



**SALUD**



SECRETARÍA  
DE SALUD

**SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE  
ENFERMEDADES**

**Programa de Salud del Adulto**



**Proyecto 5 Pasos en el Grupo de  
Trabajadores de Oficina Central  
de la Secretaría de Salud,  
Chilpancingo de los Bravo, Gro.  
2009-2012**



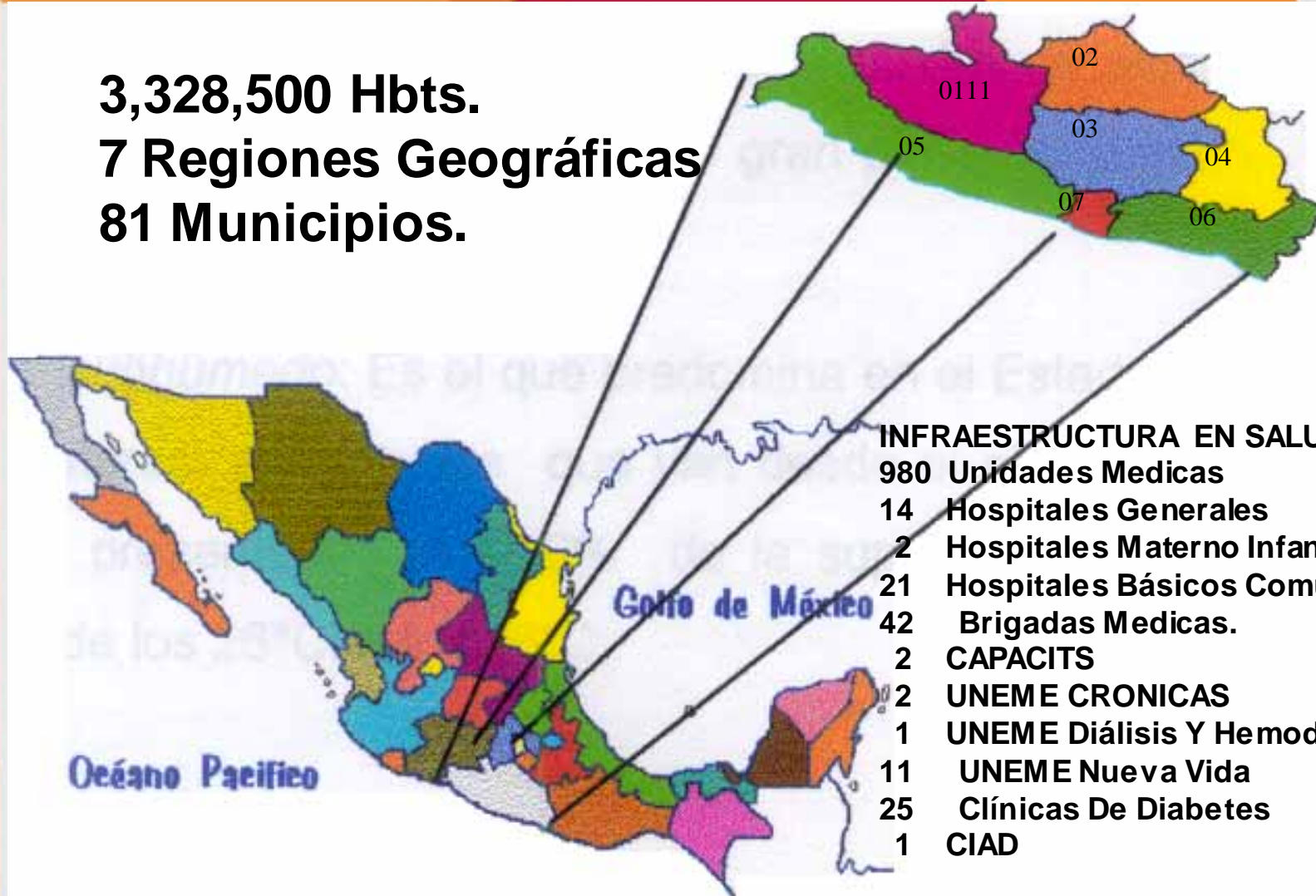


# ESTADO DE GUERRERO

# SALUD



**3,328,500 Hbts.**  
**7 Regiones Geográficas**  
**81 Municipios.**

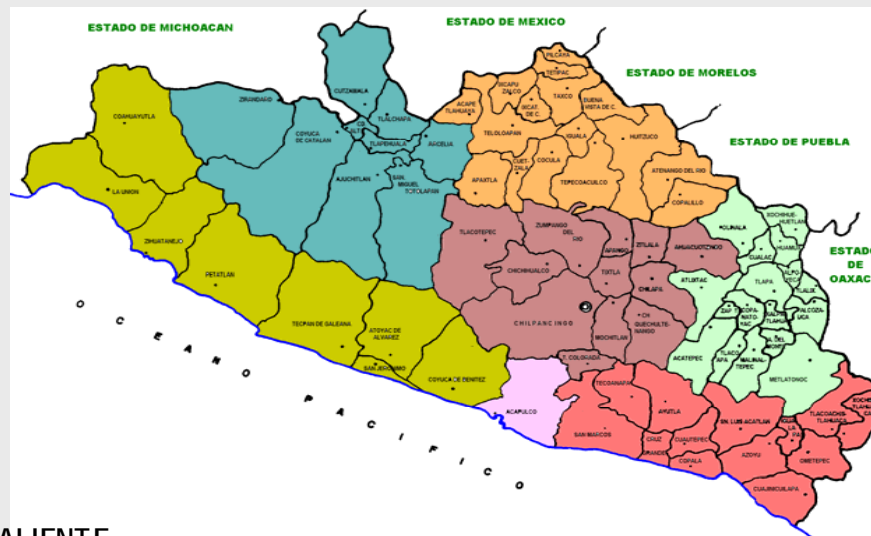









**Vivir Mejor**



# Ciudad participante

# SALUD



-  01 J. SANITARIA TIERRA CALIENTE
-  02 J. SANITARIA NORTE
-  03 J. SANITARIA CENTRO: CHILPANCINGO, (OFICINA CENTRAL Y J.S..)
-  04 J. SANITARIA MONTAÑA
-  05 J. SANITARIA COSTA GRANDE
-  06 J. SANITARIA COSTA CHICA
-  07 J. SANITARIA ACAPULCO





# ESTADO DE GUERRERO

# SALUD



## CHILPANCINGO DE LOS BRAVO

Población: 182,550 Hbts.



Vivir Mejor



## Descripción del proyecto

“5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor”, es un programa integral que se fundamenta en 5 acciones básicas y voluntarias para toda la población:

La puesta en práctica del programa permitirá no sólo evitar que se mantenga el acelerado ritmo en el incremento de enfermedades crónicas, sino que permitirá sentar las bases para revertirlo y, de esa manera, establecer la plataforma para la construcción de un Guerrero sano, que pueda aprovechar plenamente sus potencialidades.

Se atenderá un grupo de **100 trabajadores de la Oficina Central** de la Secretaría de Salud, así como un Grupo de **40 Trabajadores de la Jurisdicción Sanitaria Centro**.

Tiempo Establecido: del 2009 al 2012.





# Descripción del Proyecto

**SALUD**



Es una respuesta viable, consistente y plenamente articulada con la política de salud del gobierno federal, para atender, desde la base, las principales causas de los problemas de salud pública que constituyen un tema de atención urgente y prioritaria.

La puesta en práctica del programa (5 pasos) permitirá no sólo evitar que se mantenga el acelerado ritmo en el incremento de enfermedades crónicas, sino que permitirá sentar las bases para revertirlo y, de esa manera, establecer la plataforma para la construcción de un Guerrero triunfador, que pueda aprovechar plenamente sus potencialidades.

