



**UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco

## PROYECTO URBANO DE SALUD

“El Impulso de la autonomía económica y control de la salud de las personas adultas mayores”

Consultorio Volcanes

**ROSA ERIKA YÁÑEZ VALLADOLID**

Asesores: Víctor Ríos Cortázar,  
Alejandra Gasca García

## Contenido

1. Introducción .....	4
2. El Proyecto Urbano de Salud .....	6
Proyecto Urbano de Salud .....	7
Objetivos.....	7
Fundamentos Conceptuales y Metodología .....	7
Áreas del Proyecto Urbano de Salud .....	8
3. Plaza Consultorio Volcanes .....	8
Movimiento popular de Pueblos y Colonias del Sur.....	8
Consultorio Volcanes.....	9
Aspectos Geográficos .....	9
Aspectos Demográficos .....	11
Determinantes Sociales.....	12
4. El lugar de trabajo .....	17
Antecedentes .....	18
Plan de Trabajo del periodo anterior.....	18
Acciones desarrolladas en el Consultorio Volcanes .....	18
5. Área de Promoción de la Salud.....	19
Taller de desarrollo de independencia económica de los adultos mayores del grupo <i>“Como han Pasado los años”</i> .....	20
Reporte del Taller de desarrollo de independencia económica de los adultos mayores del grupo <i>“Como han Pasado los años”</i> .....	38
Desarrollo de los talleres de producción .....	42

Tejido de mimbre: .....	42
Puesto de carnitas: .....	43
Taller de joyería:.....	43
Repostería .....	48
Grupo de canto .....	51
La situación del Grupo “Cómo Han Pasado Los Años” al mes de noviembre 2013 .....	55
Encuentros de salud y otras participaciones. ....	61
6. Morbilidad y otros motivos de atención en el primer nivel de salud.....	67
Análisis de Morbilidad .....	67
7. Conclusiones .....	84
Referencias .....	85

## 1. Introducción

Como profesionales de la atención a la salud, sabemos del deficiente apego de los pacientes a los tratamientos de sus enfermedades, conocemos de la incorrecta atención médica, del mal manejo de las enfermedades (principalmente crónicas-no transmisibles) de las deplorables condiciones de los servicios de salud; económicas, culturales, educativas, religiosas, etc. sin embargo; considerando todo esto entonces: ¿Qué podemos hacer para que los pacientes tomen y mantengan el control de su enfermedad y el cuidado de su salud?

A partir de mi breve paso por el Proyecto Urbano de Salud, no veré a un paciente de la misma forma que antes de estar ahí, ya sea que me consulten por un resfriado, una gastroenteritis o para el control de una enfermedad crónica-no transmisible, no puedo dejar de tratarlo de manera integral; como el resultado de todos los factores antes mencionados y no puedo dejar de involucrarme exhortándolo a mejorar su estilo de vida, motivándolo a aportar soluciones y llegar a acuerdos para tener el control de su salud.

Entonces: ¿Cómo hago para que tome su medicamento, para que continúe y no abandone su tratamiento? ¿Cómo hago para lleve su control de peso? ¿Cómo hago para que mejore su alimentación?, ¿Cómo hago para que realice actividad física?, ¿Cómo hago para que se sienta útil, independiente, importante, valorado? Son las preguntas que me sigo haciendo con cada paciente que acude a consultarme.

Este trabajo no da las respuestas a las preguntas anteriores, este reporte sólo ofrece la forma en la que se llevó a cabo el control de los pacientes asiduos al consultorio Volcanes. No dice cómo se hace; como si fuera una receta de cocina, pero emite las experiencias vividas, el trabajo realizado, el esfuerzo y los alcances del trabajo en conjunto, de los acuerdos y desacuerdos y del esfuerzo del conjunto Proyecto Urbano de Salud.

En este documento se menciona una breve descripción del Proyecto urbano de Salud (PUS), los objetivos que tiene, la metodología que aplica para llevar a cabo sus actividades, la organización y los proyectos que lleva a cabo.

Se describe la plaza de servicio social que me correspondió, el lugar donde se encuentra geográficamente, la población que se atendió, la organización a la que pertenece y las actividades que se realizaron.

En este documento también se presentará parte del proyecto de trabajo del pasante anterior con los planes de seguimiento a realizar, la continuidad que se le brindó, se describirán los talleres que se realizaron, las modificaciones que se hicieron al plan de trabajo original y los resultados que se obtuvieron, tanto en la atención a pacientes de consulta como al grupo con el que se colaboró.

Al finalizar; se concluirá con los resultados y las observaciones de las actividades efectuadas.

## 2. El Proyecto Urbano de Salud

Hablar el proyecto Urbano de salud, es hablar de experiencia, de honestidad, de integridad, de emprendedores, de un proyecto de alcance, que no se vende, que es fuerte, sólido con principios claros y dirección hasta cierto punto visionaria, que enfoca sus recursos, todos, en sus integrantes, pero sobre todo en la comunidad que atiende, pues para el Proyecto Urbano de Salud lo más importante son los pacientes; si es que hablamos de la consulta diaria, pues en este proyecto se aborda de manera integral los aspectos de salud y bienestar de cada uno de ellos atendidos en los diferentes consultorios y al mencionar integral, es integral, literalmente pues se hace conocer a cada paciente en su totalidad; su persona, historial clínico, entorno, horarios, gustos, familia, etcétera, con la finalidad de poder proporcionarle las herramientas para el mejor control de su enfermedad y sobre todo para el cuidado de su salud.

Pero no son sólo los pacientes de la consulta diaria quienes interesan, también los grupos diversos de trabajo y las actividades que realizan en sus comunidades, tales como los grupos de adultos mayores con los que se llevan a cabo diferentes talleres y actividades o los niños de la escuela primaria del proyecto “pequeñeces”, ellos son fundamentales en el desarrollo de los talleres, proyectos y acuerdos

Y no obstante el trabajo que lleva acabo, El Proyecto Urbano de Salud, capacita, instruye y fomenta la iniciativa de sus colaboradores, pasantes y pacientes conjuntamente para mejorar la salud de los pacientes y sus comunidades, dejando de lado lo convencional, trillado y poco funcional de las clases, cursos y pláticas, sino fomentando una estrategia de participación y contribución entre el proyecto, el pasante, los pacientes y los familiares de éstos.

Estoy orgullosa y muy agradecida de haber participado de este difícil pero excelente proyecto.

## **Proyecto Urbano de Salud**

En 1993 inicia el proyecto urbano de salud con el propósito de contribuir a la concepción de que se puede lograr un mejorado modelo de atención a la salud en el primer nivel, mismo que respondiera a las necesidades y prioridades de la población, estableciendo amplios procesos de organización y participación social, articulando la investigación con la docencia y el servicio.<sup>1</sup>

### **Objetivos**

El Proyecto Urbano de Salud (PUS) cuenta con objetivos claros que pretenden contribuir a la resolución de los principales problemas de salud urbana, fortaleciendo y promoviendo la participación ciudadana en la organización y promoción de su salud en espacios alternativos de formación, personal y profesional.

### **Fundamentos Conceptuales y Metodología**

La Carta de Ottawa define y fundamenta los objetivos del PUS, siendo éstos; aumentar el control del paciente sobre su enfermedad y así mismo mejoren su salud, así como proporcionar herramientas que ayuden a las personas a lograr satisfacer sus necesidades y realicen sus aspiraciones modificando o adaptándose a su entorno, logrando y mejorando su calidad de vida y de manera consciente volverse independiente<sup>2</sup>.

Desde 2003 el PUS es un grupo operativo, complementado a la Coordinación de Primer Nivel y Salud Comunitaria con base conceptual y metodológica de investigación acción participativa (IAP) es decir, de intervención grupal donde todos los integrantes; médicos, enfermeras, pacientes y grupos de trabajo, aprenden a pensar, lo cual se lleva a cabo mediante el desarrollo de talleres de Promoción a la

salud cuyo proceso se describirá paso a paso en el plan de trabajo aplicado en dichos talleres con el grupo de salud con el que colaboré.

No juzgar, No interpretar y No aconsejar son las tres reglas básicas mismas que son aplicables tanto dentro de los integrantes y colaboradores, como en el trabajo con grupos y pacientes.

### **Áreas del Proyecto Urbano de Salud**

El Proyecto Urbano de Salud cuenta con tres áreas: **De la promoción de la salud, clínica y de formación profesional**; que buscan fomentar el desarrollo de las capacidades de las personas para aumentar y mejorar su salud bajo la Carta de Ottawa, mediante la organización y participación social, ejercer el derecho a la calidad y eficiencia del primer nivel de atención a la salud, formando, además profesionales que lleven a cabo investigación de problemas reales de la comunidad en la que se encuentran los pasantes de servicio social de medicina, enfermería y estomatología que acoge el proyecto.

### **3. Plaza Consultorio Volcanes**

#### **Movimiento popular de Pueblos y Colonias del Sur**

El Movimiento Popular de Pueblos y Colonias del Sur (MPPCS) fundado en Tlalpan en 1973, es un movimiento social cuyo principio fue la defensa de sus tierras tras la expropiación de 400 hectáreas para la construcción del Heroico Colegio Militar. La lucha del MPPCS se ha ido adaptando a las condiciones urbanas y sus demandas se remiten a satisfacer las principales necesidades de sus comunidades: como agua, drenaje, limpieza, alumbrado público, regularización de las tierras, etc. promoviendo formas de convivencia humana para responder a sus necesidades económicas, sociales y culturales impulsando el respeto de la dignidad de las personas en un medio ambiente sano.

En el MPPCS se cuenta con servicio médico que brinda consulta de primer nivel y consulta odontológica en su centro social de San Pedro Mártir y, en el centro Volcanes cuenta con servicio médico de consulta general y psicología, que son atendidos por pasantes de servicio social de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco y que otorgan a la comunidad precios asequibles. Los médicos y estomatólogas que realizan este servicio, son escrupulosamente seleccionados por el proyecto urbano de salud, a diferencia de las demás plazas de servicio social, mismo que ha tenido vinculación durante un largo tiempo con el movimiento popular de pueblos y colonias del sur, donde, posterior a la selección, reciben afectuosamente a cada pasante, otorgándole el pleno respeto y libertad para el ejercicio de su profesión para beneficio de los pacientes de la comunidad<sup>3</sup>.

### **Consultorio Volcanes**

El consultorio Volcanes es parte del centro comunitario Los Volcanes perteneciente al Movimiento Popular de Pueblos y Colonias del Sur, situado en Calle Fujiyama esquina con Cofre de Perote, Colonia Volcanes, Delegación Tlalpan en la Ciudad de México.

### **Aspectos Geográficos**

De acuerdo a las estadísticas del INEGI, 2008 Tlalpan está situada al Suroeste del Distrito Federal, en las coordenadas 19° 17' 16" de latitud Norte y a 99° 09'57" de longitud Oeste del Meridiano de Greenwich a una altura de 2,294 m. sobre el nivel del mar. Con 310 km<sup>2</sup> es la delegación de mayor extensión territorial. Limita al Norte con la delegación Álvaro Obregón y Coyoacán; al Oriente con Xochimilco y Milpa Alta; al Sur con Huitzilac, municipio del estado de Morelos; y al Poniente con la delegación Magdalena Contreras, y los municipios de Tianguistenco y Xalatlaco, del estado de México<sup>4</sup>.

