



**SALUD**



H. AYUNTAMIENTO  
SAN PABLO HUITZO  
ETLA, OAXACA  
2008-2010

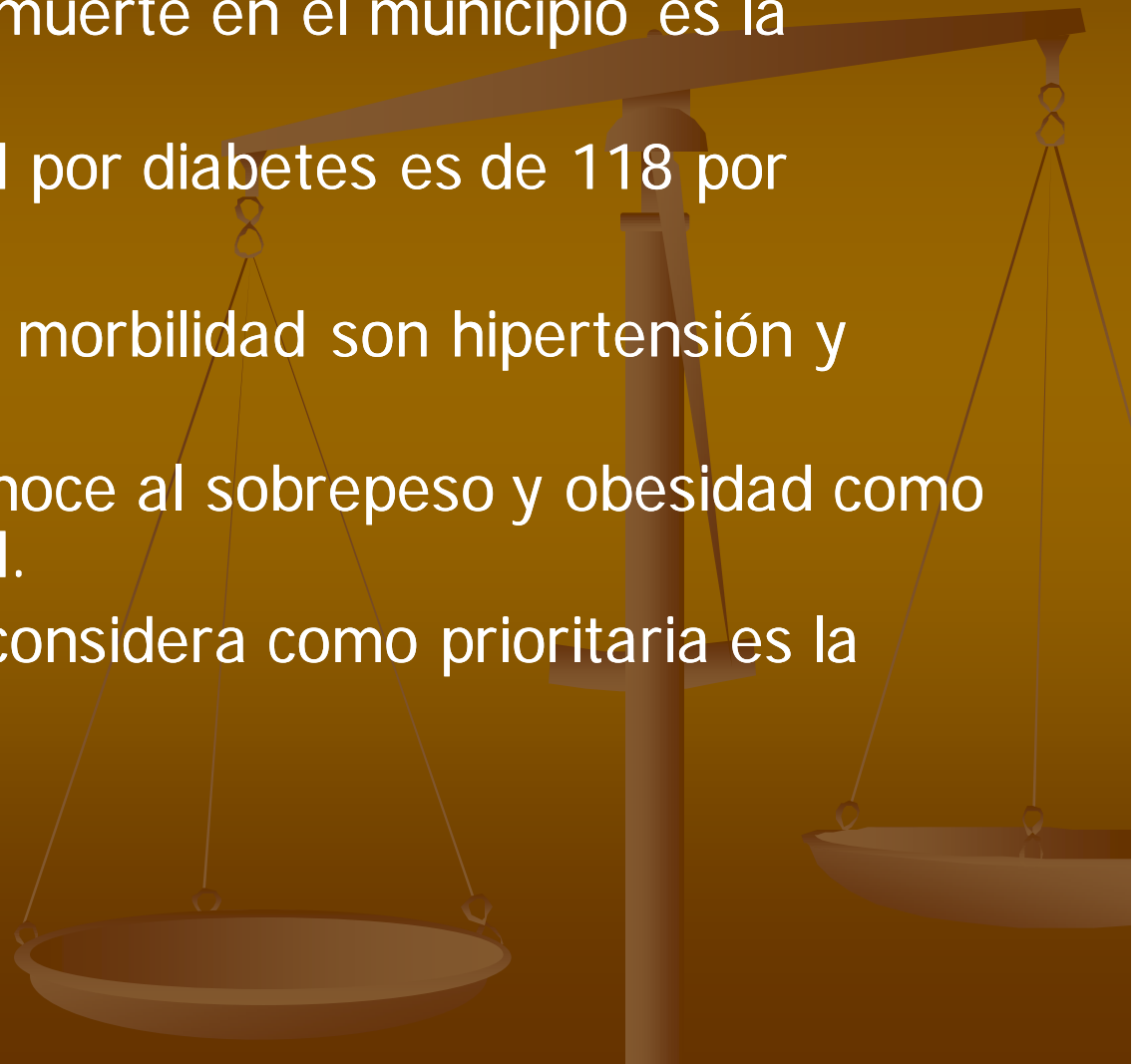
# PROYECTO 5 PASOS POR TU SALUD PARA VIVIR MEJOR EN EL ADULTO MAYOR

Municipio de san Pablo Huitzo  
Oaxaca



# Justificación

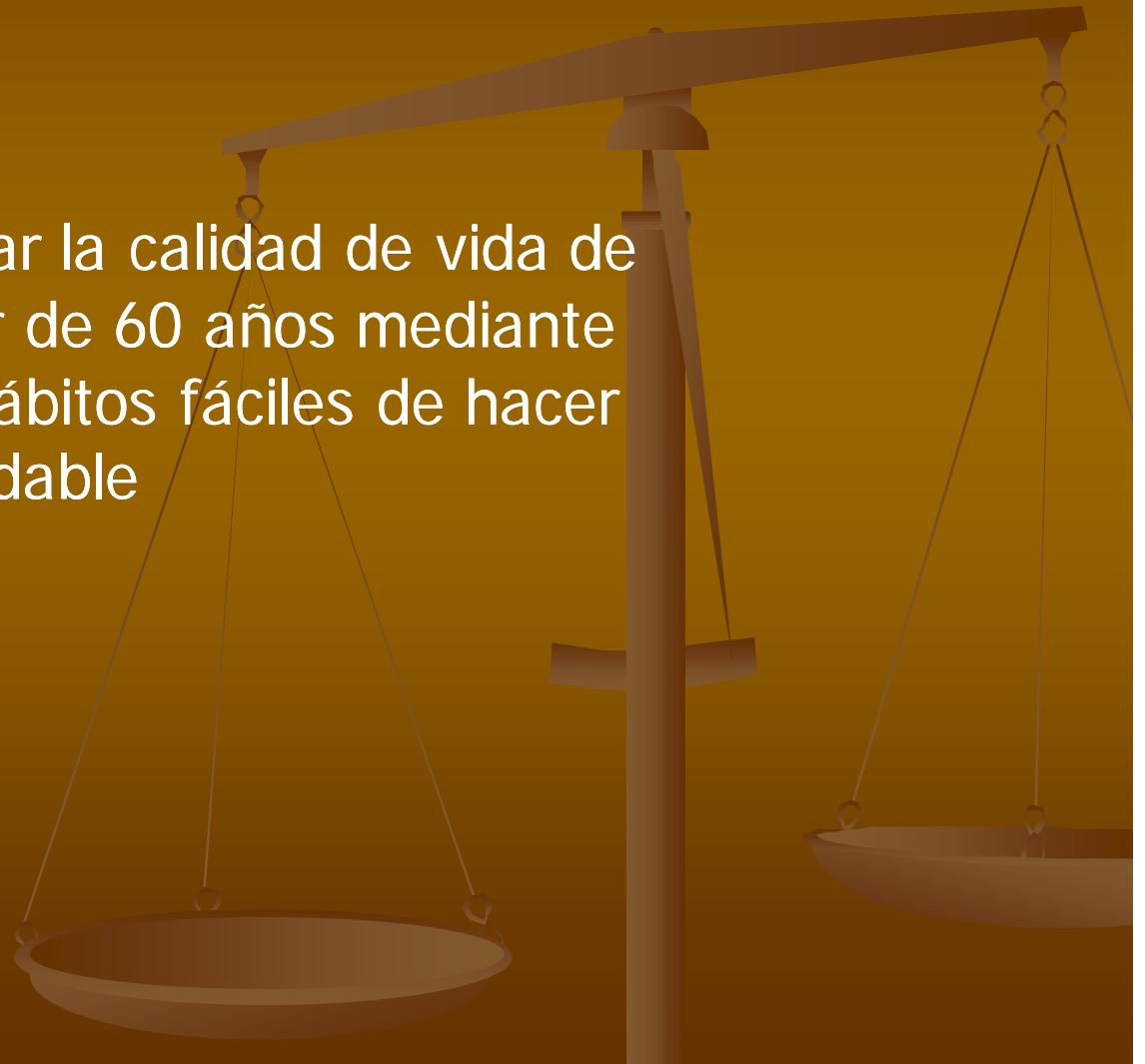
- La primera causa de muerte en el municipio es la diabetes.
- La tasa de mortalidad por diabetes es de 118 por 100 000Hab.
- Principales causas de morbilidad son hipertensión y diabetes.
- La población no reconoce al sobrepeso y obesidad como un problema de salud.
- La población que se considera como prioritaria es la mayor de 60 años.



