



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**ISEM**



**Compromiso**  
Con tu Salud

**“5 ENTORNOS PARA 5 PASOS:  
COMPROMISO SALUDABLE”**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso  
Con tu Salud

## JUSTIFICACION

En México, desde hace dos décadas, se ha observado un cambio en la manera de enfermar o de morir; esta transición está íntimamente ligada al envejecimiento de la población y al creciente desarrollo de riesgos relacionados con los estilos de vida poco saludables.

Ante tales circunstancias, la protección de la salud de los mexicanos y mexiquenses, requiere de estrategias integrales, diferenciadas que fortalezcan y amplíen la lucha contra los riesgos sanitarios y favorezcan la cultura de la salud y el desarrollo de oportunidades para elegir estilos de vida saludables.



En Estado de México, la patología por enfermedades crónico degenerativas tiene una tendencia ascendente, ubicando a la diabetes mellitus desde el año 2002 como primer causa de mortalidad, las enfermedades del corazón en segundo y la enfermedad cerebro vascular en quinto lugar.

El sobrepeso y la obesidad tiene una presencia importante en la población, prevaleciendo la referencia que de dos de cada tres muertes están ocasionadas por enfermedades crónico-degenerativas, las que tienen su origen con el sobrepeso y la obesidad.

Como antecedente, en el proyecto “El Estado de México está Tomando Medidas”, la hipertrigliceridemia y el sobrepeso son las dos entidades patológicas más observadas en la población estudiada , lo que traduce una pobre orientación alimentaria y un bajo nivel de actividad física; reconociéndose como precursoras de trastornos metabólicos.



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso  
Con tu Salud

**Debido a que el grupo de población de 11 a 19 años (hombres y mujeres) esta siendo afectado por los padecimientos de obesidad y sobrepeso, el entorno escolar es el espacio idóneo para implementar estrategias de educación para la salud otorgando al escolar la oportunidad de identificar las determinantes positivas y negativas propias y de su entorno, que han de contribuir en mejorar su estado de salud**

# 5 ENTORNOS PARA 5 PASOS COMPROMISO SALUDABLE





GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso  
Con tu Salud

## OBJETIVO

### GENERAL

**Coadyuvar a una cultura de la salud a través de promover e instalar estilos de vida saludables, que permitan cambiar la tendencia de factores de riesgo y de esta forma modificar el patrón de enfermedades crónico degenerativas, lo que conducirá a la población a una mejor calidad de vida.**



## OBJETIVOS

### ESPECIFICOS

- Desarrollar 5 proyectos.
- Explorar y actuar en diversos entornos y universos.
- Incrementar la ingesta de agua.
- Incrementar el consumo de verduras y frutas.
- Fortalecer la actividad física y/o ejercicio.
- Disminuir los promedios de peso, circunferencia abdominal, tensión arterial, valores séricos de glucosa, colesterol y triglicéridos.
- Promover y /o fortalecer la convivencia y el compartir actividades.
- Acreditar el Grupo de Ayuda Mutua.
- Certificar las escuelas como saludables.



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso  
Con tu Salud

## UNIVERSOS

- 900 alumnos
- 600 padres de familia
- 24 profesores
- 23 integrantes de GAM
- 36 trabajadores de la salud
- 700 trabajadores.
- 157 trabajadores de la salud.

# METODOLOGIA





# INSTITUCIONES QUE PARTICIPAN

Uniendo esfuerzos en favor de la cultura de la salud

- Instituto de Salud del Estado de México
  - Departamento del Adulto y del Anciano
  - Departamento de Promoción a la Salud
  - Jurisdicción Sanitaria Toluca
  - Jurisdicción Sanitaria Xonacatlan
- Secretaria de Educación.
  - DGEB (Dirección General de Educación Básica).
  - SEIEM (Servicios Educativos Integrados al Estado de México).
  - Coordinación de Escuela y Salud.
- Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social
- Club Rotario de Toluca
- Presidencia Municipal Toluca
- Presidencia Municipal Ocoyoacac
- Industria Farmacéutica Sanofi-Aventis
- Universidad Autónoma del Estado de México

# IMPACTO ESPERADO

- ❑ Adherencia del 90 % del universo.
- ❑ Disminución del peso corporal en 7 % .
- ❑ Disminución de 2 cm de circunferencia abdominal.
- ❑ Disminución de 2 mmHg de la presión sistólica.
- ❑ Disminuir en 15 % colesterol total.
- ❑ Lograr que los participantes incrementen su ingesta de agua natural en 10 %.
- ❑ Lograr que el total de participantes realicen 60 minutos de actividad física semanal.
- ❑ Penetrar en 2440 familias (12,200).



