

5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor

IMSS Prestaciones Sociales





Responsabilidad sustantiva

Contribuir al desarrollo humano

Promovemos y difundimos conocimientos relativos a la salud; para **fomentar la salud** de la población así como **identificar y disminuir los factores de riesgo**

Apoyamos el adiestramiento técnico y la capacitación para el trabajo; para fortalecer los recursos económicos en el hogar

Fomentamos la práctica de las **actividades físicas y deportivas** como base para conservar la salud, difundimos tradiciones y valores culturales, propiciando la **integración familiar y comunitaria**, así como la **utilización positiva del tiempo libre**

Contribuimos al **mejoramiento** de la vivienda, el vestido, la **alimentación** y el medio ambiente.





5 Pasos en Prestaciones Sociales IMSS

SALUD



Áreas de Prestaciones Sociales IMSS

- Deporte y Cultura Física
- Desarrollo Cultural
- Bienestar Social
- Capacitación y Adiestramiento Técnico
 - Grupos de edad
 - Pacientes referidos de Área Médica
 - Personas con discapacidad
 - Jubilados, pensionados y adultos mayores





5 pasos en Prestaciones Sociales IMSS

SALUD



Estructura

- Centros de Seguridad Social (115) Participativos (6)
- Centros de artesanías (3)
- Centros culturales (2)
- Unidades Deportivas (12)
- Teatros cubiertos (38)
- Teatros al aire libre (36)
- Centros de Extensión de conocimientos (1500)





5 pasos en Prestaciones Sociales IMSS

SALUD



Universos

• **Trabajadores IMSS**

- En las propias instalaciones del IMSS

• **Usuarios:** Derechohabientes (70%) y población abierta (30%)

- Empresas
- Unidades Operativas de Prestaciones Sociales
- Unidades de Medicina Familiar
- Centros de Extensión de Conocimientos (comunidades y zonas marginadas)





Paso 1 Muévete

SALUD



Trabajadores IMSS

“Pausa para la salud”, “Gimnasia laboral”, Fines de semana recreativos

Usuarios

Cursos deportivos:

Acondicionamiento físico aeróbico

Natación

Atletismo

Aerobics

Spinning

Básquetbol

Voleibol

Cachibol

Futbol

Yoga

Pilates

Taichi chuan

Gimnasia artística o rítmica





Paso 1 Muévete

SALUD



Cursos

Polo acuático
Deporte adaptado para silla
de ruedas
Matrogimnasia (madre y
bebé)
Iniciación deportiva (niños)

Rehabilitación
Actividad física terapéutica
Actividad física para la
mujer gestante

Baile de salón
Danza regional





Paso 1 Muévete

SALUD



Trabajadores IMSS

- Impulsar la pausa para la salud y gimnasia laboral

Usuarios, impulsar

- Taller “Ejercicio físico y salud”
- Caminatas y carreras de la salud
- Ligas deportivas
- Circuitos recreativos
- Campaña de actividad física para la salud
- Promover pausa durante los cursos que se imparten





Paso 2 Toma agua

SALUD



Trabajadores IMSS

- Promover el consumo de agua a través de pláticas
- Sensibilizar para el consumo de agua potable en la familia
- Denominar responsables de solicitar el reabasto de agua
- Buscar financiamiento para enfriadores de agua y filtros purificadores





Paso 2 Toma agua

SALUD



Usuarios

- Campaña “Toma agua”
- Pláticas: Beneficios de beber agua potable
- Pláticas: Estomatología preventiva (énfasis en beneficios del agua potable)
- Sensibilizar usuarios para que lleven agua a sus actividades
- Promover la dotación de agua en cursos y servicios del Instituto (buscar patrocinadores)





Paso 3 Come verduras y frutas

SALUD



Trabajadores IMSS

- En eventos de capacitación, promover servicios de café con verduras y frutas
- Promover botanas saludables en los lugares de trabajo
- Talleres cortos para integrar verduras y frutas en platillos





Paso 3 Come verduras y frutas

SALUD



Usuarios

Promover

- Curso de Alimentación Saludable
- Talleres de Orientación Alimentaria
- Curso de Preparación de Alimentos (capacitación)

Impulsar

- Pláticas de Alimentación Correcta y Modificación de hábitos de alimentación
- Campaña “Come verduras y frutas”





Paso 4 Mídete

SALUD



- Taller de control y manejo del estrés
- Taller de autoestima
- Taller de depresión en la mujer
- Grupos de ayuda mutua
- Taller de prevención de accidentes
- Taller de prevención de adicciones
- Taller de prevención de VIH SIDA

Para trabajadores y usuarios

- Campaña “Mídete”: peso, talla y cintura





Paso 5 Comparte

SALUD



Torneos y eventos deportivos

- Festivales deportivos
- Caminatas y carreras de la salud
- Fines de semana recreativos
- Matrogimnasia
- Semana Nacional de Prestaciones Sociales





Paso 5 Comparte

SALUD



Eventos culturales

- Los niños en las artes
- Teatro para la comunidad
- Programa cultural para los trabajadores de empresas y sus familias
- “Hospital Arte”
- Salas de lectura
- Obra de teatro: “5 pasos por tu Salud para Vivir Mejor”
- Concursos de baile





Paso 5 Comparte

SALUD



Eventos sociales

- Convivencias de integración familiar y social
- Círculos para personas adultas mayores
- Ferias de la Salud
- Concursos de papalotes; ofrendas y calaveras de día de muertos; nacimientos y villancicos





Estado de México

- Activación física por 30 minutos, el último viernes de cada mes (usuarios y trabajadores) con muestra astronómica de verduras y agua
- Comparte: juegos organizados para niños y mamás que estuvieron en cursos
- Circuitos recreativos (viernes)





Coordinación de Prestaciones Sociales

- Activación física y clases de baile (\$) tres veces por semana de 15:00 a 16:00 (muévete y comparte)
- Pausa para la salud diaria (en la División de Bienestar Social)

