



**NOMBRE DE ALUMNOS: AXEL RODRIGO HERNÁNDEZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR: CECILIO CULEBRO CASTELLANOS**

**NOMBRE DEL TRABAJO; PLAN DE ACCION COLONIA  
CHIHUAHUA LA TRINITARIA SOBREPESO Y OBESIDAD**

**MATERIA: SALUD PUEBLICA**

**GRADO:**

**2**

**GRUPO:**

**A**

INDISE	
INTRODUCCIÓN.....	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
OBJETIVO GENERAL.....	5
ESTRATEGIAS LINEA DE ACCION.....	6
TIEMPO.....	8
LUGAR DE APLICACION.....	10
PERSONAS.....	10
NUMERO DE ABITANTES.....	10
NUMERO HOMBRE Y MUJER.....	10
RECURSOS HUMANOS.....	11
MATERIALES.....	11
FINANCIEROS.....	11
SUPERVICION.....	12
ALCANZES.....	12
IMPACTO.....	12
ANEXOS.....	

## INTRODUCCIÓN

ES MUY IMPORTANTE DISMINUIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD YA QUE ES CONSIDERADA COMO UNA PANDEMIA POR LA OMS . EL OBJETIVO DE ESTE PLAN ES PREVENIR Y REDUCIR ACERCA DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, EN EL LUGAR DE CHIHUAHUA MUNICIPIO D LA TRINITARIA CHIAPAS

EL SOBREPESO, LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO SON PROBLEMAS COMPLEJOS Y MULTIFACTORIALES, CUYA NATURALEZA INVOLUCRA A LOS SECTORES PÚBLICO, PRIVADO Y SOCIAL, ASÍ COMO AL INDIVIDUO. SE TRATA DE UN PROBLEMA COMPARTIDO POR TODOS LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD. LA SALUD ES UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA, POR LO QUE ES NECESARIA LA CONCURRENCIA DEL GOBIERNO Y LOS EPIDEMIÓLOGOS Y DE LOS MÉDICOS A ENFRENTAR A ESTA ENFERMEDAD NO TRASMISIBLE . EN CHIAPAS EL PROBLEMA DE OBESIDAD Y SOBREPESO NO ES DIFERENTE AL DE EL PAÍS EN LA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN 2012, EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS ES DEL 47.1% ESTATAL Y DE 28% EN ZONA URBANA Y DEL 19.1% EN LA ZONA RURAL. LOS ADOLESCENTES DE 12 A 19 AÑOS DE EDAD PRESENTARON UN PORCENTAJE DE SOBREPESO Y OBESIDAD DE 28.9%. PARA LOS ADULTOS MAYORES DE 20 AÑOS FUE DE 70.9% PARA HOMBRE Y 60.6% PARA MUJERES.

EL OBJETIVO DE UN ESFUERZO DE ESTA NATURALEZA, ES OFRECER UN PANORAMA QUE PERMITA CONTAR CON LOS ELEMENTOS SUFICIENTES PARA DIMENSIONAR EL DESAFÍO QUE ENFRENTAMOS PARA PROPONER LAS LÍNEAS DE ACCIÓN QUE GUIARÁN LOS TRABAJOS NO SÓLO DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD, SI NO TAMBIEN LOS MÉDICOS QUE TRABAJAN EN LUGARES RURALES ASÍ TAMBIÉN LOS BRIGADISTAS S DE SALUD Y EPIDEMIÓLOGOS, CUYA ÁREA DE INFLUENCIA COLINDE CON LA SALUD ALIMENTARIA Y CON LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA. LA ESTRATEGIA ESTATAL QUE SE PRESENTA, PROMUEVE LA CONSTRUCCIÓN DE UNA POLÍTICA PÚBLICA ESTATAL QUE GENERE HÁBITOS DE CONSUMO ALIMENTICIO SALUDABLES Y LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN, INVOLUCRANDO, COMO HE SEÑALADO, A LOS SECTORES PÚBLICO Y PRIVADO, ASÍ COMO LA SOCIEDAD CIVIL

