

Gobierno
FEDERAL



SALUD



Chiapas
Gobierno
del Estado

Secretaría de Salud

INSTITUTO DE SALUD DEL ESTADO DE CHIAPAS DIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA

PROYECTO “CON 5 PASOS TU SALUD ASEGURAS”



5pasos.org.mx

ABRIL 23 DEL 2009

NUTRICIÓN

I. Ficha de Identificación

Entidad Federativa: **Chiapas.**

Jurisdicción Sanitaria y Municipio: **Jurisdicción Sanitaria No. I, Tuxtla Gutiérrez.**

Cobertura del Proyecto: **Local**

Sede: **Jurisdicción Sanitaria No. I. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.**



I. Ficha de Identificación

Total de población que se estima beneficiar con el proyecto:

Total de Población beneficiada	Hombres mayores de 60 años	Mujeres mayores de 60 años	Hombres de 20 a 59 años	Mujeres de 20 a 59 años	Hombres adolescentes de 10 a 19 años	Mujeres adolescentes de 10 a 19 años
68	0	0	14	53	1	0



I. Ficha de Identificación

De los 68 participantes, 15 son hombres (22%) de entre 19 y 52 años de edad y 53 mujeres (78%) de entre 20 y 56 años de edad. De acuerdo al indicador de IMC el 57 % (30) de las mujeres y el 66 % (10) de hombres presento sobrepeso y obesidad.

Fuente: Aplicación del cuestionario basal.



I. Ficha de Identificación

Datos del Responsable del Proyecto:

Responsable del proyecto: Dr. Leo Elnecavé Luttmann

Domicilio: Jurisdicción Sanitaria No. I. Carretera Tuxtla – Chicoasen. Edificio Plaza Flamingo's No. 2220. Tuxtla Gutiérrez. Chiapas. C.P. 29060

Teléfono(s) y Fax: (01 961) 6156338, 6156339 y 6156340 Fax 6156311

Radio localizador o celular: 9611093265

Correo Electrónico: leocirujano@live.com.mx



II. Justificación

En Chiapas la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años se ubico 16.7%, en adolescentes de 12 a 19 años es de 26.9% y en la población adulta se dice que 6 de cada 10 adultos presenta problemas de obesidad.

Fuente:ENSANUT2006



II. Justificación

En el estado alrededor del 81 % de la población adulta no realiza actividad física.

No se tiene el hábito de tomar agua simple o natural, acompañado del escaso consumo de verduras y frutas en cantidades adecuadas, sin la variedad recomendada dentro de lo poco que es consumido.



II. Justificación

En la Jurisdicción Sanitaria No. I, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, de acuerdo al indicador de IMC registra un 59% de sobrepeso y obesidad, en su base trabajadora.

Y alrededor del 90 % de la misma no hace ninguna actividad física.



II. Justificación

Con base a lo anterior se dará inicio el programa 5 pasos por tu salud para vivir mejor con el fin de empoderar a los participantes y a través de la sensibilización lograr los cambios de estilos de vida saludables para contrarrestar las enfermedades no transmisibles.



II. Justificación

Mejorando los cambios en una forma permanente en la Conducta y Estilos de Vida Saludables de los Trabajadores de la Salud y sus entornos familiares, se obtendrá personal con competencia en salud para la extensión y aplicación de las estrategias de los 5 pasos.



III. Objetivos

General:

Promover entre la población trabajadora de la salud el empoderamiento del Programa de los “5 Pasos por tu Salud, para una Vida Mejor”, teniendo así una vida saludable en su entorno laboral y familiar.



III. Objetivos

Específicos:

1. Incentivar la actividad física para el control del sobrepeso y la obesidad contrarrestando las enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, hipertensión arterial y dislipidemias.
2. Promover el consumo de agua como medio de hidratación óptima.
3. Promover el hábito en la ingesta diaria de verduras y frutas.



III. Objetivos

Específicos:

4. Medir, observar y actuar sobre conductas de riesgo, estado físico y emocional.
5. Aprovechar el entorno familiar, laboral, escolar y social para la motivación en la aplicación del programa.



IV. Metas

Descripción de las Actividades	Número	Tiempo	
		Inicial	Alcanzar
Muévete	96 sesiones	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2010
Toma agua	13,770 litros, (55,080 vasos de agua)	1 de agosto del 2009	30 de abril del 2010
Come verduras y frutas	24,480 porciones de verdura 12,240 porciones de fruta	1 de noviembre del 2009	30 de abril del 2010
Mídete	IMC, CC, Perfil de Lípidos y Glucosa capilar 816 mediciones	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2010
Comparte	12 domingos	1 de febrero del 2010	30 de abril del 2010



V. Descripción del Proyecto

Descripción de las Actividades	Número	Tiempo	
		Inicial	Alcanzar
1.- Muévete			
1.1.- Ejercicio Aeróbico 2 veces por semana (martes y jueves de 14:00 a 14:30 hrs.)	68	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2010
2.- Mídete			
2.1.- Medición de circunferencia de cintura	68	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2010
2.2.- Índice de masa corporal	68	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2009
2.3.- Medición de Colesterol total	68	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2009
2.4.- Medición de Colesterol LDL	68	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2009
2.5.- Medición de Colesterol HDL	68	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2009
2.6.- Medición de Triglicéridos	68	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2009
27.- Glucosa	68	1 de mayo del 2009	30 de abril del 2009