ACTIVIDAD	META
Información y sensibilización del universo de trabajo (pláticas, TOUR DE LA VIDA, talleres, etc.)	50
Aplicación de Cuestionario 1	1,780
Antropometrías (peso, talla, circunferencia de cintura)	5,340
Mediciones clínicas (presión arterial)	1,780
Determinaciones séricas (glucosa, colesterol, triglicéridos)	5,340
Consultas personalizadas de nutrición y orientación alimentaria	1,246
Supervisiones de seguimiento	35
Aplicación de Cuestionario 2	1,780
Consultas de Nutrición	1,464

## “5 Entornos para 5 Pasos, Compromiso Saludable” Oficina Central CUESTIONARIO 1

### FICHA DE IDENTIFICACIÓN

Nombre \_\_\_\_\_  
Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_  
Escolaridad \_\_\_\_\_

### ANTROPOMETRIA Y DETERMINACIONES

Peso: \_\_\_\_\_ Kg. Talla \_\_\_\_\_ mts. IMC: \_\_\_\_\_  
CC: \_\_\_\_\_ cm. TA: \_\_\_\_\_ mmHg. Glucosa: \_\_\_\_\_ mg/dl.  
Colesterol: \_\_\_\_\_ mg/dl. Triglicéridos: \_\_\_\_\_ mg/dl.

### NO HAY RESPUESTAS MALAS NI BUENAS. TACHA UNICAMENTE TÚ RESPUESTA

#### 1. MUÉVETE

¿Realizas actividad física? Si  No   
¿Caminas, corres, juegas, bailas, haces aerobics, bicicleta, caminadora u otra?  
¿Cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

#### 2. TOMA AGUA

¿Qué cantidad de agua simple bebes durante el día? 0 L  1L  Más de 2 L

#### 3. COME VERDURAS Y FRUTAS\*

¿Consumes verduras y frutas durante el día? Si  No   
¿Cuántas? \_\_\_\_\_

#### 4. MIDETE

¿Has medido ultimamente tu cintura? Si  No   
¿Cuánto mide tu cintura? \_\_\_\_\_ cm.

¿Fumas? Si   No  ¿Cuántos cigarrillos al día? \_\_\_\_\_

¿Ingieres bebidas alcohólicas? Si   No  ¿Qué cantidad? \_\_\_\_\_

¿Cómo manejas el estrés? \_\_\_\_\_

#### 5.- COMPARTE: FAMILIA Y AMIGOS

¿Compartes actividades con tu familia o amigos? Nunca  A veces  Siempre

\*Raciones estandarizadas de verduras y frutas  
1 pieza de fruta mediana  
3 piezas de fruta chica  
½ taza de jugo de fruta  
1 taza de fruta picada  
1 taza de verduras  
1 plato de verduras

**“5 Entornos para 5 Pasos,  
Compromiso Saludable”  
Oficina Central  
CUESTIONARIO 2**

**FICHA DE IDENTIFICACIÓN**

Nombre \_\_\_\_\_  
Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_  
Escolaridad \_\_\_\_\_

**ANTROPOMETRIA Y DETERMINACIONES**

Peso: \_\_\_\_\_ Kg. Talla \_\_\_\_\_ mts. IMC: \_\_\_\_\_  
CC: \_\_\_\_\_ cm. TA: \_\_\_\_\_ mmHg. Glucosa: \_\_\_\_\_ mg/dl.  
Colesterol: \_\_\_\_\_ mg/dl. Triglicéridos: \_\_\_\_\_ mg/dl.

**NO HAY RESPUESTAS MALAS NI BUENAS. TACHA TU RESPUESTA**

**1. MUÉVETE**

¿Realizas actividad física? Si  No   
¿Caminas, corres, juegas, bailas, haces aerobics, bicicleta, caminadora u otra?  
¿Cuánto tiempo? \_\_\_\_\_  
*Si tu respuesta es NO, tu compromiso era lograr 30 minutos de caminata dos veces por semana.*

**2. TOMA AGUA**

¿Qué cantidad de agua simple bebes durante el día? 0 L  1L  Más de 2 L   
*Si tu respuesta fue NO, tu compromiso era agregar 3 vasos al día, un vaso en cada comida.*

**3. COME VERDURAS Y FRUTAS\***

¿Consumes verduras y frutas durante el día? Si  No   
¿Cuántas? \_\_\_\_\_  
*Si tu respuesta fue NO, tu compromiso era al menos consumir 2 verduras y 1 fruta todos los días.*

**4. MIDETE**

¿Te has medido tu cintura? Si  No  ¿Cuánto mide tu cintura? \_\_\_\_\_  
cm.  
Tu compromiso es lograr 80 cm. si eres mujer y 90 cm. si eres hombre.