## JUSTIFICACIÓN

EN LA COMUNIDAD DE CHIHUAHUA EN LOS ÚLTIMOS AÑOS SE HA VISTO UN INCREMENTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN DICHO LUGAR POR LO QUE ES UN HECHO QUE A NIVEL MUNDIAL, LA CARGA DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES CONTINÚA EN AUMENTO. HOY EN DÍA, HACER FRENTE A ESTA SITUACIÓN REPRESENTA UNO DE LOS MAYORES DESAFÍOS PARA EL DESARROLLO EN EL SIGLO XXI. ESTE GRUPO DE ENFERMEDADES AHONDAN LAS DESIGUALDADES ENTRE LAS SOCIEDADES, MOTIVO POR EL CUAL ES NECESARIO IMPLEMENTAR MEDIDAS URGENTES PARA MITIGARLAS. LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES TIENEN FUERTES REPERCUSIONES EN LOS GASTOS EN SALUD, TANTO LOS QUE ABSORBEN LAS INSTANCIAS GUBERNAMENTALES COMO LOS QUE CUBREN LOS INDIVIDUOS EN LO PARTICULAR. LAS CONSECUENCIAS QUE ESTAS ENFERMEDADES TIENEN EN LA PRODUCTIVIDAD LABORAL, EL DESEMPEÑO ESCOLAR Y EL DESARROLLO ECONÓMICO EN SU CONJUNTO HACEN PRIORITARIA LA ATENCIÓN A ESTE PROBLEMA DE GRAN MAGNITUD, CUYA SOLUCIÓN DEBE PLANTEARSE COMO UNA ACCIÓN PERMANENTE Y DE LARGO PLAZO POR PARTE DEL GOBIERNO Y DE LA SOCIEDAD.

## **OBJETIVO GENERAL**

EL OBJETIVO DE ESTE PLAN DE ACCIÓN ES:

SENSIBILIZAR E INFORMAR A LA POBLACIÓN DEL IMPACTO POSITIVO QUE, PARA SU SALUD, TIENE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA

PREVENIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LA COMUNIDAD DE CHIHUAHUA

EDUCAR A LA POBLACIÓN DE CHIHUAHUA PARA PODER CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RUTINAS EN UN MEJORAMIENTO DEL MISMO

EVITAR Y DISMINUIR LOS RIEGOS VASCULARES DE LA POBLACIÓN

FOMENTAR LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL SOBREPESO

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

SENSIBILIZAR A LAS ESCUELAS A FOMENTAR EL EJERCICIO

EDUCAR A LOS NIÑOS Y A LA MADRE ACERCA DE LA NUTRICIÓN CORRECTA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTABLECIMIENTOS ESCOLARES;

PROMOCIONAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

HACER PLÁTICAS A LA COMUNIDAD PARA LA REDUCCIÓN DE BEBIDAS AZUCARADAS

HACER UN REUNIÓN PARA LA DISMINUCIÓN DE COMIDA CHATARRA Y FOMENTAR EL CHEQUEO DE LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES

ENSEÑAR EL PLATO DEL BUEN COMER

PLATICAR ACERCA DE LA JARRA DEL BUEN BEBER

EVITAR AL MÁXIMO LA VENTA DE COMIDAS RÁPIDAS

AUMENTAR LA VENTA DE FRUTAS Y VERDURAS

AUMENTAR LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

IDENTIFICAR LOS FACTORES DETERMINANTES DE LA SALUD, IMPULSANDO LA PARTICIPACIÓN DE LAS AUTORIDADES MUNICIPALES, LA COMUNIDAD ORGANIZADA EN EL DESARROLLO DE ACCIONES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN.

INCREMENTAR EL NÚMERO DE INTEGRANTES SANOS QUE PARTICIPEN EN EL PROGRAMA Y ENLAZARLOS CON LAS RUTINAS DE LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA; CON LA FINALIDAD DE MOTIVAR EL CUIDADO DE LA SALUD DEL ENFERMO CON EL EJEMPLO DEL SANO

MEJORAR LAS CONDICIONES DE SALUD DE LOS Y LAS NIÑAS Y LAS Y LOS ADOLESCENTES

## **ESTRATEGIAS Y LÍNEA DE ACCIÓN**

SOLICITAR PERMISO CON LAS AUTORIDADES LOCALES	SENSIBILIZAR , PROMOVER ,EDUCAR Y MOSTRAR LA PROPUESTA EL TRABAJO A LAS AUTORIDADES DE CHIHUAHUA PARA LA PARTICIPACIÓN DEL TRABAJO EN DICHA COMUNIDAD
SOLICITAR UNA REUNION CON EL DOCTOR DE LA COMUNIDAD PARA APOYO	LLEGAR HABLAR EN EL DOCTOR DE LA COMUNIDAD PARA QUE APOYE EN EL TRABAJO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN A LA SALUD DANDO INFORMACIÓN ACERCA DE LA COMUNIDAD Y APOYO DEL MISMO
REUNIÓN DE TRBAJO CON LA COMUNIDAD DE CHIHUAHUA	REUNIR A LA POBLACIÓN PARA UNA PLÁTICA ACERCA DEL SOBREPESO Y OBESIDAD DER INFORMACIÓN DEL

