



SALUD

“5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR”

MICHOACAN

**DEPARTAMENTO DE EPIDEMIOLOGIA Y MEDICINA
PREVENTIVA**

**DEPARTAMENTO DE PROMOCION
DE LA SALUD**



SALUD

5 Pasos para la Salud



INTRODUCCION:

Las ECNT relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, como son la **DM, HTA y dislipidemias**, son de las principales causas de mortalidad en Michoacán, México y el mundo, al mismo tiempo que disminuyen la calidad de vida de las personas que las padecen y afectan en diversos aspectos a los familiares, ya que son una causa común de muerte prematura, discapacidad y gastos excesivos para su tratamiento y control.



JUSTIFICACION

Según la (ENSANUT 2006) el porcentaje de personas con obesidad en Michoacán se encuentra por encima de la media nacional (30%) con un 31.7-34.8%.

Cabe mencionar que la principal causa de muerte en Michoacán en el 2006 fue la enfermedad isquémica del corazón, seguida por la diabetes mellitus.



5 Pasos para la Salud



SALUD

JUSTIFICACION

- Susceptibilidad genética
- Estrés psicosocial
- Hábitos de alimentación inadecuados
- Falta de actividad física
- Tabaquismo
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas y de sodio



SALUD

5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR



JUSTIFICACION

- ✓ Debido a esto es urgente implementar una estrategia en la cual se modifiquen paulatinamente los hábitos de alimentación, actividad física y el estilo de vida en general para prevenir estos padecimientos que afectan severamente a esta población.



SALUD

5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR



JUSTIFICACION

- ✓ Las oficinas de la SSA son un punto clave para iniciar con los 5 Pasos ya que debemos ser promotores en salud y que mejor que enseñar con el ejemplo.
- ✓ Así mismo se iniciará con el edificio de Oficina Central en la ciudad capital, ya que es donde nos encontramos y se puede monitorear más fácilmente.



OBJETIVO GENERAL

- ✓ Implementar la estrategia de “5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor” en Oficina Central de la Secretaria de Salud de Michoacán para mejorar la calidad de vida y prevenir o controlar las ECNT de estas personas, mejorando los hábitos de alimentación e incrementando la actividad física.



SALUD

5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR



OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Incrementar la realización de actividad física de manera paulatina y constante.
- ✓ Modificar gradualmente los hábitos de alimentación, incrementando el consumo de agua natural, al igual que la ingestión de verduras y frutas.
- ✓ Lograr una pérdida de peso y/o disminución de la circunferencia de cintura, principalmente en las personas que tienen sobrepeso u obesidad.



OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Prevenir o retardar la aparición de las ECNT en las personas que se encuentran en algo riesgo de desarrollarlas.
- ✓ En el caso de las personas que ya las padezcan, controlar sus niveles séricos de glucosa, lípidos y/o de la presión.
- ✓ Modificar o suprimir hábitos autodestructivos como el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, así como el comer compulsivamente, ya que está fuertemente asociado a el estado emocional.



SALUD

METODOLOGIA



- ✓ Se invitará a participar a un grupo de 40 personas aproximadamente que trabajan en la oficina central.
- ✓ Esto será voluntario, pero se pedirá compromiso y responsabilidad una vez que formen parte de la estrategia
- ✓ Se realizarán cuestionarios al ingresar al programa: de factores de riesgo, de hábitos de alimentación, de estado emocional.



SALUD

PASO 1: MUEVETE



- ✓ Realizar ejercicios de “Movimiento por la Salud”, baile y aerobics al menos 2 veces por semana de 12 a 12:30 pm en el patio del edificio.





SALUD

PASO 1: MUEVETE



- ✓ En caso de que no puedan realizarlo en ese horario se les pedirá que caminen 30 minutos los mismos días.
- ✓ Actualmente se cuenta con una instructora de aerobics y baile los lunes y viernes.
- ✓ Se les preguntará que otra actividad les gustaría hacer para mantener la motivación y promover la constancia y perseverancia.



SALUD

PASO 1: MUEVETE



- ✓ Invitar a jefes de departamentos y a los funcionarios a participar en la realización del ejercicio y en los 5 pasos para lograr una mejor adherencia y continuidad a largo plazo.



SALUD

PASO 2: TOMA AGUA



- ✓ Se recomendará tomar al menos 3 vasos de agua potable al día, distribuidos en el desayuno, comida y cena.
- ✓ Se pedirá que traigan una botellita de 600 ml con agua durante el ejercicio y el resto de la mañana para mantenerse hidratados.
- ✓ Se cuenta con garrafones de agua potable en cada oficina, lo que facilita la obtención de este líquido vital.



