr.

**Propósito:** Tratar de generar conocimientos, mejorar las actitudes y fomentar buenas prácticas de consumo y salud a nivel familiar.

**Preparación de la actividad:** El docente definirá que temas en torno a la salud quiere que sean abordados en la sesión. Se sensibilizará que esta actividad se realizará en casa con la presencia de la familia. Posteriormente se leerá esta ficha técnica de manera preparatoria a esta actividad.

**Mecánica de aplicación:** 1. En casa en el ámbito familiar, la/el joven preguntará a sus padres si padece alguna enfermedad de tipo crónico degenerativo (diabetes, problemas cardio o cerebro vasculares, principalmente). 2. Si el pariente o familiar padece alguna enfermedad, preguntarle si conoce su causa, su tratamiento y/o su prevención. 3. Investigar en las páginas [www.todoendabetes.com](http://www.todoendabetes.com) y [www.todoenhipertension.com](http://www.todoenhipertension.com) sobre la enfermedad que padece y revisar si su conocimiento sobre esa enfermedad es correcto. 4. Conocer las causas de la enfermedad y la forma de prevenirlas, así como también las consecuencias de la misma. 5. Analizar los factores de riesgo personales y en todo caso ayudar a sus familiares a modificar hábitos para la prevención de dichas enfermedades.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podemos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. Es necesario que en instituciones escolares existan esquemas que beneficien la salud de la población estudiantil y del profesorado que acude a la institución y también hacerla conocer a los alumnos y que participen en dichos esquemas, ya que se necesita de una divulgación constante para conocerla y aplicarla. Las enfermedades crónico degenerativas, se derivan de la vida moderna, usualmente se desencadenan por la presencia de sobrepeso u obesidad, acompañados de un desbalance energético, la escasa actividad física y el bajo consumo de frutas y verduras. Estas pueden ser altamente discapacitantes como la diabetes y causar comúnmente la muerte como las enfermedades cardio y cerebro vasculares. La Secretaría de

Salud, ha puesto al alcance de todos páginas web muy sencillas y accesibles con elementos y sugerencias muy buenas de tratamiento nutricional e información básica sobre estas enfermedades.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO:** ¿Tradición culinaria o comida rápida?

DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE

LÍNEA DE ACCIÓN: PREVENCIÓN

**PLANO RELACIONAL****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 2 días de 45 min.**Propósito:** Analizar que tanto me involucre en mi alimentación, en la preparación de los menús familiares y en general en mi ambiente familiar.**Preparación de la actividad:** Los docentes de Construye T prepararán la sesión, y leerán esta ficha técnica a desarrollarse en la escuela.

**Mecánica de aplicación:** 1. Armar grupos de 2 personas en la escuela. 2. Realizar una lista de las comidas de preferencia entre esas dos personas. 3. Analizar los grupos de alimentos que pueden contener esas comidas (frutas y verduras, cereales o tubérculos, leguminosas, carnes, lácteos y grasas, azúcares). 4. Posteriormente en casa, consultar con los familiares si dicho platillo es una receta familiar o una adaptación de otro tipo de comida, o bien si se trata de comida rápida (hamburguesas, pizza, comida que se puede conseguir rápidamente en la calle como quesadillas, huaraches, sopes, tacos, etc.). 5. Posteriormente y nuevamente con la pareja en la escuela, realizarse las siguientes preguntas: ¿Qué tanto me involucre en mi alimentación?, ¿Qué tan seguido consumo alimentos rápidos o altos en grasa y azúcares?, ¿Preparo yo mis propios alimentos?, ¿Les doy algún valor nutricional especial a los alimentos que consumo cotidianamente?, ¿Cuántas veces a la semana como en familia?, ¿Cómo es mi ambiente familiar a la hora de reunirse a consumir los alimentos?, ¿Qué tanto decido en la adquisición y preparación de los alimentos en mi casa?, ¿Las opiniones de mis amigos, profesores, familia, medios de comunicación influyen en mi consumo de alimentos?, ¿En el ambiente escolar, cómo es mi alimentación?, ¿Conozco los riesgos de una alimentación inadecuada?, ¿Me siento bien con lo que como y como lo como?, ¿Me gustaría modificar mi consumo de alimentos?. 6. Desarrollar un debate en grupo en donde se siga como tópico estas preguntas. 7. sacar conclusiones en grupo haciendo énfasis de la importancia de comer con la familia e involucrarse en la preparación de alimentos.