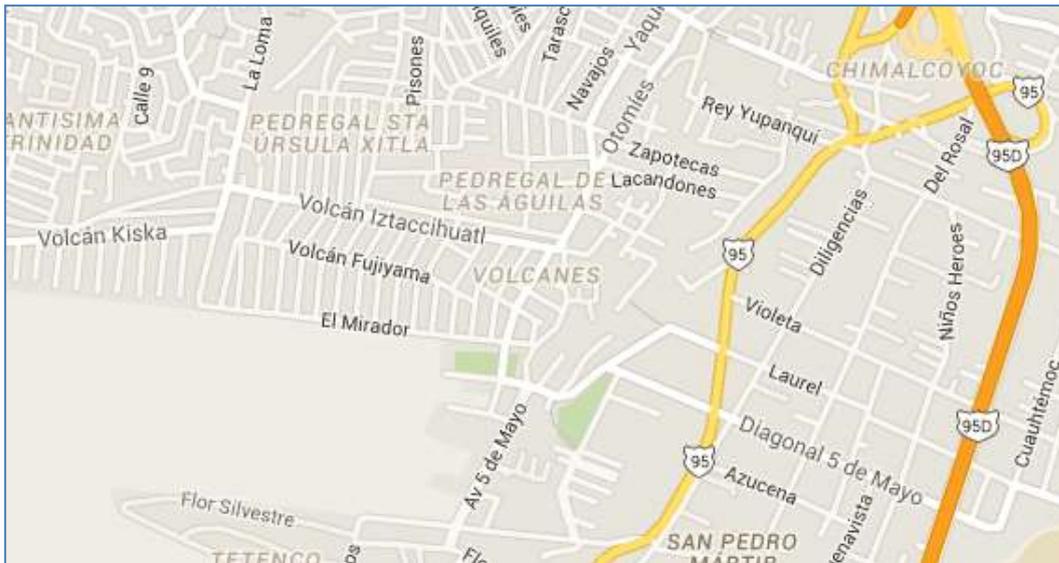


Imagen 1 Mapa de las Colonias de Tlalpan Fuente: (TLALPAN, 2015)

Tlalpan cuenta con una gran extensión de bosques que equivale a 17% del territorio, 29% de vegetación secundaria, 9% pastizales, 29% de zona agrícola y 16% de área urbana<sup>4</sup>.

Son cinco tipos de climas que se presentan en Tlalpan; desde el templado subhúmedo hasta el semifrío húmedo que le proporcionan una temperatura de 10°C a 12°C media anual<sup>4</sup>.

De acuerdo al censo de población y vivienda 2010, Tlalpan es la cuarta delegación más poblada, con 312,139 habitantes hombres y 338,428 mujeres una población con un total de 650,567 habitantes, que representa el 7.4% de la población de la Ciudad de México<sup>4</sup>.

La Colonia Los Volcanes se localiza en la Alcaldía Tlalpan en Ciudad de México antes delegación Tlalpan, limitando al norte con la Colonia Pedregal de las Águilas, al Sur con la Colonia Mirador 1ª Sección, al Este con San Pedro Mártir y al Oeste con la Colonia Mirador en la 2ª Sección<sup>4</sup>.

La colonia Los Volcanes corresponde al área geo estadística básica urbana (AGEB) es decir; la extensión territorial que corresponde a las colonias; manzanas, avenidas, etc., número 116-1. Su código postal es 14440 y su clave lada es 55<sup>4</sup>.

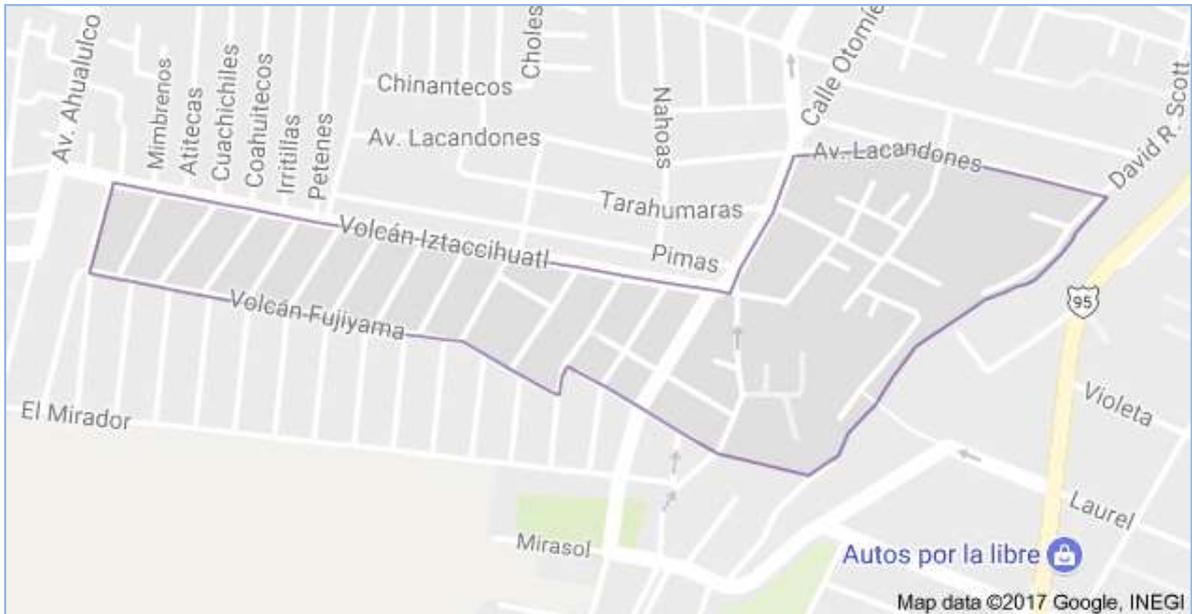


Imagen 2 Mapa de ubicación de la Colonia Volcanes Fuente: (INEGI, 2017)

## Población

La población (6305 habitantes) de la colonia Los Volcanes equivale al 0.97% de la población total de Tlalpan constituida por 3010 hombres (47.7%) y 3295 (52.26%) mujeres<sup>5</sup>.

## Aspectos Demográficos

Conforme al reporte de transparencia de Tlalpan de 2015, la población más numerosa oscila entre 20-24 años de edad, lo que indica un envejecimiento avanzado para los próximos años con un índice de envejecimiento de 44.96

personas de 60 años y más por cada 100 habitantes. Así mismo; 95.3% de las personas que han vivido en Tlalpan, lo ha hecho por más de 20 años y sólo el 4.7% provienen de migración. Se considera que el 11.8% de la población proviene de alguna cultura indígena.

El reporte también señala que los grupos de edad de 0-4 años, para el censo poblacional 2010 descendieron debido a la reducción del índice de fertilidad, y para 2012 el número de nacimientos fue de 10,666 contra 3215 defunciones para el mismo año<sup>6</sup>.

## **Determinantes Sociales**

### **Vivienda**

Acorde al informe de SEDESOL para el Distrito Federal en 2010 en el Informe Anual Sobre La Situación de Pobreza y Rezago Social de Coneval, en Tlalpan las viviendas habitadas suman 190,591, 81.3% son viviendas en casa-habitación, 15% departamento en edificio y 2% en vecindad, las viviendas encabezadas por jefas de familia comprenden el 6.6%, cada vivienda es ocupada por un promedio de 3.7 personas. El 53.5% de las viviendas de Tlalpan cuenta con piso firme, 45.3% tiene piso de cemento y 0.7% es piso de tierra. Techos de losa lo tiene el 90.4% de lámina metálica, u otro material 6.7% y 2.3% con techos de lámina de cartón o incluso materiales de desecho. Las viviendas que disponen de agua potable 98.5% y el 70.5% de las viviendas ocupadas contaban con drenaje, aunque 22% de habitantes de Tlalpan se encuentran con un Alto y Muy Alto grado de marginación<sup>7,8</sup>.

## **Educación**

Tlalpan cuenta con diversidad de escuelas en los diferentes niveles, sin embargo, hasta 2010, ninguna primaria indígena, hasta entonces 277 escuelas eran preescolares de las cuales sólo 72 oficiales (8.1% del total de la entidad), de las 236 primarias 44 eran oficiales y 6 de tiempo completo; (7.1% del total), 101 secundarias y 11 escuelas secundarias técnicas (7.2%). De los registros de 2010 se tienen 5 Centros de Atención Múltiple y 1 Centro de Educación Especial. Además, la delegación contaba con 48 bachilleratos 8 escuelas públicas de educación media superior (8.4%) y 19 escuelas de formación para el trabajo (3.7%)<sup>7,8</sup>.

En la colonia los volcanes había 2 escuelas primarias oficiales y 1 de educación preescolar<sup>8</sup>.

El INEGI en 2015 menciona que existe un alto porcentaje de abandono escolar, debido a que 60% de jóvenes que egresaron de la escuela primaria, no concluyen la secundaria o bachillerato<sup>5</sup>.

Según el informe de gobierno de Claudia Sheimbaum en 2016, la jefa delegacional menciona que aproximadamente el 1.3% de la población de Tlalpan se encontraba en situación de analfabetismo y 9.5% de su población presentaba rezago educativo<sup>9</sup>.

## **Trabajo**

De acuerdo a la secretaría de desarrollo económico GDF en 2015, el salario mínimo en México se encontraba en \$80.00, mismo que por supuesto no es suficiente para alcanzar la canasta básica que pueda proveer de los nutrientes mínimos indispensables para llevar una vida saludable y que queda sólo en una aspiración.

Durante el censo del INEGI en 2015, Tlalpan contaba ya con 5.7% de desempleo, lo que equivale a 22,009 desempleados, esto a pesar de que se cuenta con 26,238 unidades económicas, es decir, el 5.8% del total de la Ciudad de México. De los mayores de 12 años que cuentan con una ocupación 58% son hombres y de esos, 71.9% son trabajadores asalariados. Del total de la población ocupada, el 0.9% trabaja en el sector primario; 14.6% en el secundario; 15.9% en comercio y 65.4% en servicios (el resto no está especificado). En cuanto a mujeres el 47% se dedica a los servicios y tan solo el 8% son mujeres asalariadas<sup>5</sup>.

Dentro de la población de Tlalpan que no es económicamente activa, un alto porcentaje (42.3%) se dedica al hogar; porcentaje similar al 41.3% que estudia, el resto, 10.4% son jubilados y pensionados; 1.8% tienen alguna limitación física y/o mental permanente que les impide trabajar y 4.2% se dedican a otras actividades que no especifica el INEGI en su censo de 2015<sup>5</sup>.

En el Anuario estadístico y geográfico del Distrito Federal de 2012 que presenta la cámara de diputados, en Tlalpan se han ido cerrando diferentes industrias para dar lugar a grandes desarrollos inmobiliarios, lo que lleva a un retraso en la movilidad, aumento poblacional y escasez de agua<sup>10</sup>.

El mismo reporte menciona la importante actividad comercial que representan los 123 tianguis y 17 mercados públicos, además de las 19 unidades de producción de rosas, apicultura y de cultivo de avena forrajera, elote, maíz, papa, chícharo, rosa, peral, higo, manzano, ciruelo y durazno, entre otros<sup>10</sup>.

