



Guanajuato
Gobierno
del Estado

Secretaría
de Salud

Contigo Vamos

JURISDICCION SANITARIA VI
IRAPUATO, GTO.

CAMINANDO A LA EXCELENCIA CON



GRUPO DE AYUDA MUTUA
"ABRAZANDO LA VIDA"

Estación de Pénjamo, Gto; 23 de abril de 2009

Principales causas de muerte

1950

Diarreas
Neumonías
Enf. 1a Infancia
Accidentes/Violencia
Paludismo

2005

Diabetes Mellitus
Enf. Isq. Corazón
Cirrosis y Otras
Enf. Cardiovasculares
Enf. Pulmonar
obstructiva crónica



Las Enfermedades Crónicas son actualmente las responsables de las principales causas de morbilidad y mortalidad en los países en desarrollo, por ello es necesario implementar estrategias de bajo costo y alto impacto como lo es el proyecto de 5 pasos que contribuyan a alcanzar las cifras de control en los pacientes con diabetes, hipertensión, obesidad, dislipidemias o síndrome metabólico, y además prevenir la aparición de las complicaciones consecuentemente disminuyendo el gasto en salud.



En Guanajuato y en esta JS VI Irapuato la diabetes es la primera causa de muerte en hombres y mujeres. También se ha mantenido dentro de las primeras 10 causas de morbilidad.

Una proporción importante de personas desarrollan una o más de las Enfermedades Crónicas antes de los 45 años y solo del 25 al 40% consigue el control metabólico, lo que se traduce en amputaciones de miembros inferiores no traumáticas, retinopatías e insuficiencia renal, que representan una grave carga económica para los servicios de salud y para el mismo paciente.



CONTROL



PREVENCIÓN



TRATAMIENTO

**Enfermedades Crónicas
Degenerativas en los 20
integrantes del Grupo de Ayuda
Mutua**



General:

Alcanzar y mantener los niveles óptimos de control en los pacientes con Enfermedades Crónicas del Grupo de Ayuda Mutua “Abrazando la Vida” de la UMAPS Estación del municipio de Pénjamo, con la finalidad de acreditarlo con excelencia a través de la implementación de las actividades del Programa de 5 Pasos durante el periodo del 2009 al 2012.

- **Se capacitará al equipo de salud de la UMAPS Estación Pénjamo en cuanto a las actividades de 5 pasos para iniciar posteriormente las actividades con el GAM.**
- **Se darán a conocer las actividades de 5 pasos a los integrantes del GAM resaltando los beneficios de adoptarlas como un modelo sencillo, práctico y económico para mejorar su salud y lograr el control de su enfermedad.**



- Se programara la realización de 2 sesiones de 30 minutos por semana de actividad física, baile o dinámicas de juego durante los primeros 3 meses.



1. MUEVETE

- Se promoverá el consumo de 3 vasos más de agua natural al día en los integrantes del grupo de ayuda mutua durante la realización de sus actividades.



2. TOMA AGUA

- Se promoverá el consumo de 2 raciones de verduras y 1 de fruta de temporada al día en la alimentación de los integrantes del grupo de ayuda mutua.



3. COME FRUTAS Y VERDURAS

- Se citará en la Unidad de Salud a los pacientes del GAM una vez por mes para la medición de peso corporal, de circunferencia de cintura, de glucosa en los pacientes diabéticos y presión arterial en los pacientes hipertensos.



4. MIDETE

- Se pedirá a los pacientes del GAM compartir y realizar estas actividades con los integrantes de su familia e invitarlos a las sesiones de grupo en la Unidad de Salud.