**Sustento técnico:** Es de vital importancia mantener la alimentación en el ámbito familiar, una alimentación adecuada incluye también hacerlo relajado, en compañía de los familiares y amigos. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas cumplen con los requerimientos y si son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas para lograr así el cumplimiento con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo y mente saludable. Nuestra cultura alimentaria es rica en diversos alimentos que contienen minerales, vitaminas, proteínas, grasas y azúcares, pero que por cuestiones de transculturización y la obtención fácil de otros productos nuestra gastronomía ha cambiado y aunque se ha vuelto más variada hemos

dejado nuestras raíces y evolucionado en el aspecto alimentario.

**Alimentación correcta:** Una alimentación correcta es aquella que, de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas para cada diferente etapa de la vida, por ejemplo, en los y las adolescentes promueve el crecimiento y desarrollo adecuados, así como en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla, en ambos casos previene el desarrollo de enfermedades.

**Hábitos alimentarios:** Se conocen como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos, éstos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad se llaman “costumbres”.

**Dieta correcta:** Comúnmente confundimos la palabra dieta con comer poco para bajar de peso, sin embargo, esta palabra se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y que constituye la unidad de la alimentación, una dieta correcta debe contar con las siguientes características: ser suficiente, completa, equilibrada, variada, adecuada e inocua.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 4 meses.

## **TÍTULO: Recuperando las caminatas familiares del domingo**

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

### **PLANO COLECTIVO**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 2 días de 45 min.

**Propósito:** Recuperar actividades familiares relacionadas con actividades físicas como caminatas

**Preparación de la actividad:** Los docentes de Construye T definirán qué temas en torno a la actividad física y su importancia en la salud.

**Mecánica de aplicación:** 1. Realizar una lista de las actividades que se realizan en familia los fines de semana. 2. Valorar con los padres sobre el tiempo a la semana realiza algún tipo de actividad física. 3. Autoanalizar si se realiza algún tipo de actividad física y si también se está dispuesto a aumentar la frecuencia de la misma o implantar una rutina. 4. Acudir con los padres, hermanos, tíos, primos y familia los fines de semana, a través de caminatas familiares. De vuelta en la escuela. Comentar en grupo si fué posible realizar esta actividad con las familias e intercambiar experiencias.

**Sustento Técnico:** La “Actividad Física” puede formar parte de la rutina diaria (por ejemplo, caminar o desplazarse en bicicleta hasta la escuela o el trabajo en vez de utilizar un medio de transporte motorizado) y su incremento ayudará a fortalecer las acciones de la orientación alimentaria.

Existe más evidencia de la relación entre actividad y salud en adultos que en cualquier otro grupo de edad, y por eso la mayoría de las recomendaciones se dirigen a ellos. Sin embargo, la recomendación de su práctica desde la infancia radica en su adopción como hábito saludable desde etapas tempranas, lo cual asegurará su práctica a lo largo de toda la vida y con ello un estado óptimo de salud que conlleve a un mayor rendimiento humano.

Los programas de ejercicio más exitosos no son extremadamente difíciles de seguir –ahí radica su buena aceptación- y pueden ser mantenidos con facilidad por el resto de la vida.

Realizar cualquier actividad física extra ayuda a producir un balance de energía negativo. La actividad física trae consigo beneficios dentro de los cuales podemos destacar:

- Promueve la pérdida y el control del peso corporal
- Incrementa la sensibilidad a la insulina disminuyendo las concentraciones de glucosa sanguínea.
- Mejora el perfil de lípidos, el funcionamiento cardiovascular y la hipertensión leve a moderada.
- Disminuye la ansiedad
- Mejora el estado de ánimo y eleva la autoestima

Por lo anterior, reiteramos que realizar algún tipo de actividad Física ayuda a la prevención y tratamiento de las Enfermedades Crónico Degenerativas, por lo que la prescripción del ejercicio deber ser individual, de acuerdo con los gustos y capacidades del paciente.