## **Alimentación**

La adquisición de alimentos se efectúa mediante la producción y/o compra de los mismos (la más común, que depende directamente de los ingresos económicos personales o familiares) de o a través de la inscripción a programas de asistencia alimentaria<sup>10</sup>. De acuerdo a ENSANUT 2012 en el Distrito federal el 48% de la

población es beneficiado con algún programa de ayuda alimentaria: leche Liconsa, Desayunos escolares, entrega de despensas, comedores comunitarios, pensión alimentaria para adultos mayores<sup>11, 12</sup>.

El programa de comedores comunitarios de SEDESOL beneficia a Tlalpan con 34 comedores comunitarios, 4 comedores públicos y 44 tiendas Liconsa<sup>7,11</sup>.

El Informe Anual Sobre La Situación de Pobreza y Rezago Social 2010, menciona que, en Tlalpan, existe una alta carencia de acceso a la alimentación, afectando a 109,012 personas, es decir 15.6%<sup>11</sup>.

Conforme a la Encuesta nacional de Salud 2012, la Ciudad de México tenía una prevalencia de 33.8% de talla baja y el resto desnutrición, sobrepeso y obesidad<sup>12</sup>.

La SAGARPA en 2014 señala que Tlalpan cuenta con en 250 hectáreas de siembra de donde se producen 9,675 toneladas de papa, 3,955 toneladas de avena forrajera, 77 688. 58,400 toneladas de elote, de maíz; 929, 1493 de manzana 6,24 toneladas de pera. En cuanto a la producción ganadera en Tlalpan al 2013 se registró 334 toneladas de ganado bovino, 587 de porcino, ovino 107 y 5 toneladas de ave. Además, se reportó la producción de 4 toneladas de huevo y 5400 litros de leche de vaca<sup>13</sup>.

El programa oportunidades 2010 en Tlalpan aportó un apoyo económico de \$210.00 a \$330.00 pesos mensuales por familia, de las cuales 7,082 familias resultaron beneficiadas<sup>11</sup>.

Además, Tlalpan cuenta con puestos callejeros, tiendas de abarrotes, de conveniencia y supermercados que aportan a su economía.

## **Aspectos culturales**

Datatur y la Secretaría de Turismo informaron para 2013 que Tlalpan contaba con diferentes espacios culturales; Auditorios Bibliotecas Centros culturales Galerías Librerías Museos Teatro, asociaciones deportivas, zonas arqueológicas, plazas monumentos y áreas naturales protegidas y 94 bibliotecas públicas que cuentan con un total de 1 925 334 libros mismo que se encuentran a disposición a la población en general<sup>14</sup>.

Existen diferentes grupos y redes de apoyo como la red de mujeres por el empoderamiento contra la violencia hacia las mujeres y niñas de Tlalpan. Apoyo a colectivos de personas adultas mayores Centros para la atención y cuidado infantil.

La festividad más importante de colonia volcanes se lleva a cabo el 12 de diciembre en las inmediaciones de la iglesia de nuestra señora de Guadalupe, sede el grupo de salud con el que trabaja el proyecto, en donde se lleva a cabo una Verbena popular.

## **Prácticas de riesgo**

El Cuaderno estadístico de Tlalpan INEGI de 2008 y el Censo de Población y Vivienda del INEGI en 2010, en Tlalpan se observan algunas prácticas de riesgo como adicciones incluidas tabaquismo y alcoholismo y violencia, que en general, en México ha ido en aumento, así como la violencia doméstica y el maltrato infantil, además del incremento del número de casos de embarazo adolescente<sup>4</sup>

## **Servicios y recursos para la atención de la salud**

Registros del INEGI, 2015 señalan que, de 100 personas, 1.8 no reportó ser usuaria de sistema de salud alguno; 24.5 tienen derecho a servicios médicos del IMSS; 11.3 del ISSSTE; 1.6 de Pemex, Marina; 28.3 de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México; 20.4 de servicios privado y 13.9 de consultorio o farmacia u otro lugar. Tlalpan concentra a los principales Institutos Nacionales de Salud (7 de 12) en la zona centro (entre Calzada de Tlalpan, y Viaducto Tlalpan); así como el Hospital Dr. Manuel Gea González de la Secretaría de Salud Federal que atiende a población de todo el país, generando problemas urbanos en la zona, como congestión vial, comercio en vía pública y alta concentración de personas, que sin lugar duda impacta negativamente a los vecinos de las colonias aledañas<sup>5</sup>.

### **4. El lugar de trabajo**

En el Consultorio Volcanes se brindan los servicios de consulta médica general, control del niño sano, control prenatal, prevención, detección, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, toma de muestras de citología vaginal y referencia a Hospitales del segundo nivel de atención a la salud. En Consultorio Volcanes se cuenta con 1 sala de recepción donde puede ponerse infográficos de las enfermedades y modos de prevención. Se cuenta con el equipo e instrumental necesario para brindar la atención del primer nivel, además de contar con autoclave para esterilizar el equipo de toma de citología cervicouterina, se tiene relación de pacientes que acuden a consulta diariamente y expedientes de pacientes de control de enfermedades crónicas no transferibles. Se cuenta con los formatos de integración de los expedientes clínicos como Hoja frontal, Formato de Historia Clínica, Hojas de evolución, Formato de manejo del plan de alimentación, del recordatorio de alimentación de 24 horas, Hojas de consulta tipo SOAP, de Control de peso, presión Arterial, Glucosa, colesterol y triglicéridos y una Guía de alimentación, elaborados por compañeros pasantes anteriores y el equipo del Proyecto urbano de Salud<sup>19</sup>.

## **Antecedentes**

Al iniciar mis actividades como médico pasante de servicio social (MPSS) en Consultorio Volcanes me fue entregada una presentación donde se resumían las actividades que mi antecesor había realizado en el periodo que estaba por concluir y a lo que había que darle continuidad.

### **Plan de Trabajo del periodo anterior**

El plan de trabajo que recibí fue el *“Taller de fortalecimiento de la autonomía y desarrollo laboral y económico del adulto mayor”* que tenía como objetivo fortalecer la autosuficiencia del adulto mayor, brindándole un espacio donde tuviera apoyo, asesoría y capacitación laboral y beneficiarse psicológicamente y económicamente del control de su autonomía, aprovechando sus conocimientos y experiencia y crear un producto o servicio y tener una fuente de ingreso.

El plan de trabajo contemplaba dar continuidad al desarrollo de los tres talleres en el grupo de adultos mayores *“Como han pasado los años”*: Cocina/Repostería, Manualidades y Música, canto y baile, mediante la conformación de una Cooperativa que les permitiera comercializar sus productos y servicios.

### **Acciones desarrolladas en el Consultorio Volcanes**

Las actividades que realicé fueron enfocadas a lograr los objetivos del plan de trabajo recibido y, dado que ya estaban ya muy encaminados pude iniciar el primer taller para conocer sus inquietudes y organizar las actividades que se llevarían a cabo, lo cual describo en el siguiente punto.

## 5. Área de Promoción de la Salud

En el área de la promoción a la salud el proyecto Urbano de salud contempla trabajar con grupos colaborativos, en el caso de la Plaza del Consultorio Volcanes, se trabaja con el grupo de la tercera edad “Cómo Han Pasado Los Años”.



imagen 3 Grupo "Como han pasado los años" fuente: Archivo personal

El grupo de salud “Como Han Pasado los años” es una agrupación integrada en su mayoría por adultos mayores de 65 años, mismo que se reunió por primera vez el 12 de marzo del año 1996 en un pequeño salón de la iglesia “Resurrección del Señor” en la Colonia Pedregal de las Águilas, con la finalidad de contar con un espacio de convivencia y motivación ante problemática en común y que, a la fecha se siguen reuniendo en el mismo lugar, los días miércoles de cada semana en un horario de 12:00 a 14:00 hrs

Es un grupo etéreo, tienen limitaciones físicas, económicas y de afecto, que van en un rango de personalidad de un extremo al otro pero que prioriza el respeto ante cualquier diferencia que llegan a tener.

Cuentan con mucha experiencia, conocimiento y entusiasmo de emprender sus proyectos, los cuales, en su mayoría son mediados por la coordinadora del grupo: La Sra. Lucy quien es fundadora y se encarga de la toma de decisiones, de la planeación de actividades de la vinculación con la delegación, centros de apoyo y otros grupos de adultos mayores y de la compra, guarda y custodia de bienes que adquiere el grupo.

A su vez, dentro del grupo existen tres sub agrupaciones que se conformaron por gustos afines, de donde surgieron el grupo de canto, el grupo de tejido de mimbre y el grupo de repostería. Todos trabajan en el mismo salón, lo que ocasiona que se haga demasiado ruido y tengan dificultad para concentrarse y comunicarse.

El primer día que asistí a la reunión con el grupo me presenté nuevamente (ya que mi compañero anterior me había presentado en la sesión previa) y solicité a cada uno de los participantes se presentara, dijera su edad, a que taller pertenecía y qué era lo que más le gustaba hacer de lo que se derivó la lista de integrantes del grupo y el (los) taller (es) en los que participaba cada uno, lo que fue muy bueno para romper el hielo con ellos, además de que quedé gratamente sorprendida del entusiasmo y energía con la que participaron.

Posterior a la presentación, procedí a preguntar acerca del trabajo que realizaban con el pasante anterior y cuáles eran sus planes y expectativas del trabajo que ahora yo realizaría con ellos, con la finalidad de realizar un diagnóstico del grupo e iniciar con la preparación de(los) taller(es), que en las subsecuentes sesiones se llevaron a cabo de la siguiente manera:

### **Taller de desarrollo de independencia económica de los adultos mayores del grupo *“Como han Pasado los años”***

#### **Planteamiento del Problema y Preguntas de Investigación**

¿Puede la capacitación y administración de recursos ayudar a desarrollar la independencia económica de los adultos mayores del grupo *“Como han pasado los años”*?

¿Con qué capacidad de independencia económica cuentan los adultos mayores del grupo *“Como han pasado los años”*?

¿Cuáles son los recursos con los que cuentan los adultos mayores del grupo *“Como han pasado los años”* para lograr independencia económica?

¿Cuáles son las habilidades que pueden desarrollar los adultos mayores del grupo *“Como han pasado los años”* para lograr su independencia económica?

## **Definiciones**

**Adulto mayor:** Se trata de un grupo de la población que tiene 60 años de edad o más, se trata de la última etapa de la vida, sin embargo, debemos considerar no solo a edad cronológica, sino también la psicológica, física y social, es decir, desde un punto de vista multidisciplinario<sup>15</sup>.

**Independencia económica:** Que se define como la capacidad de producir en forma eficiente y competitiva productos cuya demanda asegure un intercambio ventajoso o equitativo por aquellos otros productos que no producimos pero que necesitamos.<sup>16</sup>

## **Justificación**

El propósito de este taller a través de la investigación-acción-participativa (IAP)<sup>20</sup> es conocer la capacidad de independencia económica de los adultos mayores del grupo *“Como han pasado los años”*.

Los adultos mayores no cuentan con suficientes oportunidades de desarrollo laboral ya sea por limitación física o económica<sup>21</sup>. Gran parte no están pensionados o su pensión les es insuficiente, en gran parte los familiares no están en condiciones o disposición de apoyarlos económicamente. La mayoría carecen de seguridad social y, quienes la tienen, no siempre reciben los medicamentos, estudios o consultas como lo requieren. Los adultos mayores están limitados económica y emocionalmente:

Los adultos mayores no pueden solventar sus gastos cotidianos lo que los lleva a una dependencia hacia los familiares, quienes pueden ejercer maltrato físico y/o psicológico al relegarlos la depresión, el aislamiento, ansiedad, soledad, sensación de inutilidad o de ser una carga.