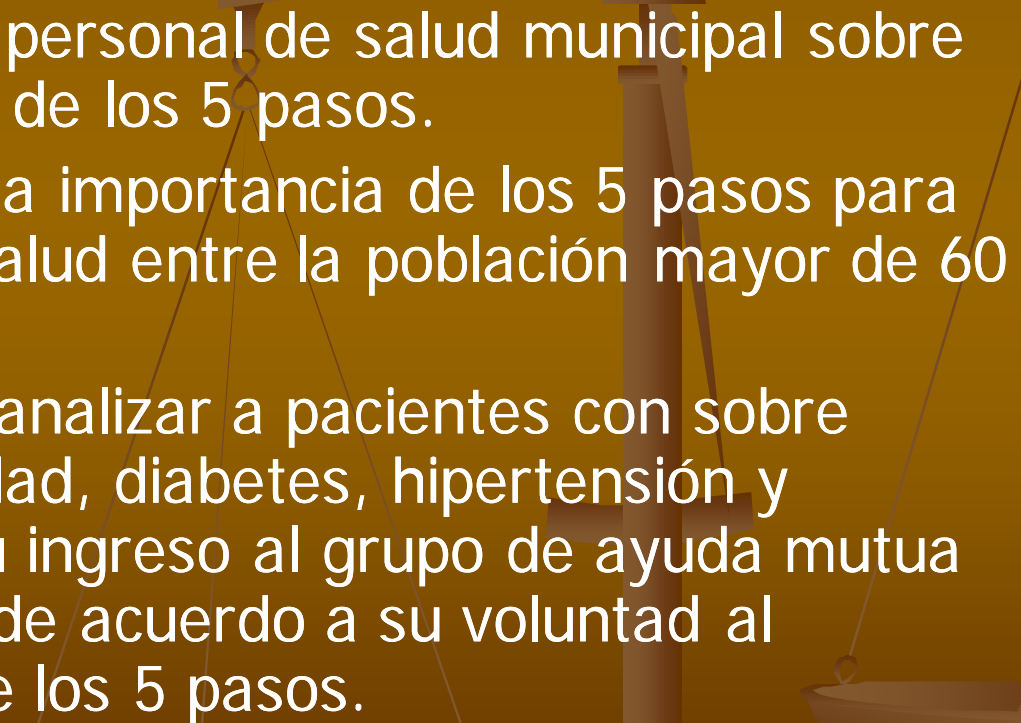
# Objetivo

## ■ General

- Contribuir a mejorar la calidad de vida de la población mayor de 60 años mediante la adopción de 5 hábitos fáciles de hacer para una vida saludable