En este sentido también se debe promover la creación de sitios adecuados para la práctica de actividad física y deporte.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 2 meses.

**TÍTULO:** Promoción de salud y autocuidado de la misma

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE **SUBDIMENSIÓN:** CONSUMO Y SALUD

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

**PLANO INDIVIDUAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 4 días de 30 min.

**Propósito:** Realizar por equipos diferentes planes y estrategias en donde se promueva la salud como principal objetivo, incluyendo dentro de estos alimentación, ejercicio, prevención de enfermedades, hábitos, higiene, ecología y afines.

**Preparación de la actividad:** El personal de Construye T definirá qué temas en torno a la salud quiere que sean abordados en la sesión. Posteriormente se buscarán experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales.

**Mecánica de aplicación:** 1. Se armarán grupos de máximo 5 personas. 2. Se plantearán el tema en el cual se trabajará. 3. Se realizarán carteles, maquetas, dibujos, *comics*, presentaciones en *power point*, carteles, presentación guiñol, etc, colocando el título y una frase que tenga el impacto hacia las demás personas. 4. Se hará una breve presentación (max. 5 min) hacia las personas que se encuentran en la institución dando razón sobre su trabajo y lo que se busca en el tema de la prevención y salud hacia la comunidad en general y principalmente haciendo conciencia en cada persona. 5. Después de haber realizado la actividad se reunirán por grupos nuevamente para platicar su experiencia y sus preocupaciones sobre la prevención y promoción de salud. Posteriormente cambiarán de grupo y compartirán las mismas experiencias y preocupaciones. 6. Para evaluar el trabajo realizado, cada joven realizará un ensayo sobre el tema.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes físicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podamos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. Es necesario que en instituciones escolares existan esquemas que beneficien la salud de la población estudiantil y del profesorado que acude a la institución y también hacerla conocer a los alumnos y que participen en dichos esquemas, ya que se necesita de una divulgación constante para conocerla y aplicarla.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO:** Esquemas de promoción de la salud, hábitos alimenticios, actividad física, actividades a favor de la salud ambiental y reducción de accidentes

**DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE **SUBDIMENSIÓN:** CONSUMO Y SALUD

**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN

### **PLANO RELACIONAL**

**Ubicación:** extracurricular

**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores

**Duración aproximada:** 4 días de 1 hr.

**Propósito:** Realizar por equipos diferentes planes y estrategias en donde se promueva la salud como principal objetivo, incluyendo dentro de estos alimentación, ejercicio, prevención de enfermedades, hábitos, higiene, ecología y afines.

**Preparación de la actividad:** El personal de Construye T define qué temas en torno a la salud quiere que sean abordados en la sesión. Posteriormente se buscan experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales.

**Mecánica de aplicación:** 1. Los alumnos realizarán un cuestionario con los siguientes tópicos: a) ¿Cómo consideras tu estado de salud?, ¿Padeces alguna enfermedad?, ¿Cuántas comidas realizas al día?, ¿Conoces cuáles con los grupos de alimentos?, ¿Tu alimentación contiene de todos los grupos de alimentos?, ¿Realizas actividad física?, ¿Qué tan frecuente realizas algún tipo de actividad física?, ¿Separas la basura?, ¿Te involucras en los problemas de tu comunidad?, ¿Tienes cuidado de no desperdiciar agua, luz y gas?, 2. Los alumnos realizarán el cuestionario a personas de la escuela, de su comunidad y familiares, esto con el propósito de hacer un diagnóstico sobre si la población con la que se relacionan conocen o tienen establecidos esquemas de salud, hábitos alimenticios, actividad física, salud ambiental y reducción de riesgos y accidentes. 3. Se discutirá en clase sobre esquemas los temas anteriores y se realizarán y establecerán para la comunidad estudiantil y comunidad en general esquemas de salud, ambientales, alimenticios y reducción de accidentes.