5. COMPARTE



Guanajuato
Gobierno
del Estado

Secretaría
de Salud

Contigo Vamos

INSTITUCION QUE PARTICIPA

**Secretaría de Salud del
Estado de Guanajuato a
Través de la**

**Jurisdicción Sanitaria VI
Irapuato**





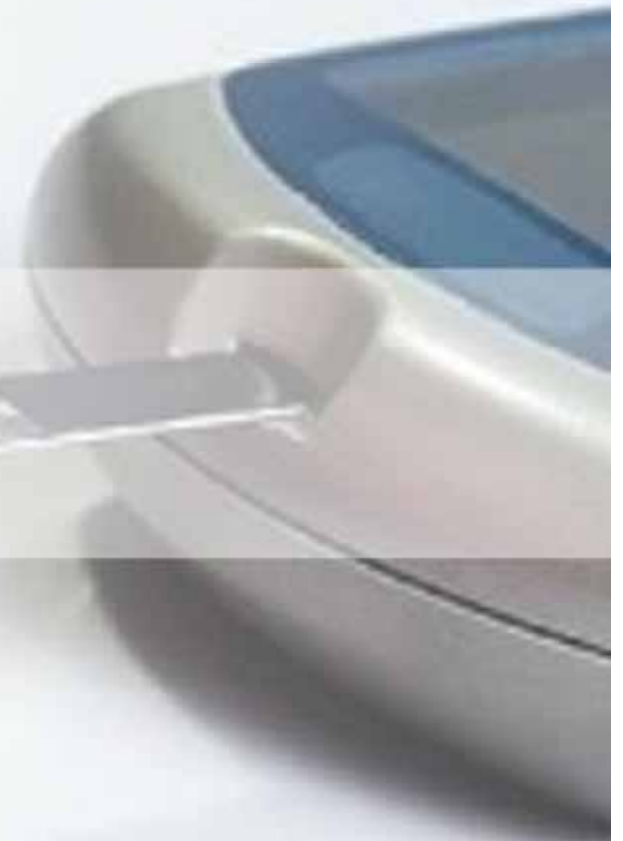
Guanajuato
Gobierno
del Estado

Secretaría
de Salud

Contigo Vamos

Impacto Esperado

Disminuir un 10% el peso corporal grupal o 5 cm de cintura en los pacientes con un IMC mayor de 25, conseguir un promedio menor a 110 mg/dl de glucosa en los pacientes diabéticos y un promedio menor a 130/85 mmHg de presión arterial en los hipertensos, en un periodo de 12 meses y la adopción permanente de hábitos saludables para una mejor Calidad de Vida.