**GOBIERNO  
FEDERAL**



**Vivir Mejor**



# OBJETIVOS

SALUD



## General

Revertir las tendencias del problema epidemiológico y encaminar al personal de la Oficina Central de la Secretaría de Salud de Chilpancingo, Guerrero a la adopción de un estilo de vida saludable, mediante 5 acciones indispensables, con evidencia científica, comprensibles y la población las puede llevar fácilmente a la práctica.

## Específicos

- Establecer e incentivar la realización de 30 min. diarios de act. física.
- Promover el consumo de agua potable.
- Promover el consumo diario de frutas y verduras.
- Medir, observar y actuar sobre las conductas de riesgo (sedentarismo, fumar, tomar alcohol o comer en exceso)
- Medir el estado físico (circunferencia de cintura, peso y talla, índice de Masa Corporal (IMC), Presión Arterial, Glucosa y Colesterol.
- Medir el estado emocional (detectar y observar actitudes, sentimientos o pensamientos que perjudiquen nuestra salud.
- Aprovechar nuestro entorno familiar y de amistades para sumar energías y motivarnos en la aplicación del los 5 pasos.





## **Determinantes positivos a fortalecer.**

- Mejorar la Salud de los trabajadores de la Oficina Central de la Secretaría de Salud en Chilpancingo, Guerrero.
- Mantener el peso ideal de los trabajadores de la Oficina Central de la Secretaría de Salud.
- Incrementar el consumo de frutas o verduras
- Continuar con la actividad Física
- Fortalecer el consumo de agua potable
- Fortalecer los lazos de amistad con los compañeros de trabajo.
- Compartir la actividad física con la familia y amistades.
- Responsabilidad, honestidad y tener pasión por mejorar tu salud.

## **Determinantes negativos a reducir o eliminar.**

- La falta de interés para realizar actividad física diario de los participantes
- La falta de disponibilidad de agua en la oficina
- Disminuir el sobrepeso y la obesidad.
- El exceso de consumo de refrescos, cafés y alimentos con alto contenido de azúcares en la oficina.
- Disminuir el sedentarismo.





