



5 PASOS POR TU SALUD

L.N. GUILLERMINA HERNÁNDEZ MADRID

Justificación

- Por el gran índice de obesidad en adultos, y el incremento de enfermedades crónicas degenerativas.
- Según la encuesta ENSALUT 2006, el estado de Durango ocupa el cuarto lugar a nivel nacional en obesidad en adultos de 20 años en adelante, con un 74.6% siendo la media nacional de 69.8%.

Dentro de nuestra área de trabajo encontramos:

- Poco consumo de agua natural.
- Baja ingesta de frutas y verduras
 - Sedentarismo

OBJETIVOS

- General: Modificar los hábitos en el personal y la familia que participe de las oficinas de los servicios coordinados de la secretaria de salud.
- Iniciando en mayo del 2009 y terminando en diciembre 2009.



Específicos:

- Hacer el grupo de voluntarios de “5 pasos por tu salud”.
- Promocionar el consumo de agua simple.
- Realizar actividad física dentro del horario de trabajo.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Promover el convivo entre compañeros de trabajo.

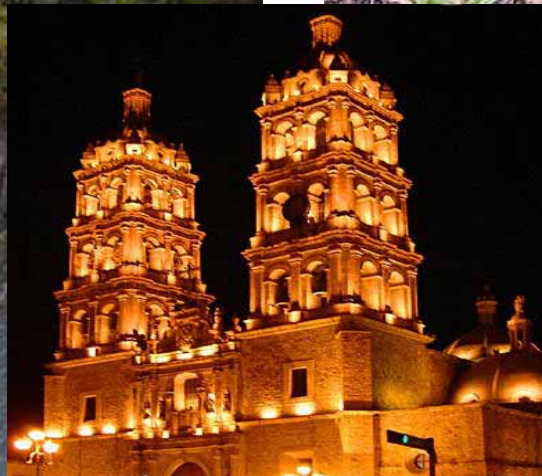


Acciones

- Detección basal inicial (peso, talla y toma de glucosa; con esta detección se pretende que los implicados tomen conciencia de sus mediciones, al tener este diagnóstico se le ofrecerá al participante un plan alimentario.
- cuaderno de actividad física y se les dará una plática sobre los beneficios de activarse, además empezaremos con 15 minutos por semana caminando.

Acciones

- En el paso correspondiente a Toma agua se les proporcionara una botella de agua de 500 ml.
- Dentro del paso de come verduras y frutas, la acción será una platica de alimentación correcta.
- Se les invitara a que además de que compartan con sus compañeros de trabajo que dediquen más tiempo a la familia.



DURANGO

The word "DURANGO" is written in large, bold, multi-colored letters. Each letter contains a white silhouette of a different icon: 'D' is a cathedral dome, 'U' is a saguaro cactus, 'R' is a person rappelling, 'A' is a mountain peak, 'N' is a pine tree, 'G' is a pine tree, and 'O' is a person on a horse.