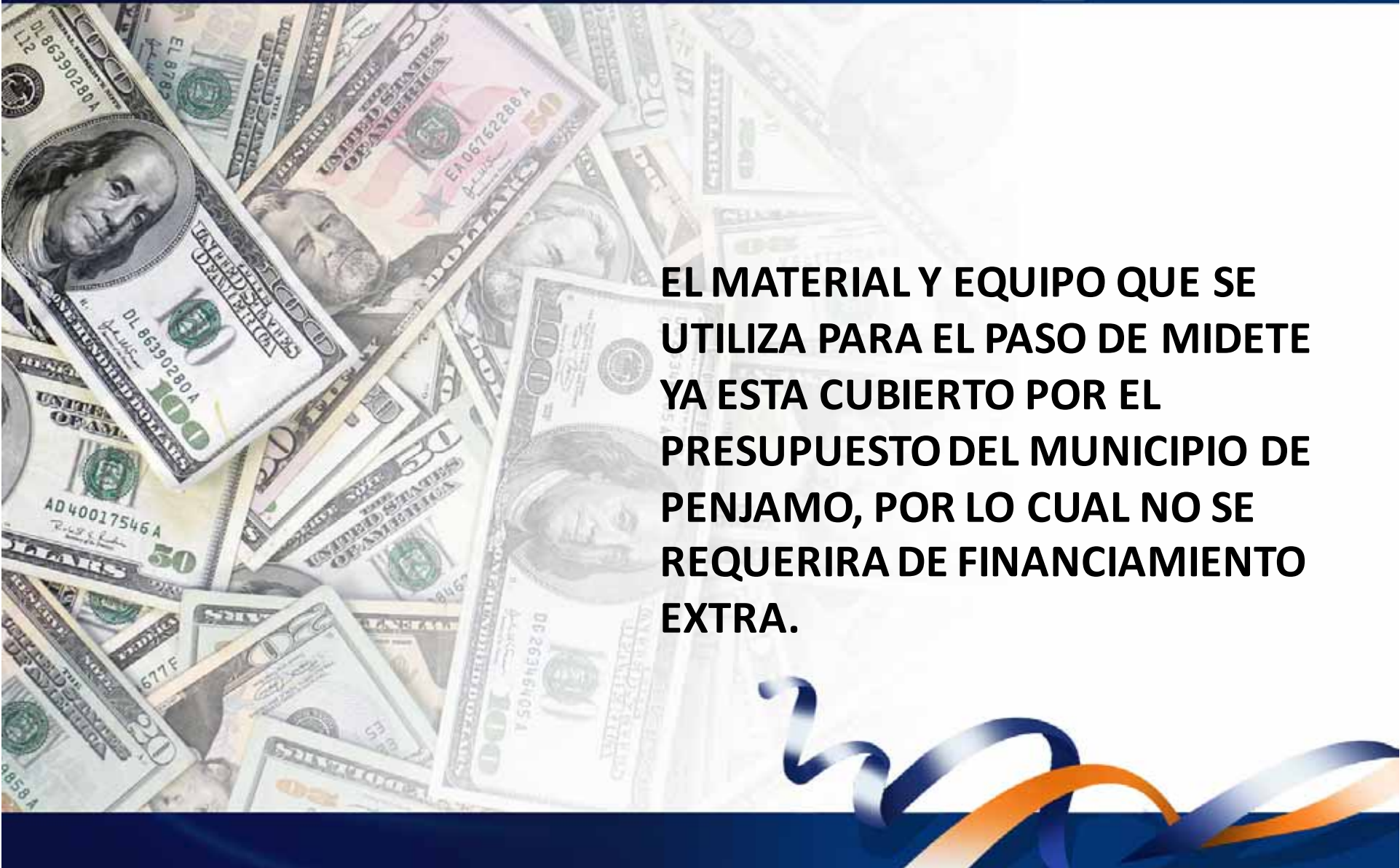


Guanajuato
Gobierno
del Estado

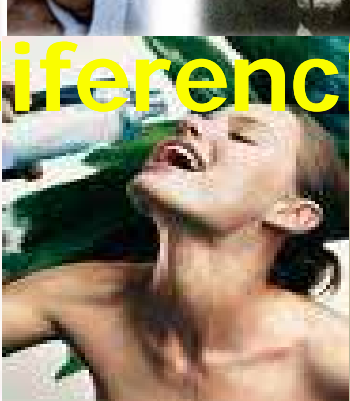
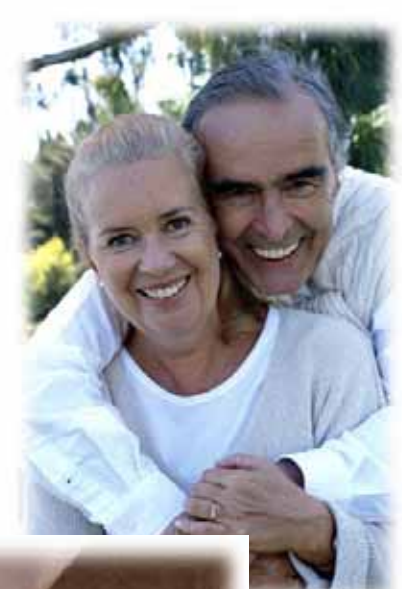
Secretaría
de Salud

Contigo Vamos

FINANCIAMIENTO



EL MATERIAL Y EQUIPO QUE SE UTILIZA PARA EL PASO DE MIDETE YA ESTA CUBIERTO POR EL PRESUPUESTO DEL MUNICIPIO DE PENJAMO, POR LO CUAL NO SE REQUERIRA DE FINANCIAMIENTO EXTRA.



Solo 5 Pasos Hacen la diferencia

GRACIAS