Los adultos mayores tienen la necesidad y el derecho de ser autosuficientes laboral y económicamente, para poder solventar sus gastos cotidianos, incluyendo los de salud, con los consiguientes beneficios psicológicos y sociales.

### **Objetivo General**

Desarrollar la autosuficiencia e independencia económica de los adultos mayores, mediante acuerdos, asesoría y capacitación para su crecimiento laboral y económico y la formación de una sociedad cooperativa que les permitirá obtener seguridad y confianza que repercute en su salud y bienestar.

### **Objetivos específicos**

Formar y constituir una sociedad cooperativa de acuerdo a los lineamientos y requisitos legales mediante la integración de comisiones que investiguen e informen sobre dichos requisitos, costos, ayudas económicas, así como la integración de

comisiones que investiguen e informen acerca de las capacitaciones y talleres para la elaboración y comercialización de sus productos.

Integrar los documentos y requisitos que se requieren para la formación de la sociedad cooperativa y llevar la Solicitud a la Secretaría de Relaciones Exteriores para su constitución legal.

Realizar la Asamblea Constitutiva de una Cooperativa: Conformar los estatutos y reglamento interno de la sociedad cooperativa, así como Asamblea General, el consejo administrativo, consejo de vigilancia y las comisiones que se designen. Integrar el documento Modelo de Acta Constitutiva.

Llevar a cabo la Inscripción en el Registro Público de Comercio, Comercializar los productos y/o servicios para la integración de un fondo común del cual puedan participar todos los socios.

## **Contenidos**

### **¿Con qué contamos?**

Un grupo de 40 personas, en su mayoría mayores de 65 años, con que tienen limitaciones físicas, económicas y de afecto, quienes se reúnen en un salón ubicado dentro de una iglesia, en la colonia Pedregal de las Águilas, Delegación Tlalpan. Es un grupo etéreo con mucha experiencia, conocimiento y entusiasmo de emprender sus proyectos.

Se cuenta con los siguientes proyectos:

Grupo de Canto

Repostería: elaboración de mermeladas, galletas y mazapanes

Manualidades: tejido de mimbre y bisutería

Elaboración y comercialización de Carnitas

Para la elaboración de la repostería se tiene un grupo de 17 personas quienes son capacitadas por la señora Lucy, que a su vez recibió capacitación por parte de la delegación Tlalpan, para la preparación de mermeladas, mazapanes, galletas y tamarindos, así como su empaque y comercialización.

- 1 Lucy Rodriguez
- 2 Leonor Patiño
- 3 Emma Valencia
- 4 Hermelinda Maldonado
- 5 Jovita Santiago
- 6 Agricela Arvizu
- 7 Ma Guadalupe Mejia
- 8 Cristina
- 9 Elvira N Ruiz
- 10 Paola Beltran Castañeda
- 11 Carmen Blas
- 12 Natalia Mujica Reyes
- 13 Silvia Elizabeth Aguilar
- 14 Taide Mendoza
- 15 Reina Rosas
- 16 Evelia Espinoza
- 17 Lorena Felix

En cuanto a las manualidades, existe un grupo de 6-8 personas quienes son dirigidas por una compañera de grupo para la fabricación de canastas, figuras y adornos de mimbre tejido.

- 1 Leovigilda Montiel
- 2 Catalina Huerta
- 3 Evelia Espinoza

- 4 Lucy Rodriguez
- 5 Yolanda Olive
- 6 Conchita

Respecto al taller de bisutería existe una lista de 16 interesadas en tomar el curso e iniciar con la capacitación.

- 1 Ignacia Rodriguez
- 2 Juana Sanchez
- 3 Angela Calderon
- 4 Ma Elena Lemus
- 5 Yolanda Olive
- 6 Paula Flores
- 7 Ma. Antonieta Lopez
- 8 Natalia Mojica
- 9 Ma Altagracia Cruz
- 10 Teresa López
- 11 Lorena Felix
- 12 Agricola Arbizu
- 13 Ma Angeles Ortiz
- 14 Lucy Rodriguez
- 15 Aureliz Martinez
- 16 Victoria Gutierrez

Referente a la producción y comercialización de carnitas, se cuenta con un total de 3 participantes los cuales serán capacitados para llevar a cabo dicho objetivo.

- 1 Adrian Roldan
- 2 Mario Martinez
- 3 Fausto Flores

El grupo de canto está conformado por 20 personas quienes cuentan con una guitarra, una grabadora y el acompañamiento de pistas musicales.

- 1 Clara Castillo
- 2 Emma Valencia
- 3 Yolanda Olive
- 4 Hermelinda Maldonado
- 5 Jovita Santiago
- 6 Agricela Arvizu
- 7 Paola Beltran
- 8 Consuelo Gómez Lopez
- 9 Camerina Balderas
- 10 Victoria Gutierrez
- 11 Taide Mendoza
- 12 Guillermo Zavaleta
- 13 Mario Martinez
- 14 Adrian Roldan
- 15 Valeriano Cañedo
- 16 Roberto Gómez
- 17 Jose Trinidad Hernandez
- 18 Ascensión Rosario Rosas
- 19 Lorena Felix
- 20 Paula Hernadez Flores

Para alcanzar los objetivos específicos requerimos resolver las siguientes interrogantes:

### **¿Qué necesitamos aprender para poder alcanzar cada uno de los objetivos específicos?**

Necesitamos aprender a organizarnos a tomar decisiones y a colaborar, además de aprender las técnicas y habilidades que requiere cada uno de los talleres.

### **¿Qué es una sociedad cooperativa, como se conforma y cuáles son los lineamientos que la rigen?**

El Instituto mexicano de desarrollo Cooperativo, A.C., 2013 y el informe de la cámara de diputados de 2012, la definen como una sociedad donde las personas que, tienen intereses en común colaboran y se asocian voluntariamente para producir un patrimonio mediante el trabajo en común de los socios y ocasionalmente de trabajadores asalariados<sup>10,17</sup>.

### **¿Por qué es importante que los adultos mayores tengan autonomía económica?**

Para los adultos mayores, contar con seguridad económica es fundamental para disfrutar un envejecimiento en condiciones de dignidad e independencia; además de satisfacer las necesidades de los adultos mayores, permite que tomen decisiones y continúen participando activa y significativamente en la vida cotidiana, cumpliendo roles importantes dentro de las familias y dentro de la misma sociedad<sup>18</sup>.

### **¿Cómo es el proceso de formación e integración de una sociedad cooperativa que ofrezca al público productos y servicios?**

El procedimiento para constituir una cooperativa es el siguiente:

1.- Solicitud a la Secretaría de Relaciones Exteriores

- 2.- Asamblea Constitutiva de una Cooperativa.
- 3.- Modelo de Acta Constitutiva.
- 4.- Inscripción al Registro Público de Comercio<sup>17</sup>.

### **¿Qué consecuencias tiene que se forme la sociedad cooperativa?**

Las principales complicaciones son: llegar a acuerdos y la limitación económica.

### **¿Qué hacer como grupo?**

Buscar información acerca del otorgamiento de créditos para iniciar con el proyecto.

### **¿Qué recursos básicos necesitamos para comenzar el proyecto?**

Se lleva a cabo el listado de recursos para llevar a cabo cada uno de los talleres

#### **Repostería:**

Un espacio físico (iglesia temporalmente)

Cocina y/o horno el cual puede prestar la sra. Lucy en su domicilio

Tanque de gas mismo que presta la sra. Lucy en su domicilio

Utensilios e instrumentos de cocina (cada una llevará alguno con que cuente)

Materia prima (ingredientes) de acuerdo a lo que se vaya a preparar

Asesoría en áreas clave para organizaciones empresariales.

En el grupo hay personas que saben preparar y cocinar lo que se quiere vender y estas pueden enseñar a los demás.

#### **Manualidades de mimbre:**

Un espacio físico (iglesia temporalmente)

Una mesa amplia donde se pueda trabajar

Materia prima (mimbre)

Herramientas:

1 pinza de joyero

1 pinza de corte

1 punzón grueso

1 punzón delgado

1 caja de ligas

1 atomizador

1 franela

1 bote, cubeta o bandeja de plástico

Asesoría en áreas clave para organizaciones empresariales.

En el grupo hay integrantes que saben trabajar el mimbre que dará capacitación a quienes se interesen

### **Bisutería/Joyería:**

Un espacio físico (iglesia temporalmente)

Una mesa amplia donde se pueda trabajar

Herramientas:

1 pinza de punta redonda

1 pinza de punta plana

1 pinza de corte

1 tijeras de joyero

Hilo nylon para engarce de piedras

Cable para engarce de piedras

Grapas doradas y Plateadas

Broches para collares varios modelos

Separadores en bolitas dorados y plateados

Figuras de varias formas para aretes, collares y pulseras con argollas para colgar

Broches para tres hilos

Anillos ajustables dorados y plateados con calotas para engarce  
Hilos de piedras o cristales grandes, medianas y chicas  
Chaquiron de colores  
Alambre calibre 22 dorado  
Alambre calibre 22 plateado.  
Capacitación para trabajar la bisutería por instructor especializado.

### **Puesto de Carnitas:**

Espacio físico donde se puedan preparar y comercializar las carnitas  
Permisos correspondientes (delegación)  
1 cazo grande  
1 tanque de gas  
1 tabla para picar, grande  
1 puesto o mesa para preparar y servir  
1 vehículo para transportar la carne y los materiales  
Sillas y mesas (opcional)  
Instrumentos de cocina

### **Grupo de Canto:**

El grupo cuenta con 1 persona con experiencia en canto con pista y otra que toca la guitarra, quienes se ofrecen a enseñar a los demás compañeros.  
1 instructor de canto que asesore acerca de la voz, tonos etc.

### **¿Podemos comenzar a trabajar en la iglesia?**

Sí; la Iglesia prestará sus instalaciones para llevar a cabo los talleres de tejido de mimbre y bisutería, además otorgará otro salón donde pueda ensayar el grupo de canto.

## **¿Qué tipo de capacitación o asesoría necesitamos?**

### **Para la Repostería:**

Asesoría en áreas clave para organizaciones empresariales.

En el grupo hay personas que saben preparar y cocinar lo que se quiere vender y estas pueden enseñar a los demás.

### **Para las Manualidades de mimbre:**

Asesoría en áreas clave para organizaciones empresariales.

En el grupo hay integrantes que saben trabajar el mimbre que dará capacitación a quienes se interesen

### **Para la Bisutería:**

Capacitación para trabajar la bisutería por instructor especializado.

### **Para el puesto de Carnitas:**

En el grupo hay integrantes que saben elaborar las carnitas y que darán capacitación a quienes se interesen

### **Para el grupo de canto:**

1 instructor de canto que asesore acerca de la voz, tonos etc.