	PLAN DE ACCIÓN DE DICHA COMUNIDAD
SOLICITAR PERMISO CON EL DIRECTOR DE LA PRIMARIA PARA LAS PLÁTICAS EDUCATIVAS A LA SALUD	REUNIÓN DE TRABAJO CON EL DIRECTOR DE LA PRIMARIA PARA FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y ELIMINACIÓN DE COMIDA CHATARRA
SOLICITAR PERMISO CON EL DIRECTOR DE LA SECUNDARIA PARA LAS PLÁTICAS EDUCATIVAS A LA SALUD	REUNIÓN DE TRABAJO CON EL DIRECTOR DE LA SECUNDARIA PARA FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y ELIMINACIÓN DE COMIDA CHATARRA
SOLICITAR PERMISO CON EL DIRECTOR DEL COBACH PARA LAS PLÁTICAS EDUCATIVAS A LA SALUD	REUNIÓN DE TRABAJO CON EL DIRECTOR DEL BACHILLERATO O PREPARATORIA PARA FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y ELIMINACIÓN DE COMIDA CHATARRA
PLATICA A LA COMUNIDAD ACERCA DE NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN AL SOBREPESO Y OBESIDAD	REALIZAR UNA PLÁTICA A LA ALA COMUNIDAD CON CARTELES , PERIÓDICOS MURALES Y POSTER ACERCA DEL SOBREPESO Y OBESIDAD
REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES CON ALIMENTOS SALUDABLES	REALIZACIÓN FERIA DE COMIDA GASTRONÓMICA EN LA COMUNIDAD FOMENTANDO EL PLATO DEL BUEN COMER
MEJORAMIENTO DEL ENTORNO CON RESPECTO A LAS ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTABLECIMIENTOS ESCOLARES	
REALIZAR UN MARATÓN DE CARREAS CON LA COMUNIDAD	REALIZAR DINÁMICAS EN GRUPOS PARA ASÍ MOTIVAR A LAS PERSONAS A REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA
REALIZAR UN TORNEO DE DEPORTES	PROMOVER EL DEPORTE CON Y LA ACTIVIDAD FÍSICA ASIENDO TORNEOS CON LOS JÓVENES, ADULTOS Y NIÑOS ASA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA
ENCUESTAS NUTRICIONALES CASA POR CASA	HACER UNA ENCUESTA NUTRICIONAL A LAS FAMILIAS DEL MUNICIPIO DE CHIHUAHUA PARA VER LO QUE COMÚN MENTE SE

	COME AL PRINCIPIO DEL PLAN DE ACCIÓN
REALIZAR EL PROGRAMA DE CHÉCATE ,MÍDETE , MUÉVETE	POR MEDIO DE UNA REUNIÓN DE LA POBLACIÓN DE CHIHUAHUA REALIZAR EL OBJETIVO DE SENSIBILIZAR A LA GENTE A QUE SIGA LA ACCIÓN
TALLERES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	SE INCREMENTARÁ EL NÚMERO DE TALLERES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.  ACONSEJAR A LOS PACIENTES CON FACTORES DE RIESGO Y/O DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

## TIEMPO

1 DE JU

TIEMPO	ACTINIDADES
1 AL 4 JUNIO	REUNION CON LAS UTORIDADES DE LA COLONIA CHUHUAHUA MUNICIPIO DE L TRINITARA
6 AL 15 DE JUNIO	PIMERAS VISITAS A LA COMUNIDAD DE CHIHUAHUA DADOLES LA PRESENTACION DE LOS QUE TRABAJAMOS EN DICHA COMUNIDA Y CUALES SON NUESTRAS PROPUESSTAS
16 AL 30 DE JUNIO	REALIZACION DE PRIMERA ENCUESTAS NUTRICIONLES A LA COMUNIDAD
2 AL 15 DE JILIO	REUNION DE TRBJO CON LA COMUNIDAD
17 AL 18 DE JULIO	SOLICITACION DE PERMISO PRARA TRABAJAR EN LA ESCUELA PRIMARIA DE LA COMUNIDAD



19 AL 20 DE JULIO	SOLICITACIÓN DE PERMISO PRARA TRABAJAR EN LA ESCUELA SECUNDARIA DE LA COMUNIDAD
20 AL 21 DE JULIO	SOLICITACIÓN DE PERMISO PARA TRABAJAR EN EL COBACH O PREPARATORIA DE LA COMUNIDAD
22 AL 30 JULIO	INICIO DE LAS PLÁTICAS DE SALUD NUTRICIONAL EN LAS ESCUELAS
1AL 15 AGOSTO	DINÁMICAS DE COCINA ACERCA DEL PLATO DEL BUEN COMER Y LA JARRA DEL BUEN BEBER
15 AL 15 SEPTIEMBRE	PROGRAMA ;BALANCÉATE POR TU SALUD IDENTIFICAR LOS FACTORES DETERMINANTES DE LA SALUD, IMPULSANDO LA PARTICIPACIÓN DE LAS AUTORIDADES MUNICIPALES, LA COMUNIDAD ORGANIZADA EN EL DESARROLLO DE ACCIONES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN.