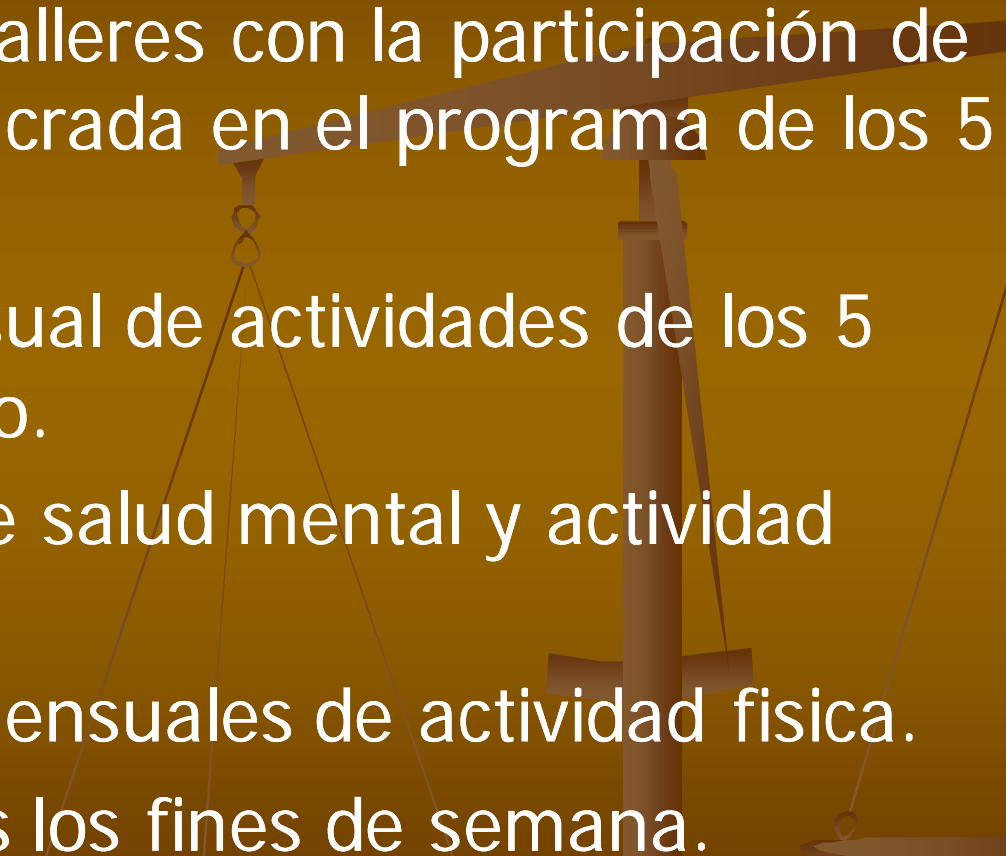
## Objetivos Específicos

- Capacitar al personal de salud municipal sobre el programa de los 5 pasos.
  - Difusión de la importancia de los 5 pasos para mejorar la salud entre la población mayor de 60 años.
  - Detectar y canalizar a pacientes con sobre peso, obesidad, diabetes, hipertensión y promover su ingreso al grupo de ayuda mutua y participar de acuerdo a su voluntad al programa de los 5 pasos.
- 