## Costos de Inversión

Recursos económicos necesarios para iniciar cada proyecto (adquisición de materia prima, equipo, etc.) lo cual, utilizado de acuerdo a la asesoría en áreas clave, permitirá que cada proyecto sea autosustentable y posteriormente cumpla con su objetivo de representar una fuente de ingresos y autoempleo para los adultos mayores

### Repostería

Material/producto	Costo aproximado
Gas/ cilindro de 20 kgs	\$250.00
Moldes para galletas, mazapanes etc	\$50.00
ingredientes	\$250.00
Capacitación	\$ 10.00 p/P clase

Tabla 1 Costo aproximado Material de repostería

### Manualidades de mimbre

Material	Costo aprox
Espacio físico (iglesia temporalmente)	Cooperaciones voluntarias
Una mesa amplia donde se pueda trabajar	En la iglesia hay una
Materia prima (mimbre)	\$550.00 kg
Herramientas:	
1 pinza de joyero	\$70.00
1 pinza de corte	\$50.00
1 punzón grueso	\$35.00
1 punzón delgado	\$35.00
1 caja de ligas	\$30.00
1 atomizador	\$10.00
1 franela	\$ 5.00

1 bote, cubeta o bandeja de plástico	\$20.00
--------------------------------------	---------

**Tabla 2 Costo aproximado Materiales para Manualidades de mimbre**

### Bisutería

Material	Costo aprox
Espacio físico (iglesia temporalmente)	voluntario
Mesa amplia donde se pueda trabajar	En la iglesia
Herramientas:	\$750.00 aprox
1 pinza de punta redonda	
1 pinza de punta plana	
1 pinza de corte	
1 tijeras de joyero	
Hilo nylon para engarce de piedras	
Cable para engarce de piedras	
Grapas doradas y Plateadas	
Broches para collares varios modelos	
Separadores en bolitas dorados y plateados	
Figuras de varias formas para aretes, collares y pulseras con argollas para colgar	
Broches para tres hilos	
Anillos ajustables dorados y plateados con calotas para engarce	
Hilos de piedras o cristales grandes, medianas y chicas	
Chaquiron de colores	
Alambre calibre 22 dorado	
Alambre calibre 22 plateado.	
La instructora: Rosalinda Mendoza acudirá al grupo y dará capacitación para trabajar la bisutería.	

**Tabla 3 Costo aproximado del material para Bisutería**

## Puesto de Carnitas

<b>MATERIAL</b>	<b>COSTO</b>
Permisos correspondientes (delegación)	Por investigar
1 cazo grande	Por investigar
1 tanque de gas	Por investigar
1 tabla para picar, grande	Por investigar
1 puesto o mesa para preparar y servir	Por investigar
1 vehículo para transportar la carne y los materiales	Por investigar
Sillas y mesas (opcional)	Por investigar
Instrumentos de cocina	Por investigar

Tabla 4 Inversión aproximada material Puesto de Carnitas

## Grupo de Canto

<b>MATERIAL</b>	<b>COSTO APROX.</b>
Grabadora para reproducir las pistas	\$ 950.00
Guitarras	Cuentan ya con 2
Asesor de canto	Por definir

Tabla 5 Requerimientos para el Grupo de canto

### Capital con el que se cuenta:

Aún falta resolver ese problema, se preguntará a los integrantes del grupo como se solventará la situación.

Los recursos económicos necesarios para arrancar cada proyecto (adquisición de materia prima, equipo, etc.) lo cual será utilizado de acuerdo a la asesoría en áreas clave, permitirán que cada proyecto sea autosustentable y posteriormente cumpla con su objetivo de representar una fuente de ingresos y autoempleo para los adultos mayores.

Se plantea la solicitud de préstamos en microcréditos y de fondo perdido para lo cual se forman dos comisiones que investigan e informan de los requisitos.

### COMISIÓN 1

Integrada por

Martha Hernández

Lorena Félix

Evelia Espinosa

María Angelita

Guadalupe Mejía

Quienes acudieron a Ecología Fomento Económico Cooperativo con la Srita Leonor Padrón coordinadora de préstamos de fondo perdido para proyectos cooperativistas, trayendo la siguiente información:

Es necesario presentar los siguientes documentos:

Relación de grupo

Nombre del grupo

Nombre del proyecto

Muestra del (los) productos que se pretenden elaborar/comercializar

Acordaron se presentaría la Srita. Leonor Padrón a la sesión del grupo del 22 marzo para ver sus productos y platicar acerca de los requisitos, beneficios y obligaciones

de la formación y Constitución de una Sociedad Cooperativa y la calificación para obtener préstamo de fondo perdido para la inversión. No asistió

## COMISIÓN 2

Integrada por:

Mario Martínez

Adrián Roldan

Fausto Flores

Quienes acudieron a Villa Olímpica con la Srita. Nancy González García del Fondo de Desarrollo social FONDESO de la Delegación Tlalpan para preguntar cuáles son los requisitos para obtener un microcrédito para inversión de negocio, trayendo la siguiente información

Se requiere un grupo de 5 personas o más con el mismo proyecto

Vivir en DF y ser mayor de edad

Presentar comprobante de domicilio e IFE

Presentar proyecto de Negocio

El monto del préstamo inicial es de \$3,000.00 por persona a pagar en 8 quincenas.

## COMISIÓN 3

Se forma para preguntar acerca de los costos del material para el taller de bisutería donde únicamente de apuntó la Sra. Victoria Gutiérrez para preguntar en Fantasías Miguel de los cuales se derivaron los costos mencionados

Taller de desarrollo de independencia económica de los adultos mayores del grupo “Como han Pas

Pregunta	Fecha	Contenido	Propósito	Actividad	Materiales	Respon
¿Qué es una sociedad cooperativa?	13/02/13	¿Qué es una sociedad cooperativa? ¿Cuántas sociedades cooperativas existen en Tlalpan?	Definir que es una sociedad cooperativa y cuáles son los beneficios y obligaciones de ésta. Presentar diferentes sociedades cooperativas, las actividades que realizan y los créditos aprobados para su funcionamiento	Pregunta general que se entiende por sociedad cooperativa, presentar la definición de sociedad cooperativa. Presentar los créditos aprobados a las sociedades cooperativas. Preguntar ¿qué les parece?	Pizarrón blanco y marcador	Erika

<b>¿Por qué queremos formar una sociedad cooperativa?</b>	20/02/13	¿Cuáles son las necesidades económicas y sociales que tienen los adultos mayores?  ¿Qué apoyo económico reciben los adultos mayores y de donde obtienen esos recursos?	Conocer cuáles son las necesidades económicas de los adultos mayores y obtener información acerca de cuáles son sus fuentes de ingreso.	Pregunta acerca de de donde obtienen sus ingresos económicos y cuáles son sus necesidades.  Por qué desean participar y colaborar con sus ingresos	Pizarrón blanco y marcador	Erika Yáñez
<b>Pregunta</b>	<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Propósito</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
<b>¿Cómo se forma una</b>	27/02/13	¿Cuáles son los requisitos y	Dar a conocer cuáles son los	Presentarles el documento	el de Hojas Blancas	Erika Yáñez

<p><b>sociedad cooperativa?</b></p>		<p>documentos que se requieren para formar una sociedad cooperativa? ¿Cuáles son los pasos que se deben seguir para la constitución de una sociedad cooperativa?</p>	<p>lineamientos para la formación y constitución de una sociedad cooperativa</p>	<p>cómo se constituye una sociedad cooperativa y realizar el ejercicio/simulación del llenado de éste</p>	<p>Bolígrafo</p>	
<p><b>¿Qué queremos lograr al constituir una sociedad cooperativa?</b></p>	<p>06/03/13</p>	<p>¿Pueden los adultos mayores aumentar sus ingresos económicos para lograr finalmente su</p>	<p>Lograr la independencia económica al mejorar los ingresos.</p>	<p>Foro: ¿Preguntar que quieren lograr? Cuáles son sus metas y aspiraciones a corto y mediano plazo.</p>	<p>Hojas Blancas Bolígrafo</p>	<p>Erika</p>

		independencia económica?				
¿Qué tenemos que hacer para formar la sociedad cooperativa?	13/03/13	Investigar y leer textos acerca de los requisitos para formar una sociedad cooperativa, dónde hay que ir.	Saber si se cuentan con los requisitos que las instancias gubernamentales exigen para la formación de la sociedad cooperativa productora	Mostrar el listado de requisitos que la Secretaría de Relaciones Exteriores solicita para la formación de la sociedad cooperativa	Cuaderno o Bolígrafo	Erika Yáñez

Tabla 6 Contenido del Taller

## Desarrollo de los talleres de producción

Tejido de mimbre:

Se realizaron 4 sesiones de tejido de mimbre donde la Sra. Conchita mostró cómo se trabaja el mimbre, las participantes elaboraron canastas y figuras tejidas de mimbre. El material lo compraron entre las participantes, las herramientas cada una llevó alguna de su casa y la Sra. Conchita llevó pinzas extra.



Imagen 4 Tejido de mimbre

Puesto de carnitas:

Los interesados desistieron debido a la falta de interés del resto del grupo, la falta de solvencia económica y la complejidad para conseguir los permisos y transporte de los materiales al lugar de elaboración.

### Taller de joyería:

La compra del material para el taller de joyería se realizó con la aportación voluntaria de los participantes (9) con lo que se juntaron \$270.00 más la aportación Victor Ríos \$500.00 y la aportación Erika Yáñez \$ 200.00 lo que suma un total de \$970.00.

¿Qué se compró?

Material	Costo unit	total
pinza de punta redonda	\$57.55	\$57.55
pinza de punta plana	\$51.55	\$51.55
pinza de corte	\$50.20	\$50.20
Hilo nylon 40 c/100 mts	\$12.90	\$12.90
Hilo de seda p/engarce de perlas	\$22.55	\$45.10
Cable para engarce de piedras c/100 mts	\$35.80	\$35.80
Grapas Plateadas c/500	\$15.25	\$15.25
Broches círculo floreado c/6 pzas	\$12.80	\$12.80
Broche de metal aro c/5	\$18.40	\$18.40
Broche bandola c/144 pzas	\$80.40	\$80.40
Dije forma de llave c/24 pzas	\$24.40	\$24.40
Dije forma de corazón c/10 pzas	\$24.80	\$24.80
Dijes de metal plateado 144 pza 2 bolsas	\$5.75	\$11.50
Dije forma de ángel c/10 pzas	\$24.80	\$24.80
Legua para broches c/144 pzas	\$8.50	\$8.50

Anillos ajustables plateados con calotas para engarce c/6	\$20.95	\$20.95
Anillos c/argollas c/6 pza	\$22.25	\$22.25
Cuenta de cubo c/50 pzas	\$10.40	\$10.40
Cuenta metálica forma arroz c/50 pzs	\$11.80	\$11.80
Cuenta de alambre c/6 pzas	\$24.35	\$24.35
Cuenta de metal 100 pzas	\$38.70	\$38.70
Cuenta fundida bolsa c/50 pzas	\$15.55	\$15.55
Cuenta cristal de corazón	\$36.30	\$36.30
Cuenta cristal gota	\$31.60	\$31.60
Cuenta Cristal de cubo 2 pzas	\$22.55	\$45.10
Cuenta cristal cubo 8 mm	\$18.80	\$18.80
Cuenta tromp color	\$6.90	\$6.90
Cuenta color 2 hilos	\$14.90	\$29.80
Concha rectangular	\$13.40	\$13.40
Concha rectangular 20x15mm	\$15.55	\$15.55
Concha pastilla 20mm	\$26.50	\$26.50
Cuenta Hematita magnética	\$12.15	\$12.15
Perla de 8mm	\$15.35	\$15.35
Perla de 10mm	\$21.35	\$21.35
Aro p/llavero c/4 pzas	\$20.40	\$20.40
Argollas p/broche c/300 pzas	\$15.55	\$15.55
Chaquiron de colores	\$ 5.00	\$25.00
Alambre calibre 22 galvanizado plateado 3 pzas	\$4.15	\$12.45
<b>GRAN TOTAL</b>		<b>\$ 965.15</b>

Tabla 7 Compra de Material de Joyería

El taller se realizó en un salón de la iglesia durante los sábados del 11 de mayo al 1º de junio con un horario de 11 a 14 horas mediante la capacitación de la Instructora Rosalinda Mendoza quien acudió a la iglesia a capacitar al para trabajar la bisutería.