# ESTADO DE GUERRERO

# SALUD



Actividad	2009											
	En	Feb	Mar	Abril	Mayo	Junio	Julio	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elaboración del Proyecto de los 5 pasos			X									
Aprobación del Proyecto				x								
Registro de participantes				x								
1er. Paso Muévete				x								
2do. Paso Toma Agua				x								
3er. Paso Come Verduras y frutas				x								
4to. Paso Mídete				x								
Mediciones antropométricas				x						x		
Mediciones Clínicas				x						x		
5to. Paso Comparte				x								
Observación:	Se continuarán con las actividades de los 5 pasos hasta el año 2012.											



Vivir Mejor



## Evaluación del Proyecto 2009

INDICADORES	
Nombre del Indicador	Formula del Indicador
<b>Personas que realizan actividad Física</b>	$\frac{\# \text{ de personas que se ejercitan 2 veces a la semana}}{\text{El total de personas participantes en el proyecto}}$
<b>Personas que consumen agua</b>	$\frac{\# \text{ Personas que consumen agua de personas que toman 3 vasos de agua al día}}{\text{El total de personas participantes en el proyecto}}$
<b>Personas que consumen Verduras</b>	$\frac{\# \text{ Personas que consumen Verduras de personas que consumen 2 verduras al día}}{\text{El total de personas participantes en el proyecto}}$
<b>Personas que consumen frutas</b>	$\frac{\# \text{ Personas que consumen frutas de personas que consumen 1 fruta al día}}{\text{El total de personas participantes en el proyecto}}$
<b>Personas que se les realiza las medidas antropométricas</b>	$\frac{\# \text{ Personas que se les realiza las medidas antropométricas}}{\text{El total de personas participantes en el proyecto}}$
<b>Personas que se les realiza las mediciones clínicas</b>	$\frac{\# \text{ Personas que se les realiza las mediciones clínicas}}{\text{El total de personas participantes en el proyecto}}$
<b>Personas que realizan actividad física con su familia o amistades</b>	$\frac{\# \text{ Personas que realizan actividad física con su familia o amistades}}{\text{El total de personas participantes en el proyecto}}$





Spasos.org.mx

# ESTADO DE GUERRERO

# SALUD



## 1. Presupuesto 2009-2012

Capítulo	Concepto	Partida	Descripción artículo	Unidad de Medida	Volumen	Precio Unitario	Total
2000	2500	343	Tira Reactiva para Glucómetro	Frasco c/50 tiras	20	\$ 269.50	<b>\$ 5,390.00</b>
	2500		Tira Reactiva para determinación de Colesterol	Frasco c/25 tiras	32	\$ 620.00	<b>\$ 19,840.00</b>
	2500		Tira Reactiva para determinación de Triglicéridos	Frasco c/32 tiras	32	\$ 600.00	<b>\$ 19,200.00</b>
	2500		Lancetas para Glucómetro	Caja con 100 piezas	10	\$ 60.00	<b>\$ 600.00</b>
	2200		Garrafón de 20 litros de agua	Envase	5,280	\$18.00	<b>\$ 95,040.00</b>
5000	5400	343	Bascula de piso	Pieza	4	\$ 400.00	<b>\$ 1,600.00</b>
	5400		Esfigmomanómetro de Mercurio	Pieza	2	\$ 747.50	<b>\$ 1,495.00</b>
	5400		Estetoscopio tipo Litman	Pieza	2	\$ 322.00	<b>\$ 644.00</b>
						<b>TOTAL</b>	<b>\$143,809.00</b>



## Vivir Mejor

# SOLO 5 ACCIONES

# SALUD



**GOBIERNO  
FEDERAL**



**Vivir Mejor**

# METAS

# SALUD



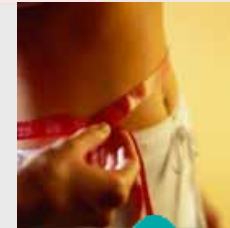
1



2



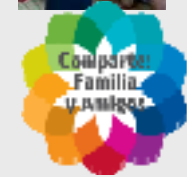
3



4



5



## Metas: 5 pasos diarios para vivir mejor

2009	30', 2 x semana	3 vasos de agua al día Entre comidas y con los alimentos	2 verduras y 1 fruta al día	Toma Control. Conócete Física y emocionalmente. Cartilla nacional	Domingo
2010	30 minutos 3 veces a la semana	4 vasos de agua al día Entre comidas y con los alimentos	3 verduras y 1 fruta al día	Toma Control. Conócete física y emocionalmente. Cartilla nacional.	Sábado y Domingo
2011	30 minutos 4 veces a la semana	5 vasos de agua al día Entre comidas y con los alimentos	3 verduras y 2 frutas al día	Toma Control. Conócete física y emocionalmente. Cartilla nacional.	Sábado, Domingo y tiempo libre
2012	30 minutos 5 veces a la semana	6 vasos de agua al día Entre comidas y con los alimentos	4 verduras y 2 frutas al día	Toma Control. Conócete física y emocionalmente. Cartilla nacional.	Sábado, Domingo y tiempo libre



# 5 Pasos por tu salud, para vivir mejor

SALUD



1



2



3



4



5



# GRACIAS POR SU ATENCIÓN

GOBIERNO  
FEDERAL



Vivir Mejor