16 AL 27 DE SEPTIEMBRE	TRABAJO DE EN LAS DIFERENTES ESCUELAS CON LOS MATERIALES PARA CADA UNO DE LAS DIFERENTES ESCOLARIDADES
1 AL 18 DE OCTUBRE	TRABAJOS CON LOS GRUPOS DE ACTIVIDADES COMO SON MARATONES , TORNEOS
25 AL 30 DE OCTUBRE	
3 AL 16 DE NOVIEMBRE	
20 AL 30 DE NOVIEMBRE	TERMINO DEL PLAN DE ACCIÓN ENCUESTAS PARA VER SI LA COMUNIDAD CAMBIO LOS HÁBITOS QUE SOLÍAN TENER ANTES DE LLEGAR TRABAJAR , OBTENCIÓN DE RESULTADOS

### **LIGAR DOMDE SE APLICARA**

ESTE PLAN DE ACCIÓN SE APLICARA EN LA COMUNIDAD DE CHIHUAHUA MUNICIPIO DE LA TRINITARIA CHIAPAS , CON EL PROPÓSITO DE SENSIBILIZAR A LA COMUNIDAD PROMOVRIENDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y PARA PODER DISMINUIR LA CANTIDAD DE SOBREPESO Y OBESIDAD

### **PERSONA**

SE REALIZARA ESTE PLAN DE ACCIÓN EN TODA LA POBLACION DE CHIHUAHUA MUNICIPIO DE LA TRINITARIA CON EL FIN DE LA DISMINUCIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD YA QUE PUEDE TENER CUALQUIER PERSONA YA SEA NIÑOS O ADULTOS

### **NUMERO DE HABITANTES**

HAY 1088 HABITANTES. ES EL PUEBLO MÁS POBLADO EN LA POSICIÓN NÚMERO 15 DE TODO EL MUNICIPIO

### **H Y M**

EN LA LOCALIDAD HAY 502 HOMBRES Y 586 MUJERES

## RECURSOS HUMANO

17 ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD UDS ESCUELA DE MEDICINA

1 MEDICO GENERAL

1 MEDICO EPIDEMIÓLOGO

5 BRIGADISTAS

## MATERIALES

MATERIALES	ANTIDAD	PRESIO APROCCIMADO
ROTA FOLIOS	12 DIAS	1900
HOJAS BLANCAS	2 PAQUETES	185
LAPICEROS	2 CAJAS	200
PLUMONES	2 CAJAS	200
PIZARRON	1	900
LONAS	4	1300

GASOLINA	INESPESIFICO	7000
IMPRESORA	1	2800
TABLA PARA LAS HOJAS	5	410

TOTAL		
-------	--	--

## FINANCIEROS

PEDIREMOS AYUDA A L GOBIERNO PARA LAS COSAS QUE SE NECESITARAN EN ESTE PLAN DE ACCIÓN

## **SUPERVISIÓN**

LA SUPERVISIÓN QUEDARA A MANOS DE LA UNIVERSIDAD UDS

## **ANÁLISIS EVALUACIÓN**

REVISAR TODO LO QUE TRABAJAMOS EVALUAR

RESULTADOS ESPERAMOS TENER UN MUY BUEN RESULTADO CON ESTE PLAN DE ACCIÓN Y ASÍ DISMINUIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

PRESENTAR LOS RESULTADOS

PRESENTAREMOS TODO LO QUE LOGRAMOS O NO POR MEDIO DE GRÁFICAS Y/O DIAPOSITIVAS ACERCA DE ESTE PLAN DE ACCIÓN SI LOS RESULTADOS FUERON SATISFACTORIOS O NO

## **ALCANCES**

MEJORAMIENTO DE ESTILO DE VIDA EN LAS FAMILIAS EN LOS NIÑOS JÓVENES , ADULTOS Y ANSIANOS

## **IMPACTO**

LOS 6 MESES DESPUÉS ESPERAMOS QUE LAS FAMILIAS PUEDAN ALIMENTARSE MUCHO MEJOR Y PERMANENTEMENTE ASI LAS NUEVAS GENERACIONES TENDRÁN UN MEJOR ESTILO DE VIDA Y DISMINUIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

## **OBJETIVOS**

ESTÁ ENFOCADO A LA POBLACIÓN EN GENERAL PARA TENER UN ESTILO DE VIDA MUCHO MÁS SALUDABLE ESTAR MEJOR CON UNO MISMO SIN TENER PROBLEMAS CARDIOVASCULARES NI PSICOLÓGICOS ASI MEJORAR EL ENTORNO DE LA POBLACION

AEXOAS