El costo taller fue de \$250.00 (Doscientos cincuenta pesos 00/100 M.N.) lo cual se cubrió de la siguiente manera; 50% lo aportó el grupo y 50% (\$125.00) el Proyecto Urbano de Salud. Cada participante aportó \$25.00 para pagar a la instructora por la 1er clase y posteriormente se dividió el costo entre las asistentes.

¿Qué elaboraron?

1er clase sábado 11 de mayo 2013 de 11:00 a 14:00 hrs

Participante	Piezas que elaboraron	Costo aprox de venta
Lucy	1 collar, 1 juego de aretes 1 anillo	\$70.00
Paulita	1 collar, 1 juego de aretes 1 anillo	\$50.00
Tere	1 collar, 1 juego de aretes 1 anillo	\$50.00
Conchita	1 collar, 1 juego de aretes 1 anillo	\$100.00
Nachita		

Tabla 8 Elaboración de piezas de joyería 1er. Clase

2a clase sábado 18 de mayo 2013 de 11:00 a 14:00 hrs

Participante	Piezas que elaboraron	Costo aprox de venta c/u
Lucy	5 juegos de aretes	\$10.00
Yolanda	4 juegos de aretes	\$10.00
Nachita	3 juegos de aretes	\$10.00
Angelita	5 juegos de aretes	\$10.00
Conchita	5 juegos de aretes	\$10.00
Lore	4 juegos de aretes	\$10.00
Vicky	5 juegos de aretes	\$10.00

Tabla 9 Elaboración de piezas de joyería 2a. clase

3er clase sábado 25 de mayo 2013 de 11:00 a 14:00 horas

<b>Participante</b>	<b>Piezas que elaboraron</b>	<b>Costo aprox de venta</b>
Lucy	Juego collar y aretes con cadena	\$150.00
Yolanda	Juego collar y aretes con cadena	\$70.00
Paulita	Juego collar y aretes con cadena	\$95.00
Vicky	Juego collar y aretes con cadena	\$ 100.00
Conchita	Juego collar y aretes con cadena	\$150.00
Natalia	Juego collar y aretes con cadena	\$ 85.00

Tabla 10 Elaboración de piezas de joyería 3er. clase

4ª clase sábado 1 de junio 2013 de 11:00 a 14:00 horas

<b>Participante</b>	<b>Piezas que elaboraron</b>	<b>Costo aprox de venta c/u</b>
Lucy	4 pulseras	\$10.00
Yola	4 pulseras	\$10.00
Paulita	3 pulseras	\$10.00
Tere	4 pulseras	\$10.00
Conchita	5 pulseras	\$10.00
Natalia	2 pulseras	\$10.00
Vicky	4 pulseras	\$10.00
Lore	4 pulseras	\$10.00

Tabla 11 Elaboración de piezas de joyería 4a. clase

Durante el taller algunas de las participantes realizaron ventas de sus productos presentando al grupo de joyería el importe de la venta por:

	<b>Producto</b>	<b>Total de venta</b>
Lorena	4 pulseras	\$40.00
Vicky	1 pulsera	\$40.00
Yolanda	1 collar	\$80.00
<b>Conchita</b>	3 pares de aretes	\$30.00
<b>Total</b>		<b>\$190.00</b>

Tabla 12 venta de productos taller de joyería

## Desarrollo del Taller de joyería



Imagen 5 Desarrollo del Taller de Joyería

Cada una de las participantes al taller mostró gran entusiasmo para el desarrollo del taller, no obstante, sus limitaciones físicas (artritis, artrosis, problemas visuales etc.). Cabe mencionar que la instructora Rosalinda mostró una gran habilidad y paciencia para con las participantes, quienes quedaron muy conformes y agradecidas por el taller de joyería.

## Repostería

El taller de repostería se realizó durante las sesiones de los miércoles en la iglesia, los ingredientes se compraron con parte de las ganancias obtenidas de los productos vendidos que se elaboraron en el taller de bisutería previa autorización de los integrantes. Las participantes llevaron recipientes y la Sra. Lucy explicó la elaboración de los productos que se elaboraron.

### Dulce de Tamarindo

<b>PRODUCTO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>\$ UNITAR</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Tamarindo</b>	5.5 kg	\$12.00	\$66.00
<b>Azúcar</b>	3 kg	\$10.00	\$30.00
<b>Chile Piquín</b>	100 gr	\$10.00	\$10.00
<b>Vasos</b>	100 pzas	\$24	\$48
<b>tapas</b>	100 pzas	\$15	\$30
<b>Total</b>			\$184

Tabla 13 Materia prima para elaboración y envasado del Dulce de Tamarindo

Este dulce se preparó en el atrio de la Iglesia, los integrantes del grupo llevaron utensilios de cocina y participaron en la cocción, mezcla y envasado del dulce de tamarindo.

Se envasaron 80 vasos de tamarindo considerando venderlo a \$5.00 cada uno por lo que obtendrían \$ 400.00 con una ganancia de \$216.00

## Mazapanes

PRODUCTO	CANTIDAD	\$ UNITAR	TOTAL
Cacahuates	3.5 kg	\$60.00	\$210.00
Azúcar Glass	3 kg	\$10.00	\$30.00
bolsas	2 paqt	\$11.00	\$24.00
			\$ 264.00

Tabla 14 Materia prima para elaboración y envasado de Mazapanes



Imagen 6 Elaboración de Mazapanes

Los mazapanes se elaboraron en el salón de la Iglesia donde se reúnen los integrantes, quienes llevaron utensilios e ingredientes, participando la mezcla y embolsado de los mazapanes.

Se obtuvieron 60 mazapanes de 5 cm de diámetro aproximadamente considerando la venta en \$7.00 cada uno obteniendo por ello un total de venta de \$420.00 con una ganancia de \$156.00.

#### Mermelada de Fresas

PRODUCTO	CANTIDAD	\$UNITARIO	TOTAL
<b>Fresas</b>	3.5 kg	\$54.00	\$ 189.00
<b>azúcar</b>	2 kg	\$10.00	\$ 20.00
<b>conservador</b>	30 gr	Lo llevó Lucy	0.00
<b>vasos</b>	100	\$24.00	\$ 48.00
<b>tapas</b>	100	\$15.00	\$ 30.00
			\$ 287.00

Tabla 15 Materia prima para elaboración y envasado de Mermelada de Fresas

Este dulce se preparó en el atrio de la Iglesia, los integrantes del grupo llevaron utensilios de cocina y participaron en la cocción, mezcla y envasado.

El total de envasados fue de 49 vasitos con un costo estimado de venta de \$15.00 cada uno obteniendo por la venta \$ 735.00 con una ganancia de \$448.00



Imagen 7 Presentación Dulce de Tamarindo y Mermelada de Fresas

## Grupo de canto

El grupo de canto se reunió los miércoles y jueves en un salón de la Iglesia para ensayar las canciones, dentro de la principal problemática que se encontró fue que había discusiones por el tono y ritmo que algunos de los participantes llevaban, debido a que no sabían la letra de la canción o la tonada. Para ayudar a mejorar ésta situación el grupo decidió elaborar un cancionero del cual pudieran servirse para cantar la misma letra, además; se grabó a cada integrante del grupo de canto, un disco compacto con las canciones y versiones que querían cantar, para que en casa pudieran escucharlo y memorizar el tono y letra de las canciones.



Imagen 8. Ensayo del Grupo de canto. Fuente: Archivo personal

## Presentación de productos finales de los talleres productivos

La presentación de los productos se llevó a cabo durante el Encuentro de Salud que realizó en el seminario de la colonia del Pedregal de las águilas.



Imagen 9 Presentación de productos finales de los talleres productivo. Fuente: Archivo personal

Además, cada una de las mesas se encontraba adornada con las canastas y figuras de mimbre que tejieron las integrantes del taller.

Durante la presentación de sus productos se llevó a cabo la venta de los mismos Obteniendo ganancias por aproximadamente \$550.00 que posteriormente se invirtieron en la compra de nuevo material para el taller de joyería.

Posterior a la presentación y venta de los productos que se elaboraron, se llevó a cabo la compra de nuevo material para el taller de joyería con las ganancias obtenidas.

La segunda parte del taller de joyería se llevó a cabo durante los sábados de 09:00 a 13:00 en los meses de julio y agosto por iniciativa de las participantes.



Imagen 10 Material para el taller de joyería 2a. parte

Por su parte el grupo de canto presentó su Cancionero quien corrigió, ilustrado y editado por Víctor Ríos, dando como resultado un excelente material que pretende rescatar canciones tradicionales mexicanas, pero también en un futuro incluir canciones olvidadas.

La selección de canciones estuvo a cargo de los participantes del grupo.

Cancionero "Como han pasado los años"

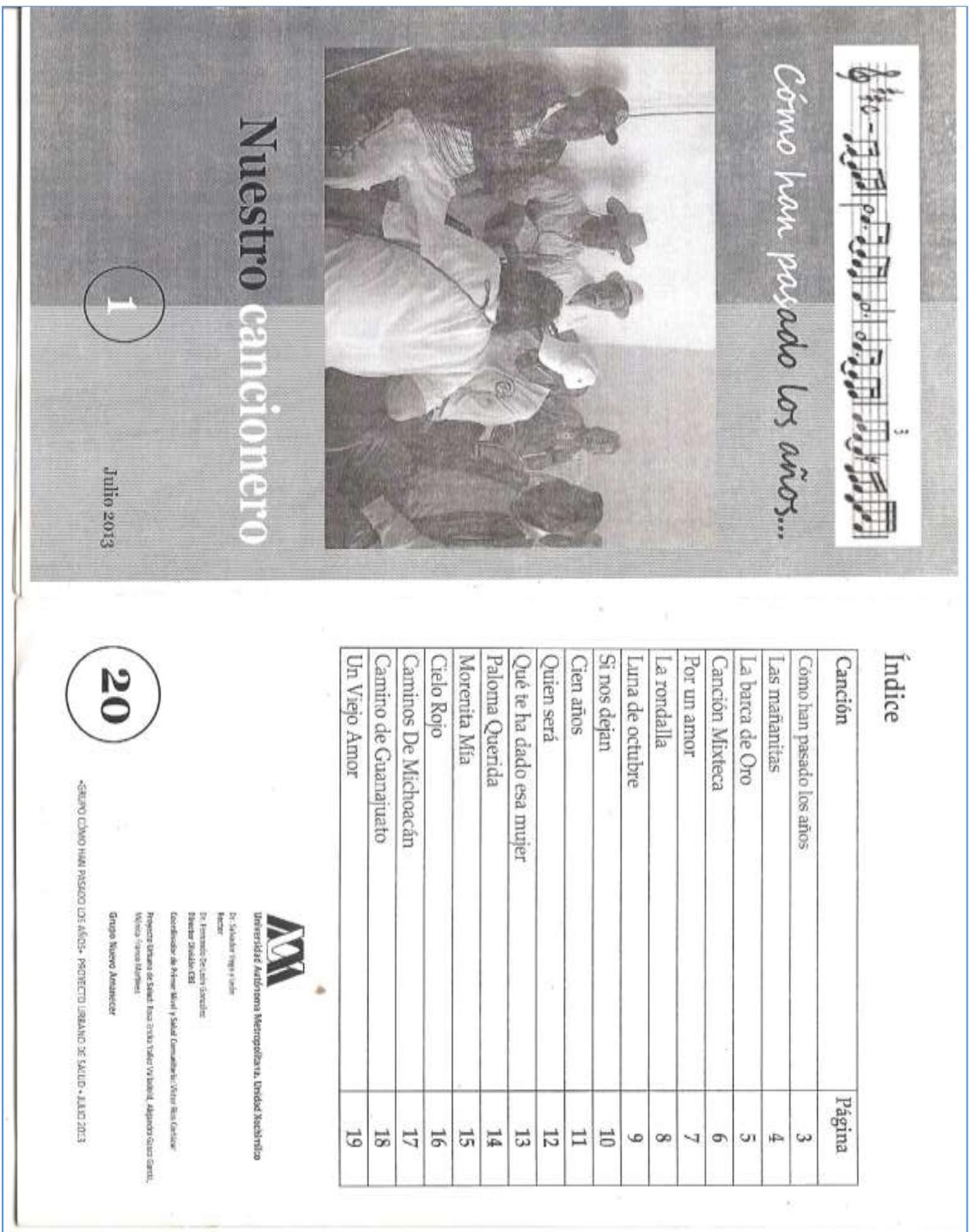


Imagen 11 portada y contraportada del cancionero "Cómo han pasado los años"