**Sustento técnico:** La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Los determinantes para lograr dicho estado de salud son: • Biología humana: condicionada por la genética. • Medioambiente: contaminantes fisicoquímicos, psicosociales, culturales, clima. • Estilo de vida (conductas de salud y nutrición). • Sistemas de asistencia sanitaria (higiene). Todos estos elementos intervienen en el autocuidado que podamos darle a nuestro cuerpo y así asegurar una buena calidad de vida. La educación para la salud es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. El consumo alto de grasas y carbohidratos simples principalmente, aumentan un riesgo para padecer sobrepeso u obesidad, además de conllevar otras enfermedades crónico degenerativas como la hipertensión, diabetes o resistencia a la insulina, colesterol y triglicéridos elevados, lo que ocasiona un deterioro a nuestra salud para la vida futura. La ausencia o poca

actividad física que se realiza y el consumo elevado de energía que se consume actualmente, desequilibran el estado de salud de las personas adultas y jóvenes, aumentando la morbi mortalidad y el padecimiento de enfermedades desde edades tempranas. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas cumplen con los requerimientos y si son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas para lograr así el cumplimiento con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo y mente saludable.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.

**TÍTULO: Talleres de recreación y actividad física****DIMENSIÓN:** VIDA SALUDABLE**LÍNEA DE ACCIÓN:** PREVENCIÓN**PLANO COLECTIVO****Ubicación:** extracurricular**A quién va dirigido:** estudiantes, profesores**Duración aproximada:** 4 días de 45 min.

**Propósito:** Crear grupos con diferentes actividades en donde se sensibilice sobre la importancia de la salud ambiental dentro de los ecosistemas; que se sensibilice la importancia de la alimentación saludable y la importancia de la actividad física y recreativa en conjunto con el cuidado de la salud ambiental.

**Preparación de la actividad:** El personal de Construye T definirá que temas en torno a la salud quiere que sean abordados para la actividad. Posteriormente se buscan experiencias relacionadas con esos temas, materiales impresos o audiovisuales.

**Mecánica de aplicación:** 1. Se harán grupos de máximo 4 personas. 2. Estos grupos buscarán temas de interés en donde intervengan la ecología, salud ambiental, ecosistemas y actividad física principalmente. 3. Se realizará un proyecto en forma de ensayo en donde se analice la falta de actividad física y recreativa en las personas ( a causa del vandalismo, inseguridad en instalaciones recreativas como parques, adicciones, etc), el cuidado del medio ambiente y su relación con la salud, proponiendo estrategias para aumentar la actividad física en las personas y al mismo tiempo como mejorar y no dañar el medio ambiente como beneficios para nuestra salud. 4. Se realizaran carteles tamaño carta en donde se invite a la comunidad a realizar actividad física y a prevenir el daño al medio ambiente; estos carteles se colocaran en puntos estratégicos (parques, tiendas, casas, escuelas, etc) en donde puedan ser visualizados con facilidad por la comunidad.

**Sustento técnico:** La ausencia o poca actividad física que se realiza y el consumo elevado de energía que se consume actualmente, desequilibran el estado de salud de las personas adultas y jóvenes, aumentando la morbi mortalidad y el padecimiento de enfermedades desde edades tempranas. Por esa razón es necesario conocer cual es nuestra ingesta y saber si nuestras comidas cumplen con los requerimientos y si son balanceadas, variadas, completas, higiénicas y equilibradas para lograr así el cumplimiento con nuestras necesidades fisiológicas sin sobrepasar el consumo diario necesario, con el objetivo de lograr un buen estado de salud y un cuerpo y mente saludable. El ejercicio se puede realizar de una forma recreativa ya sea en equipo, o individual, pero es necesario una forma constante de realizar algún tipo de ejercicio, esto con beneficio para nuestra salud. Se recomienda que se realice por lo menos 30 minutos diarios.

**Seguimiento:** Está actividad se puede realizar aproximadamente cada 6 meses.