# Metodología

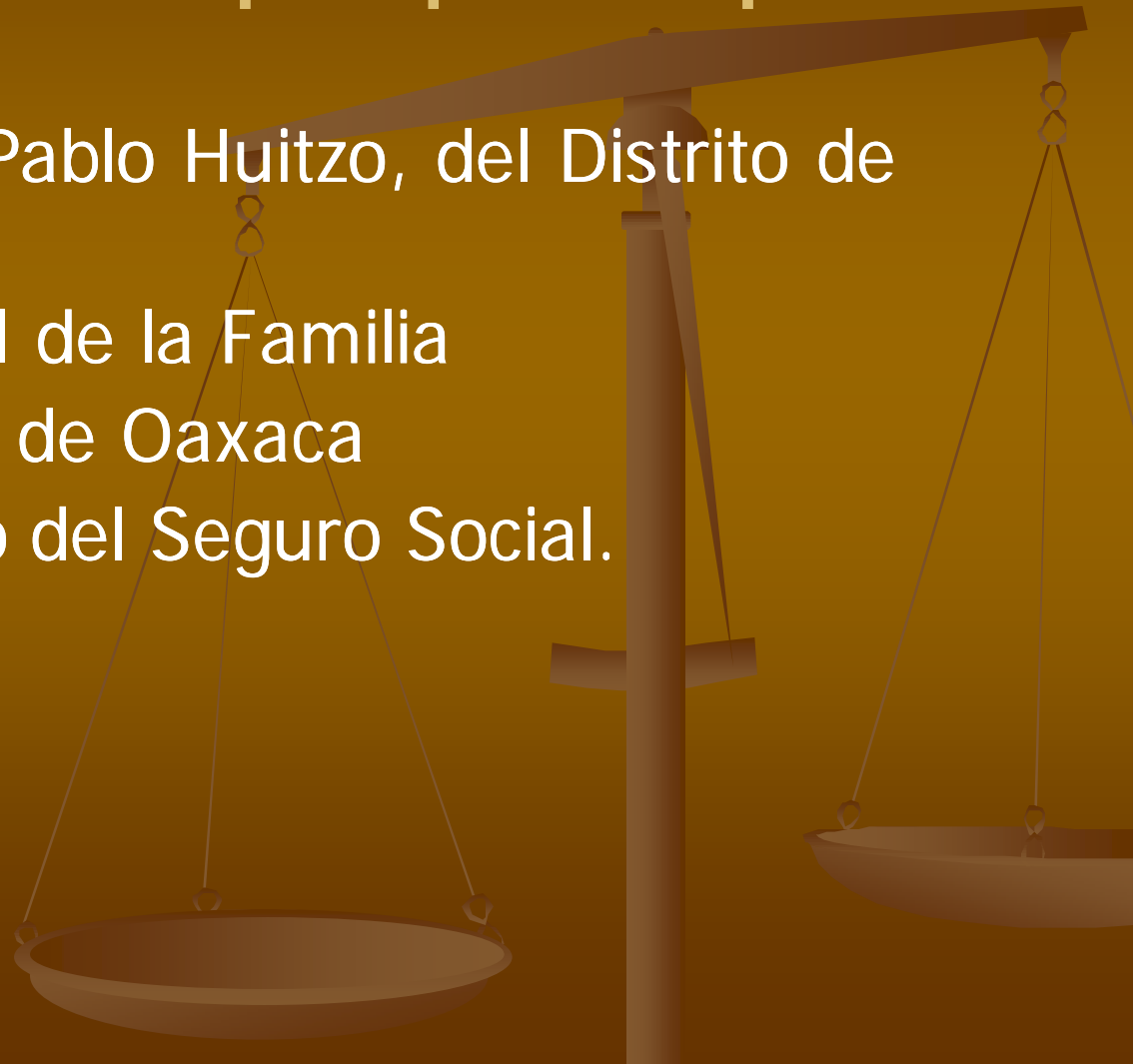
- Campaña de difusión para para sensibilizar a 1097 personas mayores de 60 años.
- Detectar a personas mayores de 60 años que ingresaran al proyecto.
- Instrumentos a utilizar: la cartilla Nacional de Salud de Adulto Mayor de 60 años y aplicación de una historia nutricia dando seguimiento cada 2 meses.
- Realización de cursos y talleres con comité de salud municipal y local, auxiliares de salud, asistentes de salud, mesa directiva del grupo de ayuda mutua, vocales de nutrición.

# Metodología

- Realizar cursos y talleres con la participación de la población involucrada en el programa de los 5 pasos.
  - Evaluación bimensual de actividades de los 5 pasos por individuo.
  - Realizar talleres de salud mental y actividad física.
  - Demostraciones mensuales de actividad física.
  - Realizar caminatas los fines de semana.
- 

# Instituciones que participan

- Municipio de San Pablo Huitzo, del Distrito de Etlá, Oaxaca.
- Desarrollo Integral de la Familia
- Servicios de Salud de Oaxaca
- Instituto Mexicano del Seguro Social.
- Club-rotary
- COBAO