¿Fumas? Si  No  ¿Cuántos cigarrillos al día? \_\_\_\_\_

¿Ingieres bebidas alcohólicas? Si  No  ¿Qué cantidad? \_\_\_\_\_

¿Cómo manejas el estrés? \_\_\_\_\_

Mídete con la comida, mídete en las frituras, dulces y chocolates, mídete en las bebidas azucaradas o refrescos y también mídete con el alcohol y el cigarro.

**5.- COMPARTE: FAMILIA Y AMIGOS**

¿Compartes actividades con tu familia o amigos? Nunca  A veces  Siempre   
*Tu compromiso es compartir el domingo y realizar la mayor parte de tus actividades durante la semana en familia o con amigos.*

\*Raciones estandarizadas de verduras y frutas

- 1 pieza de fruta mediana
- 3 piezas de fruta chica
- ½ taza de jugo de fruta
- 1 taza de fruta picada
- 1 taza de verduras
- 1 plato de verduras



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

## "5 Pasos por tu Salud, para Vivir Mejor" ESCUELA



### FICHA DE IDENTIFICACIÓN

Nombre \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_  
Escuela Primaria \_\_\_\_\_  
Grado y Grupo \_\_\_\_\_

### ANTROPOMETRIA

Peso: \_\_\_\_\_ Kg. Talla \_\_\_\_\_ mts.  
Dx. por Tabla de Crecimiento \_\_\_\_\_

NO HAY RESPUESTAS MALAS NI BUENAS. TACHA TU RESPUESTA

#### 1. MÚEVETE

¿Realizas actividad física? Si  No   
¿Juegas, brincas, corres, bailas, caminas, subes y bajas escaleras, paseas a tu mascota, paseas en bicicleta, brincas la cuerda, o algún haces deporte como futbol, beisbol o natación? ¿Cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

*Si tu respuesta es NO, tu compromiso son lograr 60 minutos de caminata dos veces por semana.*

#### 2. TOMA AGUA

¿Qué cantidad de agua simple bebes durante el día? 0 L 1L  as de 2 L   
*Inicia con agregar 3 vasos al día, un vaso en cada comida: uno en el desayuno, otro en la comida y otro en la cena.*

#### 3. COME VERDURAS Y FRUTAS\*

¿Consumes verduras y frutas durante el día? Si No  ¿Cuántas? \_\_\_\_\_   
*Si tu respuesta es NO, tu compromiso es consumir 2 verduras y 1 fruta todos los días. Animate...come las que te gustan.*

#### 4. MÍDETE

¿Te has pesado y medido últimamente? Si No    
¿Cuánto pesas y mides? \_\_\_\_\_  
*Sabemos que te gustan los dulces, frituras y todas las golosinas, pero mejor come poquito de estos porque no te nutren, te quitan el apetito y te puedes enfermar  
Mídete con la comida, con las pizzas y las hamburguesas, mídete con los refrescos.*

#### 5.- COMPARTE: FAMILIA Y AMIGOS

¿Compartes actividades con tu familia o amigos? Nunca A veces  Siempre   
*Tu compromiso es convivir el domingo con tu familia y realiza la mayor parte de tus actividades durante la semana en familia o con amigos.*

\*Raciones estandarizadas de verduras y frutas

- 1 pieza de fruta mediana
- 3 piezas de fruta chica
- ½ taza de jugo de fruta
- 1 taza de fruta picada
- 1 taza de verduras
- 1 plato de verduras

¿Cuál de los 5 pasos practico?



Paso 1. Muévete

¿Realizas actividad física? si  no   
 ¿Juegas, brincas, corres, bailas, caminas, subes y bajas escaleras, paseas a tu mascota, paseas en bicicleta, brincas la cuerda o prácticas deporte como beisbol, natación, futbol, voleibol, basquetbol?  
 si  no   
 ¿Cuánto tiempo? \_\_\_\_\_ ¿Cuántas días de la semana? \_\_\_\_\_

Paso 2. Toma Agua

¿Qué cantidad de agua simple bebes al día? 0-500 ml  500 a 1 litro   
 más de 1 litro  2 litros   
 ¿Cuántos días de la semana la consumes? \_\_\_\_\_



Paso 3. Come verduras y frutas

¿Comes verduras y frutas durante el día? si  no   
 ¿Cuáles? \_\_\_\_\_ ¿Cuántas? \_\_\_\_\_  
 ¿Cuántos días de la semana las consumes? \_\_\_\_\_

