



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

TITULO DEL PROYECTO: 5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

ENTIDAD: GUANAJUATO

JURISDICCION Y MUNICIPIO: JURISDICCION SANITARIA VII, LEON

COBERTURA: LOCAL

UBICACIÓN DEL PROYECTO: FRACCIONAMIENTO INDUSTRIAL DELTA

AREA: URBANA

TOTAL DE POBLACION QUE SE ESTIMA BENEFICIAR CON EL PROYECTO: 50 PERSONAS.



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

PARTICIPANTES EN LA EJECUCION DEL PROYECTO

DRA.NOEMI G. MANRIQUE RUIZ.- RESPONSABLE DEL PROYECTO

LNCA JUDITH C. CARRILLO MUNGUIA.- RESPONSABLE AREA NUTRICION

LNCA RUTH C. MUÑOZ PLASCENCIA.- APOYO AREA NUTRICION

T.S. HILDA AGUIRRE RODRIGUEZ.- RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD FISICA

PSIC. ROCIO RAMOS MUÑOZ.- RESPONSABLE DEL AREA DE PSICOLOGIA



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

DESCRIPCION ACTUAL DEL PROBLEMA:

En la actualidad el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria, el consumo de productos industrializados de alto contenido calórico y bebidas endulzadas, la falta de detecciones tempranas de los problemas de salud y el autocuidado ha contribuido al aumento en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

DESCRIPCION IDEAL DEL PROBLEMA:

Con la participación de la sociedad en el cambio de hábitos y costumbres y la promoción de estilo de vida saludables se pretende disminuir la incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

MEJORIA O SOLUCIONES QUE SE OBTENDRAN CON EL PROYECTO:

Con la implementación de los 5 pasos: actividad física, ingesta de agua, consumo de verduras y frutas, medición de diferentes parámetros de salud y compartir con amigos y/o familiares, se lograra la disminución de enfermedades crónicas no trasmisibles y una sociedad mas sana y productiva.



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

OBJETIVOS:

GENERAL.-

Aplicación de 5 actividades en una fabrica de la Ciudad de León, Gto. De 50 personas en un lapso de 8 meses las cuales contribuirán a mejorar su calidad de vida.

ESPECIFICOS.-

- 1.- Realización de actividad física 2 veces por semana, durante la jornada laboral con duración de 30 minutos.
- 2.- Promover la ingesta de por lo menos 3 vasos de agua al día haciendo hincapié en los beneficios que trae su consumo.
- 3.- Hacer consciencia y promover el consumo de 2 verduras y 1 fruta al día, mediante la asesoría de la nutrióloga sobre los beneficios de la ingesta de estos alimentos y recomendaciones sobre el abastecimiento y preparación de estos alimentos.
- 4.- Conocer el estado físico de los trabajadores, mediante las mediciones de Glucosa, Colesterol, TG, HDL, Presión Arterial, Peso, Talla, Circunferencia Abdominal y promover el control sobre nuestros hábitos y conductas.
- 5.- Promoción de un día a la semana compartirlo en familia (pasarla juntos, platicar, jugar, divertirse, compartir experiencias), se sugiere sean los Domingos.



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

METAS:

Descripción	Número	Tiempo	
		Inicial	Alcanzar
MUEVETE	1	BASAL PENDIENTE MEDIR	95% DEL PERSONAL DIC 2009
TOMA AGUA	2	BASAL PENDIENTE MEDIR	95% EL PERSONAL DIC 2009
COME VERDURAS Y FRUTAS	3	BASAL PENDIENTE MEDIR	90% DEL PERSONAL DIC 2009
MIDETE	4	BASAL PENDIENTE MEDIR	100% DEL PERSONAL DIC 2009
COMPARTE	5	BASAL PENDIENTE MEDIR	90% DEL PERSONAL DIC 2009



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

DESCRIPCION DEL PROYECTO:

