

# JURISDICCION SANITARIA N° IV ACAMBARO GTO.

PROYECTO 5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR  
MEJOR, IMPLEMENTADO EN LOS TRABAJADORES DE LA SECRETARIA  
DE SALUD, JURISDICCION SANITARIA IV ACAMBARO.

- LOS TRABAJADORES DE LA JURISDICCION SANITARIA IV ACAMBARO, SOMOS UN GRUPO FRANCO Y VULNERABLE , PARA PADECER ENFERMEDADES CRONICO DEGENERATIVAS, LO CUAL NOS COMPROMETE A EXTREMAR LOS CUIDADOS EN NUESTRA SALUD, MEDIANTE LA IMPLEMENTACION DE ESTE PROYECTO DE 5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR Y COMO TRABAJADORES DE LA SALUD NOS COMPROMETE A MODIFICAR NUESTROS ESTILOS DE VIDA Y EJEMPLIFICARLOS CON NUESTRAS ACCIONES EN BENEFICIO DE NUESTRA PERSONA, FAMILIA Y SOCIEDAD.

**JUSTIFICACION :**

- GENERAL : HACER UNA CULTURA DE PREVENCIÓN ENTRE LOS TRABAJADORES DE LA JURISDICCIÓN SANITARIA IV ACABARO. LOGRANDO ASÍ RETARDAR AL MÁXIMO LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS ENTRE LOS TRABAJADORES DE LA INSTITUCIÓN ADEMÁS DE SER VERDADEROS PROMOTORES ACTIVOS EN LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD.

## OBJETIVOS:

- INVOLUCRAR COMO MINIMO UN 97% DEL PERSONAL QUE LABORA EN LA INSTITUCION, MEDIANTE UNA SECCION DONDE SE DA A CONOCER EL PROYECTO.
- SE FORMA UN COMITÉ INTERNO PARA QUE APOYE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.
- RECONOCER NUESTROS ESTILOS DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE UN CUESTIONARIO ENFOCADO AL PROYECTO 5 PASOS.
- EVALUAR BIMENSUALMENTE POR MEDIO DE CUESTIONARIOS EL COMPORTAMIENTO Y LOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA QUE VAYA EXPERIMENTANDO CADA TRABAJADOR.

## **METODOLOGIA:**

- SECRETARIA DE SALUD A TRAVES DE LA JURISDICCION SANITARIA IV ACAMBARO GUANAJUATO.

**INSTITUCION QUE PARTICIPA.**

- SOMOS EN LA INSTITUCION UN TOTAL DE 63 TRABAJADORES Y ESPERAMOS UN MINIMO DE PARTICIPACION DE 61 TRABAJADORES.
- 224 PERSONAS BENEFICIADAS, QUE ES EL EQUIVALENTE A LOS FAMILIARES DE LOS TRABAJADORES.
- ESPERAMOS QUE A CIERRE DE DICIEMBRE 2009, EL 100 % DE LOS TRABAJADORES INSCRITOS HAYAN LOGRADO IMPLEMENTAR LOS 5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR.
- QUE CADA TRABAJADOR VEA REFLEJADO EN SU SALUD, EN LA DE SU FAMILIA EL BENEFICIO DE LOS CAMBIOS DE ESTILOS DE VIDA.

**IMPACTO ESPERADO:**

- PARA REALIZAR ESTE PROYECTO EN LOS TRABAJADORES DE LA JURISDICCION SANITARIA IV ACAMBARO, POR EL MOMENTO NO REQUERIMOS DE FINANCIAMIENTO EXTRAORDINARIO.
- PASO 1 MUEVETE: CONTAMOS CON EL APOYO DE UNA COMPAÑERA QUE ES INSTRUCTORA DE AEROBICS.
- PASO 2 TOMA AGUA : CONTAMOS CON EL ABASTO SUFICIENTE DE AGUA PURIFICADA DENTRO DE LA JORNADA LABORAL.
- PASO 3 COME FRUTAS Y VERDURAS: CADA TRABAJADOR SE COMPROMETE A INCLUIR ESTE TIPO DE ALIMENTO DURANTE LA JORNADA LABORAL.
- PASO 4 MIDETE : SOLICITAMOS EL APOYO DE CAISES ACAMBARO EL CUAL NOS PROPORCIONA EL MATERIAL Y EQUIPO NECESARIO PARA EL SEGUIMIENTO DEL PROYECTO.
- PASO 5 COMPARTE: ES EL UNICO PASO QUE NO PODREMOS VERIFICAR DURANTE LA JORNADA LABORAL.

**FINANCIAMIENTO:**