## **La situación del Grupo “Cómo Han Pasado Los Años” al mes de noviembre 2013**

Pregunta

¿Qué estaba sucediendo?

En este momento el grupo se encontraba cursando simultáneamente por varias etapas por las que pasa un grupo operativo, por una parte, existen momentos en los cuales se tornaba como un grupo posesivo donde los miembros se conocen entre sí, comparten gustos y situaciones difíciles como síntomas de sus enfermedades o problemas personales, comparten tiempo libre, no sólo en los paseos o convivios sino, hay algunos miembros del grupo que se visitan, comen juntos o se llaman por teléfono. Por otro lado ya han visto realizada la primera producción del grupo y han obtenidos ganancias tanto económicas como personales con respecto a esta producción, sin embargo existen algunos miembros que han usado el conocimiento para realizar metas particulares, poniendo en peligro la meta en común, por ejemplo, algunas integrantes del grupo aprendieron a hacer joyería, dulces, etc. y venden sus productos por su cuenta, lo que en ocasiones causa ausentismo en las sesiones o talleres que se llevan a cabo con el resto del grupo.

Dentro de las relaciones del grupo, a veces los integrantes del grupo llevan “integrantes nuevos” que en varias ocasiones sólo quieren utilizar al grupo para “poliquitería” como “votaciones para jefes vecinales” “para afiliaciones a partidos” o simplemente para “hacer promoción” a los servicios o productos que ofertan.

En lo que respecta al grupo como “Cohesivo” Se observan las metas “cristalizadas” ya se han dado cuenta de que cuentan y han adquirido habilidades y destrezas para llevar a cabo sus funciones, empiezan a darse cuenta de que pertenecer al grupo lleva una responsabilidad que unos orientan y “enseñan” unas habilidades y otros otras, que existe interdependencia, que se necesitan para seguir siendo grupo.

Existen momentos en los que se sienten como “estamos hechos” “lo logramos” sin embargo saben que aún falta camino por recorrer para llevar a cabo sus objetivos.

¿Por qué está sucediendo?

Dentro de los principales factores que influyen en la problemática del grupo resaltan los siguientes:

1. La participación de los miembros del grupo no es unánime, es decir, no todos participan en alguno de los talleres que se han llevado a cabo, pues existen integrantes que “sólo asisten”, sin embargo cuando hay algún convenio y/o paseo cooperan y asisten, de igual modo cuando realizan actividades como bailar, hacer ejercicio, armar un rompecabezas, etc. participan, pero en la toma de decisiones, asistencia a juntas, formación de comisiones, no participan, algunos porque no pueden caminar, porque les duele algo, no tienen tiempo, no tienen para pasajes o simplemente sólo les gusta asistir al grupo para escuchar a los demás, sin querer comprometerse a algo más.

2. Las determinantes sociales que influyen en la participación y realización de las actividades del grupo son principalmente su edad, sus condiciones de salud, económicas y algunos refieren de tiempo.

3. Los factores que favorecen al grupo son: que finalmente es un grupo sólido, que lleva formado 17 años, que cuenta con la participación tanto de miembros fundadores como de miembros que han asistido a las reuniones durante varios años, que ofrece apertura para la integración de nuevos miembros, que es un grupo que se considera a sí mismo como unido, en el cual hay respeto y tolerancia, pero también existe la amistad y el cariño.

4. Los factores que retrasan el crecimiento del grupo, en algunas ocasiones no se ponen de acuerdo para tal o cual cosa y eso hace que las personas que proponen

y asumen algunas responsabilidades como guardar el material de joyería, hacen que se “desanimen” a dar continuidad al trabajo que han venido realizando por ejemplo: “no asisto al taller de joyería porque somos muy poquitas” o “no llegó la del material” No asistí al ensayo del grupo de canto porque “no vienen todos” o “no llegan a tiempo e interrumpen”

¿Cómo está ocurriendo?

El problema se va observando en la inasistencia de algunos integrantes del grupo, es notorio para ellos que la asistencia de los integrantes del grupo ha ido disminuyendo, que la participación en las sesiones, paseos, juntas, etc. se ha visto reducida, en algunos casos por enfermedad de los propios integrantes del grupo, en otros por falta de interés en la participación en los talleres y otras, porque asisten a otros grupos y no tienen sentidos de pertenencia específica de alguno, sino del que “le gusta más” en ese momento, ya sea por los talleres que llevan a cabo, por los paseos o por “regalos” que les ofrecen en otros grupos. Otro de los problemas que se presenta es que, en ocasiones, si no llegan a acuerdos esperan a que el Líder: Lucy decidan qué hacer, a donde asistir, que llevar, y algunas veces no opinan por no sentirse “comprometidos para bien o para mal” esto afecta a todo el grupo y principalmente a quienes se comprometen, cumplen, asisten, van, y a la larga sienten que es una carga y tienden a renunciar a ciertos compromisos adquiridos.

Para solucionar estos conflictos, han tenido diálogos han tratado de llegar a acuerdos y de asumir responsabilidades, sin dejar que Lucy sea la responsable de todo, por ejemplo: Si al grupo de canto no asiste el Sr. Luis quien funge como su maestro, pues ellos se reúnen y ensayan sus canciones, si asiste el Sr. Luis, pero no lleva su guitarra (pues no la puede cargar) pues uno de los integrantes lleva la suya a los ensayos. En cuanto al grupo de joyería, tejido de mimbre y dulces, son básicamente los mismos integrantes entonces acordaron seguir reuniéndose los sábados y dejar el material en casa de la Sra. Natalia. Quien vive más cerca de la

iglesia y la primera que llega, va a su casa por el material, así, quitan la responsabilidad a Lucy y quien (es) asistan al taller pueden trabajar sin esperar a que llegue o no alguien.

¿Qué consecuencias está teniendo?

La principal consecuencia de la problemática del grupo es que existe un “retraso” en cuanto al cumplimiento del objetivo principal del grupo, que se han dado pasos firmes en cuanto a algunas tareas, pero que se tiene que continuar adelante para logra su independencia y/o autonomía económica, que los lleve a la vida saludable y feliz que aspiran. Se debe centrar nuevamente al grupo en su objetivo y fortalecer la unión que tienen para mejorar tanto sus relaciones, como su participación dentro del grupo para llevar a cabo las tareas, formar comisiones, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

¿Qué estamos dispuestos a hacer como grupo para atender o contribuir a resolver el problema?

El problema o problemas pueden resolverse, formando comisiones, como al principio; se hablaba de lo que se requería, se pedía que se pusieran de acuerdo quien (es) mediante el voluntariado harían tal o cual cosa, fortalecer su sentido de pertenencia al grupo la comunicación entre ellos, no descargar toda la responsabilidad en una sola persona, Lucy, sino intervenir, asistir, opinar participar, debatir, estar o no de acuerdo pero expresarlo en cada reunión, aportar ideas, escucharse y entenderse entre ellos. No permitir que los avances y logros obtenidos queden estancados, o retrasen su crecimiento. Hay quienes quieren hacerlo, lo que hay que hacer es hacer que todos quieran ¿Cómo? Preguntando ¿qué quieren? ¿Cómo les gustaría participar? ¿Qué pueden aportar? ¿A qué se comprometen? exhortando a la unión que los distingue.

¿Que hizo falta?

Ser constantes, participar, acudir a las reuniones, actividades y ensayos, se les preguntó ¿Por qué? la respuesta fue: porque solo acuden al grupo por la compañía, el ambiente, para salir de su casa y olvidarse de sus problemas, por lo que descartan la formación de la sociedad cooperativa consideran al grupo como su otro hogar un lugar donde pueden platicar, se siente en confianza, saben que encontrarán en el grupo un consejo y apoyo.

“Hicimos todo esto porque somos capaces de hacer muchas cosas; me siento contenta siento que sirvo para algo, para muchas cosas” Sra. Tayde.

Al realizar el nuevo diagnóstico del grupo, junto con mis compañeras e integrantes del proyecto urbano de salud, caí en la cuenta de que mi intervención en el grupo no era de guía y de acompañante sino que mi investigación-Acción-Participativa fue más allá de ello, me di cuenta de que no estaba proporcionándoles las herramientas que requerían para la toma de decisiones, sino que, al proponer algún taller, simplemente el grupo siempre estaba de acuerdo, como seguidor y no por iniciativa, lo que me llevó a dejar un poco que el grupo se reintegrara, realizando algunas tareas de colaboración, donde trabajaron para un fin, sin sentirse presionados, ni juzgados para retomar el desarrollado y o fortalecimiento de sus capacidades, individuales y grupales como grupo de salud.



Imagen 12 Tareas colaborativas. Fuente: Archivo Personal

## **Encuentros de salud y otras participaciones.**

El primer encuentro de Salud en el que tuve oportunidad de participar junto con el grupo fue el de agosto cuyas las actividades de planeación, organización y desarrollo ello fueron las siguientes:

Antes del encuentro.

Se llevó a cabo junto con el equipo del PUS la organización donde se estableció el lugar, fecha hora, se acordó el mes de agosto para la despedida de las pasantes que terminaban y recibir a las que se integraban al proyecto, sin embargo, se pospuso para festejar el día del adulto mayor.

El lugar del encuentro fue el Seminario Sagrado Corazón de Jesús ubicado en calle Lacandones # 24 en la colonia Pedregal de las Águilas, dónde el padre Enríquez dio su autorización para el uso del patio del mismo.

Se contactó al Sr. Agustín para las Sillas, mesas y manteles quien rentó y acomodo el mobiliario.

Para el equipo de sonido y micrófono se contrató con una persona de san Pedro Mártir.

El evento se acordó fuese por la mañana, por lo que se invitaría un desayuno a los participantes. Las señoras Paula y Camerina prepararon café y mantuvieron agua caliente para quien quisiera té. Además, se repartieron tamales que el Proyecto compró y se ofrecieron pruebas de la mermelada que el grupo Como Han pasado los años preparó.

