



# 5 Pasos por tu Salud para Vivir Mejor

## Jurisdicción Sanitaria II

### San Miguel de Allende, Gto.



Vivir Mejor

GOBIERNO  
FEDERAL



SALUD

# Paso 1. Muévete (determinante actividad física)





Vivir Mejor

GOBIERNO  
FEDERAL



SALUD

## Paso 2. Toma agua (determinante ingesta de agua potable – agua bebible para consumo humano -)



yupifotos.com





Vivir Mejor

GOBIERNO  
FEDERAL



SALUD

## Paso 3. Come verduras y frutas (determinante alimentación correcta)



## Paso 4. Mídete (determinante autocuidado para la salud)





Vivir Mejor

GOBIERNO  
FEDERAL



SALUD

## Paso 5. Comparte (determinante transversal a los pasos anteriores)





Vivir Mejor

GOBIERNO  
FEDERAL



SALUD

### **III. OBJETIVOS**

**General:**

**Aplicación de 5 actividades en la Jurisdicción Sanitaria II en la ciudad de San miguel de Allende, Gto de 51 personas en un lapso de 8 meses que contribuirán a mejorar su calidad de vida.**



## Justificación

**En México hay tres tipos de enfermedades que concentran más de 33% de las muertes en mujeres y más de 26% de las muertes en hombres: la DM, las enfermedades isquémicas del corazón y las enfermedades cerebro-vasculares.**



## Justificación

**En la Jurisdicción Sanitaria II durante el periodo 2003-2007, este dato se eleva al 37.4 % de la mortalidad general, siendo las causas mas frecuentes de defunción de Adultos y Adultos mayores, las enfermedades isquemicas del corazón con un 22.8%, la DM con un 9.6% y las enfermedades cerebrovasculares con el 5%.**



## **percepción ideal del problema:**

**Ante tales circunstancias, la protección de la salud de los trabajadores en la Jurisdicción Sanitaria II, requiere de estrategias integrales, que fortalezcan y favorezcan una cultura de autocuidado de la salud y el desarrollo de oportunidades para elegir estilos de vida saludables**



Vivir Mejor

GOBIERNO  
FEDERAL



SALUD

## **Mejoría o soluciones que se obtendrán con el proyecto**

**Así entonces se pretende disminuir la incidencia y prevalencia de las Enfermedades Crónicas, así como disminuir o retardar la aparición de complicaciones tempranas, teniendo como resultado una mejor calidad de vida en cada una de las personas que participaran en el proyecto.**



Vivir Mejor

GOBIERNO  
FEDERAL



SALUD

## **Específicos:**

- 1.- Realización de actividad física 3 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 de lo ya habitual haciendo hincapié en los beneficios que trae su consumo.**
- 3.- Hacer conciencia y promover el consumo de 2 verduras y 1 fruta al día,**
- 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)**
- 6.- Otorgar y/ o actualizar Cartillas Nacionales de Salud.**



Vivir Mejor

GOBIERNO  
FEDERAL



SALUD

### Indicadores

Descripción del indicador	Meta planeada (numéricamente)	% de cumplimiento
Muevete: Rutina de actividad física	No. De personas que realizaron 30mins de ejercicio 3 veces a la semana /No. De participantes x100	90%
Toma agua: Consumo de 3 vasos mas de los habitual	No. De personas que consumieron 3 vasos de agua mas de lo habitual diariamente /No. De participantes x100	90%
Come frutas y verduras	No. De personas que consumieron 1 fruta y 2 verduras al día/ total de participantes.	100%
Medición de Cintura	Disminución del 5 % promedio grupal al finalizar el proyecto	100%
Determinación de T/A	Presión Arterial < 140/90 mmHg promedio grupal	100%
Determinación de Glucosa	Glucosa <100mg/dl promedio grupal	100%
Compartir con la familia	Eventos realizados /eventos programados x100	100%



Vivir Mejor

GOBIERNO  
FEDERAL



SALUD

FECHA	TEMA	PONENTE
27-Abril-09	Inicio del proyecto 5 pasos por tu Salud para vivir mejor	Dra. Margarita Báez S.
04-May-09	La importancia de compartir	Lic.Psic. Lourdes Rodríguez Gtez
09-May-09	Activación física	Dr. Salvador Vargas Gtez.
16-May-09	Plato del bien comer	Lic. .Patricia Laguna
16-May-09	Jarra del bien beber	Lic. Graciela Trujillo Godínez