- 1.-Se programara junto con el responsable de la fábrica a trabajar las fechas para la realización de los 5 pasos.
- 2.-Se arrancara con una platica con el personal sobre el proyecto, las actividades que se van a realizar y los tiempos que tenemos para ello, aclarando todas las dudas que pudieran tener.
- 3.-Se concretaran los 2 días para la realización de la actividad física, inicialmente la trabajadora social capacitara, ejecutara y supervisara esta actividad, posteriormente delegando esta actividad a una persona para que la continúe y la ejecute, posteriormente la trabajadora social ira a supervisar que se este realizando la misma además se solicitara una bitácora para documentar que se este llevando a cabo esta actividad.
- 4.-Se dará platica sobre el agua y la importancia de la ingesta de la misma, además se gestionara con la encargada de la fabrica y si fuera necesario con el club rotario para el suministro de agua potable, para que por lo menos durante un día ingieran 3 vasos de agua, se llevara bitácora sobre el gasto de garrafones de agua y con eso se estimara el consumo diario o semanal.
- 5.-Se dará una plática sobre la alimentación adecuada y los beneficios del consumo de verduras y frutas, se programaran otras platicas sobre la elaboración y presentación de los alimentos, se elaborara una encuesta mensual sobre el cumplimiento de la ingesta de 2 verduras y 1 fruta diaria.



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

DESCRIPCION DEL PROYECTO:

6.-Se programaran 2 visitas a la fabrica para la detección de Glucosa, Colesterol, TG, HDL, Presión Arterial, Peso, Talla, Circunferencia Abdominal la primera en el mes de Mayo y la segunda en el mes de Noviembre para ver si encontramos diferencias, en caso de encontrar alguna persona con alteraciones que requieran tratamiento se referirá a su unidad mas cercana o al IMSS en caso de contar con el.

7.-Se dará una platica sobre la importancia del compartir experiencias, tiempo de recreación y entretenimiento con amigos y familiares y de los beneficios que esto conlleva, quedando como compromiso por lo menos de una vez a la semana realizar esta actividad, igualmente mediante una encuesta mensual en donde nos digan si cumplieron con esta actividad o no.

8.-Se iniciara en el mes de mayo con la actividad 1 y 4, en el mes de junio con la actividad 2 y se continuara con la actividad 1, en el mes de julio se iniciara con la actividad 3 y se continuara con la 1 y 2, en el mes de agosto se continuaran con la actividad 1,2 y 3, en el mes de septiembre se agregara la actividad 5 a las anteriores, en el mes de octubre se continuaran la actividad 1,2,3 y 5, en el mes de noviembre se harán las 5 actividades y en el mes de Diciembre se cerraran las actividades y se hará el análisis.



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

	Mes				Fecha de término
Actividad	May-jun	Jul-ago	Sep-oct	Nov-Dic	
1	Mayo 2009				Dic 2009
2	Jun 2009				Dic 2009
3		Jul 2009			Dic 2009
4	Mayo 2009			Nov 2009	Nov 2009
5			Sept 2009		Dic 2009



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

EVALUACION DEL PROYECTO:

$$\text{Indicador de Actividad Física:} = \frac{(\# \text{ Personas incluidas en el Proyecto}) (100)}{\text{Personas que han cumplido la actividad}}$$

$$\text{Indicador de Ingesta de Agua} = \frac{(\# \text{ Personas incluidas en el Proyecto}) (100)}{\text{Personas que han cumplido la actividad}}$$



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

EVALUACION DEL PROYECTO:

Indicadores de ingesta de 2
Verduras y 1 Fruta

=

(# Personas incluidas en el Proyecto) (100)

Personas que han cumplido la actividad

Indicador de Medición de
las diferentes pruebas

=

(# Personas incluidas en el Proyecto) (100)

Personas que han cumplido la actividad

Indicador de Compartir

=

(# Personas incluidas en el Proyecto) (100)

Personas que han cumplido la actividad



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

METODOS PARA EVALUAR EL PROYECTO:

El método de evaluación es cuantitativo, mediante porcentajes de cumplimiento, comparativo entre lo basal y lo final.

MECANISMOS DE CONTINUIDAD:

El proyecto se continuara supervisando periódicamente aprox. cada 6 meses aplicando una encuesta sencilla sobre si se están llevando a cabo los 5 pasos y con que frecuencia y se harán nuevamente las mediciones de los diferentes parámetros que se miden para ver el impacto sobre los mismos.



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR
LEON

GOBIERNO
FEDERAL



SALUD

¡GRACIAS!