V. Descripción del Proyecto

Descripción de las Actividades	Número	Tiempo	
		Inicial	Alcanzar
3.-Toma agua			
3.1.-Ingerir 3 vasos de agua al día, (mañana, tarde y noche).	68	1 de agosto del 2009	30 de abril del 2010
4.- Come verduras y frutas			
4.1. – Dos raciones de verduras y una de frutas diariamente, (Variadas).	68	1 de noviembre del 2009	30 de abril del 2010
5.- Comparte	68	1 de junio del 2009	30 de abril del 2010
5.1.- Comparte el programa 5 pasos con la familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.	68	1 de febrero del 2009	30 de abril del 2010



VI. Cronograma 2009

Actividad	Mes				Fecha de término
	May-Jul 09	Ago-Oct. 09	Nov-ene 09	Feb-abril 10	
Muévete	X	X	X	X	30/04/2010
Toma agua		X	X	X	30/04/2010
Come Verduras y frutas			X	X	30/04/2010
Mídete	X	X	X	X	30/04/2010
Comparte				X	30/04/2010



VII. Evaluación del Proyecto

1.- Basal de IMC

Sexo	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total
HOMBRES	5	4	6	15
MUJERES	23	6	24	53
TOTAL	28	10	30	68



2.- Basal de Circunferencia de Cintura

Parámetro	Mujeres	Parámetro	Hombres
80 cm y más	39	90 cm y más	13
Menos de 80 cm	14	Menor de 90cm	2
TOTAL	53		15



3.- Basal Toma Agua

Sexo	0 Litro	1 Litros	Más de 2 Litros	Total
HOMBRES	0	5	10	15
MUJERES	4	30	19	53
TOTAL	4	35	29	68



4.- Basal Come Verduras y Frutas

Sexo	Nunca	A veces	Siempre	Total
HOMBRES	0	7	8	15
MUJERES	1	12	40	53
TOTAL	1	19	48	68



5.- Basal Actividad Recreativa Familiar

Sexo	Nunca	A veces	Siempre	Total
HOMBRES	3	8	4	15
MUJERES	10	43	0	53
TOTAL	13	51	4	68



COMENTARIOS SOBRE EL PASO DE MÁS INTERES

Sexo	Paso 1 muévete	%
HOMBRE	9	60.0
MUJERES	38	71.7
TOTAL	47	69.1



Indicadores

No.	Meta Planeada	Resultados Obtenidos	% de Cumplimiento
1	Brindar información al 100% de participantes sobre los beneficios en la salud con la práctica de ejercicio físico.*		
2	Brindar información al 100% de participantes sobre los beneficios en la salud con el consumo de agua.*		
3	Brindar información al 100% de participantes sobre los beneficios en la salud con el consumo de verduras y frutas.*		
4	Lograr una pérdida del 10% del peso inicial en los participantes con sobrepeso y obesidad al término del año.		
5	Realizar al 100% de participantes una basal de perfil de lípidos y glucosa.		

(*Distribución de Guías de Alimentación para la Población Mexicana, Guías de la Jarra Inteligente del Bien Beber y Pausas para la Salud)



No. DE PASOS DE INTERES POR PARTICIPANTE

Sexo	1 Paso	2 Pasos	3 Pasos	4 Pasos	5 Pasos	Total
HOMBRES	9	2	0	1	3	15
MUJERES	45	0	2	1	5	53
TOTAL	54	2	2	2	8	68





**INSTITUTO DE SALUD
JURISDICCION SANITARIA No. 1
COORDINACION DE SALUD PÚBLICA
PROGRAMA DE SALUD DEL ADULTO Y DEL ADULTO MAYOR**

REGISTRO “5 PASOS POR TU SALUD” PARA VIVIR MEJOR

FECHA: _____

Área Laboral: _____

Hora de Salida Laboral: _____

Nombre Completo: _____

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

Cintura: _____

Sexo: Hombre ()

Mujer ()

¿Realiza alguna actividad física?

Si ()

No ()

¿Cuántos litros de agua bebe al día?

() 0L

() 1L

() Mas de 2L

¿En su dieta incluye verduras y frutas?

() Nunca

() A veces

() Siempre

¿Realiza actividades recreativas con su familia?

() Nunca

() A Veces

() Siempre

¿Cuál es el tema que más le interesa?

() Muévete

() Come verduras y frutas

() Toma agua

() Mídete

() Comparte



EQUIPO DE TRABAJO

Dra. Alejandra Martínez Meneses

Coord. Estatal del programa de Atención de la Salud del Adulto y del Anciano

Dra. Martha Madeline Farrera Tovilla

Coord. Jurisdiccional del Prog. De Atención de la Salud del Adulto y del Anciano

Lic. María Esther Juárez Ramírez

Promoción a la Salud

Lic. Josefa Román Hernández

Nutrición y salud



An aerial photograph of a deep, narrow canyon. A river flows through the center of the canyon, its water appearing a milky, light brown color. The canyon walls are steep and rugged, with patches of dense green forest and exposed reddish-brown rock faces. In the distance, more mountain ranges are visible under a blue sky with scattered white clouds. The word "GRACIAS" is superimposed in the center of the image in a bold, black, sans-serif font.

GRACIAS