SALUD

PASO 3: COME VERDURAS Y FRUTAS.



- ✓ Consumir una fruta en el desayuno o en la colación de media mañana, así como una taza de alguna verdura en la comida y otra en la cena.
- ✓ **Frutas:** 1 porción del tamaño del puño de la mano, de preferencia con cáscara ya que esta brinda mayor cantidad de fibra. Lavar y desinfectar antes de consumirse.



SALUD

PASO 3: COME VERDURAS Y FRUTAS.



- ✓ **Verduras:** puede consumirse en ensaladas, sopas o incluidas en la preparación de diversos platillos para dar colorido y volumen a los alimentos. Además brindan vitaminas y minerales que previenen diversas enfermedades crónicas como es el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.



SALUD

PASO 4: MIDETE



- ✓ **Mídete físicamente.** Se les tomarán medidas antropométricas como peso y circunferencia de cintura mensualmente, para evaluar cambios a partir de las modificaciones en el estilo de vida. También se va a aplicar cuestionarios de factores de riesgo y toma de glucosa capilar, perfil de lípidos y presión arterial en caso de ser necesario.



SALUD

PASO 4: MIDETE



- ✓ **Mídete emocionalmente.** Se les invitará a identificar su estado emocional (tristeza, ansiedad, depresión, estrés, etc.), así como registrar si pierden el control con la alimentación, el alcohol, tabaco u otras drogas; todo lo cual implica observarnos, conocernos, evitar conductas de riesgo y buscar opciones saludables. En caso de darse cuenta de alguna alteración de esta índole se recomendará acudir con un especialista.



SALUD

PASO 5: COMPARTE



- ✓ Este paso engloba los otros 4, los cuales se recomienda se realicen de manera grupal, ya sea con familiares, amigos, compañeros de trabajo. etc.
- ✓ La actividad física se realizará de manera grupal, compartiendo ideas y promoviendo nuevos ejercicios para que sigan motivados y constantes,



SALUD

PASO 5: COMPARTE



- ✓ Se planearán convivencias cada 3 o 6 meses donde todos compartan alimentos que incluyan verduras y frutas, así como el consumo de agua potable y la realización de algunos deportes o actividades de recreación para convivir de una manera sana y divertida.



SALUD

PASO 5: COMPARTE



- ✓ Se les invitará y sugerirá implementar esta estrategia con sus familias, ya que se busca el beneficio de las personas y sus familiares.
- ✓ Los mas importante de esta estrategia es la modificación paulatina de diversos hábitos de alimentación y en general la mejora del estilo de vida.



CRONOGRAMA 2009



SALUD

	MAY	AGO	NOV	FEB 2010	2010
MUEVETE	X	X	X	X	3 veces por sem
TOMA AGUA		X	X	X	4 vasos al día
COME VERDURAS Y FRUTAS			X	X	3 verduras y 1 fruta
MIDETE	X	X	X	X	
COMPARTE	X	X	X	X	



SALUD

INSTITUCIONES QUE PARTICIPAN



- ✓ Secretaria de Salud
- ✓ Ayuntamiento de Morelia
- ✓ Secretaria de la Mujer



SALUD

IMPACTO ESPERADO



Lograr mejora del estado físico y emocional a final del 2009 de acuerdo a los siguiente:

- ✓ Mejorar la condición física de los integrantes de este equipo, y que realicen al menos 2 días de ejercicio o caminata de 30 minutos a la semana.



SALUD

IMPACTO ESPERADO



- ✓ Que los integrantes consuman al menos 3 vasos de agua natural al día.
- ✓ Una pérdida de peso y/o disminución de la circunferencia de cintura, principalmente en las personas que tienen sobrepeso u obesidad.



SALUD

IMPACTO ESPERADO



- ✓ Que las personas que padecen alguna ECNT logren el Control de los niveles séricos de glucosa y lípidos, así como de presión arterial.
- ✓ Lograr el abandono del tabaquismo, el control de la ingestión de alcohol y una mejora del estado emocional al final de este año.



SALUD

FINANCIAMIENTO



- ✓ Secretaria de Salud
- ✓ Laboratorio
- ✓ Autofinanciamiento



SALUD

INSUMOS



- ✓ Glucómetro, tiras reactivas y lancetas
- ✓ Reactivos para detección de lípidos en sangre
- ✓ Cuestionarios de factores de riesgo
- ✓ Cuestionarios de hábitos de alimentación
- ✓ Cuestionario del estado emocional



5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR



SALUD

¡GRACIAS!