# Impactó esperado

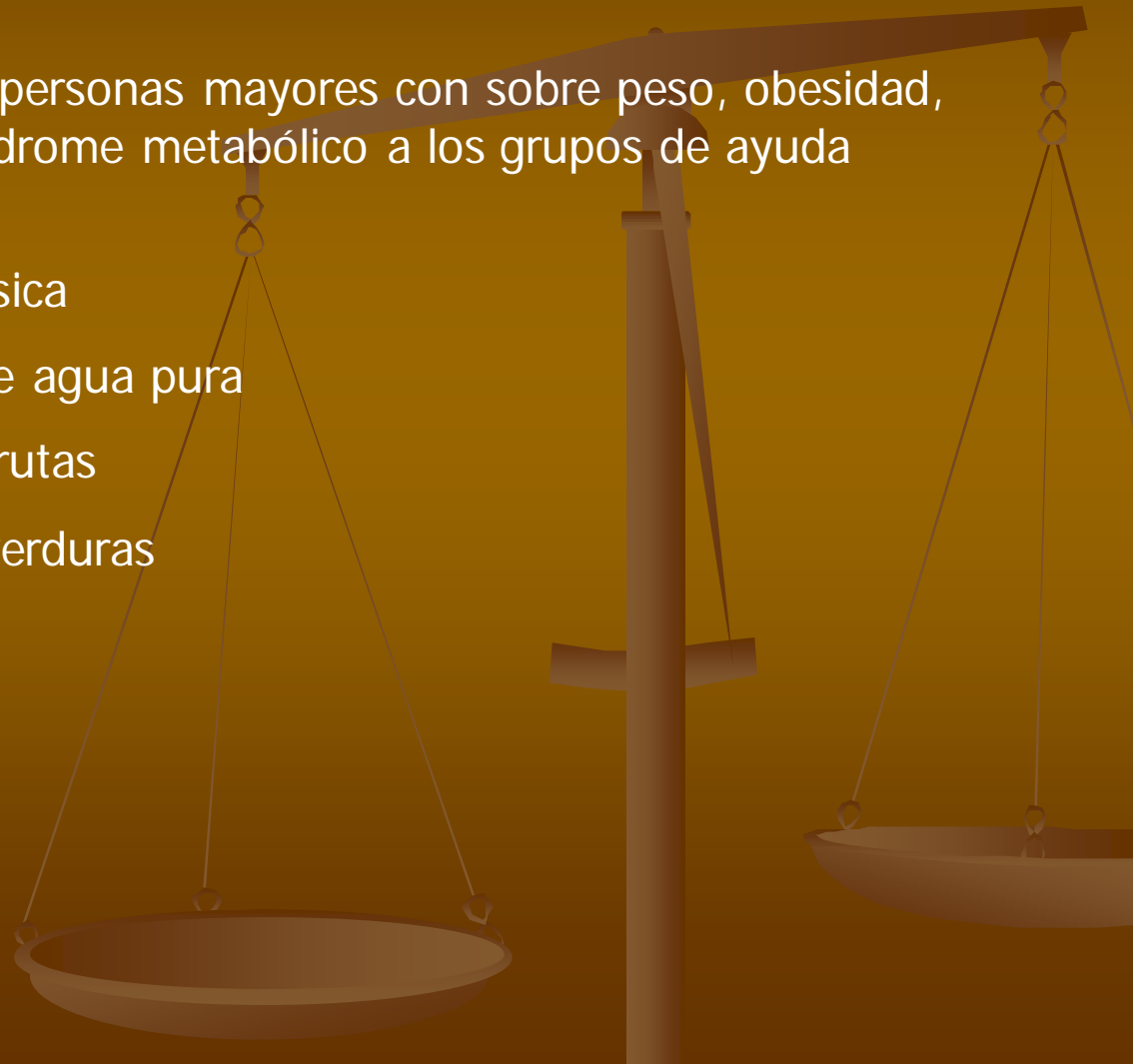
Incrementar el ingreso de personas mayores con sobre peso, obesidad, hipertensión, diabetes, síndrome metabólico a los grupos de ayuda mutua.

Incremento de actividad física

Incremento de consumo de agua pura

Aumento de consumo de frutas

Aumento de consumo de verduras



# Financiamiento

- Aportación del municipio de 19 332.00
  - Materiales de oficina
  - Grabadora y C.D. DE MUSICA Y DVD
  - Impresión de Documentos
  - Playeras
  - Agua