Paso 4. Mídete

¿Te has pesado y medido ultimamente? si  no   
 ¿Cuál es tu peso actual? \_\_\_\_\_ kg ¿Cuál es tu talla actual? \_\_\_\_\_ cm

Paso 5. Comparte con familia y amigos

¿Compartes actividades físicas con tu familia? si  no   
 ¿Compartes actividades físicas con amigos? si  no   
 ¿Compartes tus preocupaciones o sentimientos con tu familia? si  no  a veces   
 ¿Compartes tus preocupaciones o sentimientos con amigos? si  no  a veces



Recomendaciones y compromisos para mejorar mi salud

**¡Actívate! Elige lo que más te gusta**  
 Tu cuerpo cuenta contigo para fortalecer tus huesos y cartílagos, y para aumentar los músculos.  
 ¿Alguna actividad física necesitas hoy? Por lo menos sé activo/a al día de cualquier actividad durante la semana.  
**Realiza:**  
 Menos de 5 veces al día. Para tener energía, energía saludable, jugar videojuegos y activando tu computadora.  
 5 a 7 veces a la semana. Realiza suficientes ejercicios que te quiten a caminar. Evita los videojuegos.  
 8 a 10 veces a la semana. Realiza alguna actividad intensa como un deporte. (Videojuegos no cuentan).  
 Cada día. Camina, pasea y tu momento, salta y brinca, ayuda con los tareas de la casa, juega al aire libre, realiza tus juguetes.

Ten presente que:  
 El Plato del Bien Comer y la Pirámide de Activarse y el tomar la cantidad de agua necesaria te ayudan crecer sano y fuerte.

Gracias por tu participación.




Cuestionario de Monitoreo de Determinantes de la Salud para Escolares "5 pasos en mi escuela, un compromiso saludable"



Para ser llenado por el Profesor  
 Escuela: \_\_\_\_\_ Fecha de elaboración: \_\_\_\_\_  
 Clave escolar (CCT): \_\_\_\_\_ Subsistema: \_\_\_\_\_

Para ser llenado por el Padre de Familia o Tutor (a):  
 El siguiente cuestionario tiene el fin de recolectar información sobre los temas: alimentación y actividad física del escolar, tus respuestas nos ayudaran a hacer mejor nuestro trabajo en la Secretaría de Salud y con ello a que tengas una mejor salud.

1 Nombre del alumno (a): \_\_\_\_\_  
 2. Edad: \_\_\_\_\_ 3. Sexo: M  F   
 4. Nivel escolar: Pre-escolar  Prim.  Sec.  Grado: \_\_\_\_\_  
 5. ¿Cuenta su hijo (a) con alguno de los siguientes servicios de salud?  

 1 \_\_\_ IMMS  
 2 \_\_\_ IMMS Oportunidades  
 3 \_\_\_ Seguro Popular  
 4 \_\_\_ ISSSTE  
 5 \_\_\_ Marina  
 6 \_\_\_ Defensa  
 7 \_\_\_ Servicio de salud privados  
 8 \_\_\_ ISEM (Centro de Salud)  
 9 \_\_\_ Ninguno  
 6. ¿Tiene su hijo (a) Cartilla de Salud? 1 \_\_\_ Sí 2 \_\_\_ No  
 7. ¿Cuando lleva a su hijo(a) a los servicios de salud le piden su cartilla de salud? 1 \_\_\_ Sí 2 \_\_\_ No  
 8. ¿Cuándo lleva a su hijo(a) a los servicios de salud le anotan en su cartilla lo que le hacen? 1 \_\_\_ Sí 2 \_\_\_ No  
 10. Su hijo(a) tiene alguna dificultad para: 1 \_\_\_ Ver 2 \_\_\_ Oír  
 (puede marcar las opciones que sean necesarias) 3 \_\_\_ Hablar 4 \_\_\_ Caminar  
 5 \_\_\_ Utilizar las manos 6 \_\_\_ Ninguna

Mediciones Antropométricas:

TALLA				PESO			
	inicial	intermedio	final		inicial	intermedio	final

Resultado de IMC que obtuvo tu hijo (a):



inicial	intermedio	final



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso  
Con tu Salud

# GRUPO DE AYUDA MUTUA





GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso  
Con tu Salud

# PRESTADORES DE SERVICIO





GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



Compromiso  
Con tu Salud

# INDUSTRIA FARMACEUTICA





GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

# 1ER ESCUELA PARTICIPANTE



Compromiso  
Con tu Salud





GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

# 2ª ESCUELA PARTICIPANTE



Compromiso  
Con tu Salud





GRACIAS