El transporte de los participantes de los grupos fue solventado por el Proyecto urbano de salud, contando para ello con un camión que trasladó al grupo Nuevo

amanecer y los automóviles de las compañeras del proyecto, para el traslado de sus grupos.

La distribución de los grupos de salud se planeó para que en cada mesa estuvieran integrantes de los diferentes grupos: ECO, Las y los promotores de salud en Huayamilpas, pacientes de Casa del Adulto Mayor, San Pedro Mártir (Nuevo Amanecer) y Volcanes (cómo han pasado los años).

Durante el encuentro de salud.

Con la presencia de la Dra. Alejandra Gasca se dio inicio al encuentro de salud donde cada uno de los grupos presentó sus proyectos.



Imagen 13 Encuentro de Salud Pedregal de las Águilas Fuente: Archivo personal.

El grupo Nuevo Amanecer de san Pedro Mártir presentó una obra de teatro dónde hablaron de la importancia de la buena alimentación y el autocontrol de las enfermedades crónicas no transmisibles.



Imagen 14 Presentación del Grupo "Nuevo Amanecer" Fuente: Archivo personal

El grupo Como han pasado los años presentó una exposición de los productos que elaboraron, llevando a cabo la venta de éstos, además el grupo de canto realizó una exhibición y presentó el primer ejemplar de su cancionero.



Imagen 15 Presentación Grupo de Canto "Cómo han pasado los años" Fuente: archivo personal

El grupo ECO aplicó el cuestionario Womac para artrosis y evaluar el desgaste articular de las personas adultas mayores, presentaron información acerca del concepto, factores de riesgo, manifestaciones clínicas, tratamiento y recomendaciones, donde incluyeron la demostración de una serie de ejercicios para mantener la función articular.



Imagen 16 Aplicación del Cuestionario Womac para artrosis por el grupo "ECO". Fuente: Archivo personal

Después del encuentro:

Los resultados del encuentro no se presentaron por escrito sin embargo la impresión de los participantes fue buena y la participación también, tanto de los integrantes de cada uno de los grupos como de los pacientes invitados al encuentro y lo que se espera es que sigan trabajando en sus talleres y haya servido de motivación para fungir como grupos de salud en su comunidad.

## Convivencia de Actividad Física.

En septiembre, se organizó una Convivencia de Actividad física en Huayamilpas para pacientes con enfermedades crónicas donde se pretendía formar una red de apoyo social y motivarlos a cuidar su alimentación, mejorar su actividad física y tomar el control de sus enfermedades.

Durante la convivencia se organizaron varios juegos al aire libre y activación física al finalizar intercambiamos entre pacientes con enfermedades crónicas y pasantes un refrigerio saludable y las impresiones de esa mañana.

## Pastorela.

En diciembre, el grupo de pasantes, presentó la Pastorela “La sonrisa del Ángel” escrita por la pasante Jessica, estomatóloga del proyecto y Víctor Ríos y dirigida por Alejandra Gasca, la cual tuvo como eje temático el cuidado de la salud oral de los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles y se desarrolló en San Pedro Mártir.



Imagen 17 Presentación de Pastorela por pasantes del PUS. Fuente: Archivo personal

Posterior a la pastorela se realizó una posada con los diferentes grupos de salud, en la que, con mucho entusiasmo participaron.



Imagen 18 Posada con los grupos de salud del PUS. Fuente: Archivo personal

## **Encuentro de intercambio de “Experiencias comunitarias de organización y participación social en salud”**

El segundo y último encuentro de salud en el que el grupo de pasantes participó se llevó a cabo el 31 de enero de 2014 en las instalaciones de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, organizado por Víctor Ríos y el equipo del proyecto Urbano de Salud cuyo Objetivo y nombre fue el intercambio de “Experiencias comunitarias de organización y participación social en salud”, en el que participaron diferentes grupos comunitarios: El grupo de trabajo comunitario de Xoxocotla, Morelos, las promotoras de salud de la Cooperativa de Salud Tosepan Pajti, de Cuetzálán, Puebla, el Grupo de mujeres de la Coordinadora Comunitaria de Miravalle (COCOMI) de Iztapalapa y los grupos de salud del Proyecto Urbano de Salud.

Durante el encuentro se presentaron las experiencias de cada uno de los grupos participantes. Se realizaron mesas de trabajo donde se llevó a cabo el intercambio de proyectos, la evaluación de los grupos del proyecto Urbano y una plenaria de mesas de trabajo y reflexión con las personas con enfermedad crónica (pacientes de los diferentes consultorios del Proyecto Urbano de salud).

Por último, como es costumbre del Proyecto urbano de Salud, se despidió y dio la bienvenida a los pasantes, mientras se ofreció una comida a los diferentes grupos participantes y se dio por concluido tanto el encuentro como el año de servicio social en este proyecto.

## 6. Morbilidad y otros motivos de atención en el primer nivel de salud.

### Análisis de Morbilidad

El Consultorio Volcanes, brindó un total de **976 consultas** en el periodo del 05 de febrero del 2013 a 29 de enero del 2014 contabilizando **203** días totales de consulta, dando como resultado un promedio diario de consulta: **4.8**. De las cuales el 72.13% fue de primera vez y el 27.87% de manera Subsecuente. Predominando en la consulta el sexo femenino en un 68.24% sobre un 31.76% del sexo masculino.

**Población atendida por tipo de consulta consultorio volcanes. Febrero 2013 a enero de 2014**

	No.	%
<b>Primera vez</b>	704	72.13
<b>Subsecuente</b>	272	27.87
<b>Total</b>	976	100.00

Tabla 16 población atendida por tipo de consulta; primera vez o subsecuente. Fuente: base de datos de Hoja de consulta diaria del Consultorio volcanes.



Gráfico 1 población atendida por tipo de consulta

De las consultas que se dieron, predominó para el sexo femenino en un 68.24% sobre el masculino don el 31.76% restante.

### Porcentaje de consultas atendidas por sexo de febrero 2013 a enero 2014 en Consultorio Volcanes

SEXO	TOTAL DE CONSULTAS	PORCENTAJE
FEMENINO	666	68.24%
MASCULINO	310	31.76%
TOTAL	976	100%

Tabla 17 Porcentaje de consulta por sexo



Gráfico 2. Porcentaje de consulta por sexo Fuente: base de datos de Hoja de consulta diaria del Consultorio Volcanes

## MOTIVOS DE ATENCIÓN

De los principales motivos de consulta el 10.45% resultaron sanos y el 89.55% enfermos.

Población atendida por motivo de atención consultorio volcanes Febrero 2013 a enero de 2014		
Motivo de atención	No.	%
Sanos	102	10.45
Enfermos	874	89.55
<b>Total</b>	<b>976</b>	<b>100.00</b>

Tabla 18 Población atendida por motivos de atención Consultorio Volcanes. Fuente Base de datos de Hoja de consulta diaria Consultorio Volcanes



Gráfico 3 Población atendida por motivo de consulta. Fuente: base de datos de Hoja de consulta diaria del Consultorio Volcanes

De la población atendida por grupo de edad y sexo se desprende que de las 976 consultas que se otorgaron, el grupo etario que asistió a más consultas fue, en hombres de 6 a 14 años correspondiendo al 42.90% de su grupo y para el grupo femenino, predominaron mujeres de 25 a 564 años con el 43.84%.

**Población atendida por grupo de edad y sexo volcanes de febrero de 2013 a enero 2014.**

Grupo de edad	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL
	No	%	No	%	
0-5	71	22,90	71	10,66	142
6 - 14	133	42,90	98	14,71	231
15 - 24	20	6,45	57	8,56	77
25-64	66	21,29	292	43,84	358
65 O MAS	20	6,45	148	22,22	168
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100,00</b>	<b>666</b>	<b>100,00</b>	<b>976</b>

Tabla 19 Población atendida por grupo de edad y sexo. Fuente: base de datos de Hoja de consulta diaria del Consultorio Volcanes

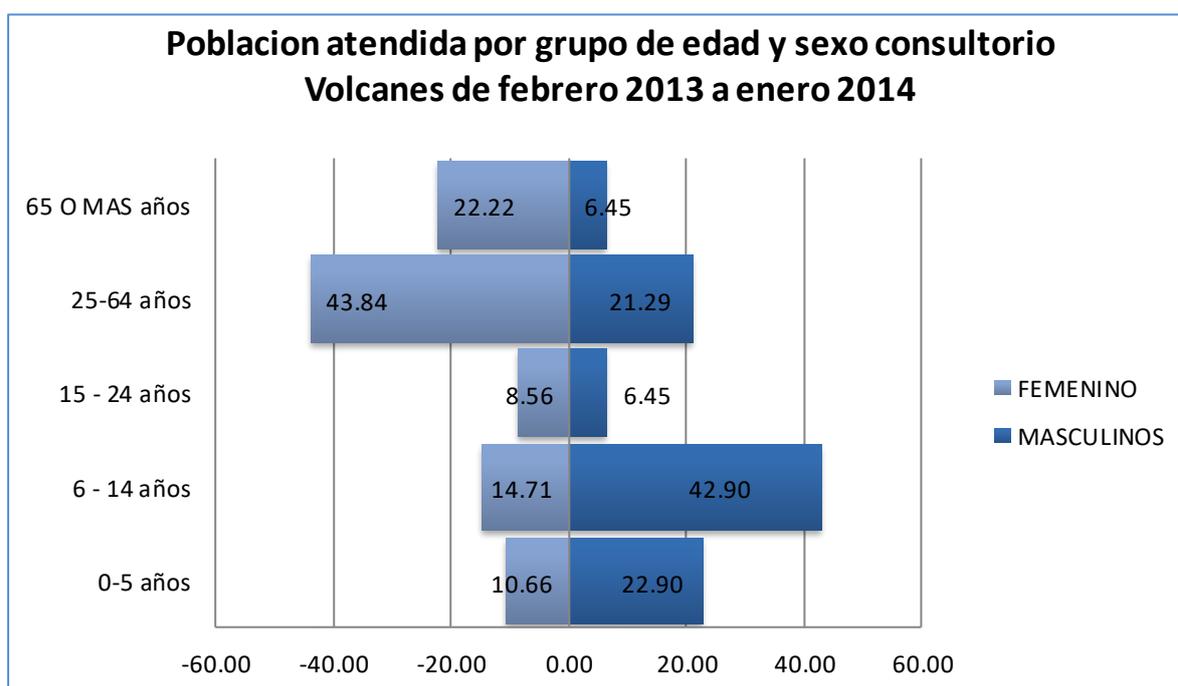


Gráfico 4 población atendida por grupo de edad y sexo Fuente: base de datos de Hoja de consulta diaria del Consultorio Volcanes

En cuanto al porcentaje de población según las distintas causas de salud; prevención o promoción, en su gran mayoría; el 71.57% acudieron por un certificado médico.

**Población sana por causa de atención consultorio Volcanes de febrero 2013 a enero 2014.**

Causa de consulta sanos	Núm.	%
<b>Certificado médico</b>	73	71,57%
<b>Embarazo</b>	23	22,55%
<b>Control niño sano</b>	3	2,94%
<b>Control de talla y peso</b>	3	2,94%
<b>Total</b>	102	100,00%

Tabla 20 Población sana por causa de atención; prevención o promoción a la salud. Fuente: base de datos de hoja de consulta diaria consultorio Volcanes.

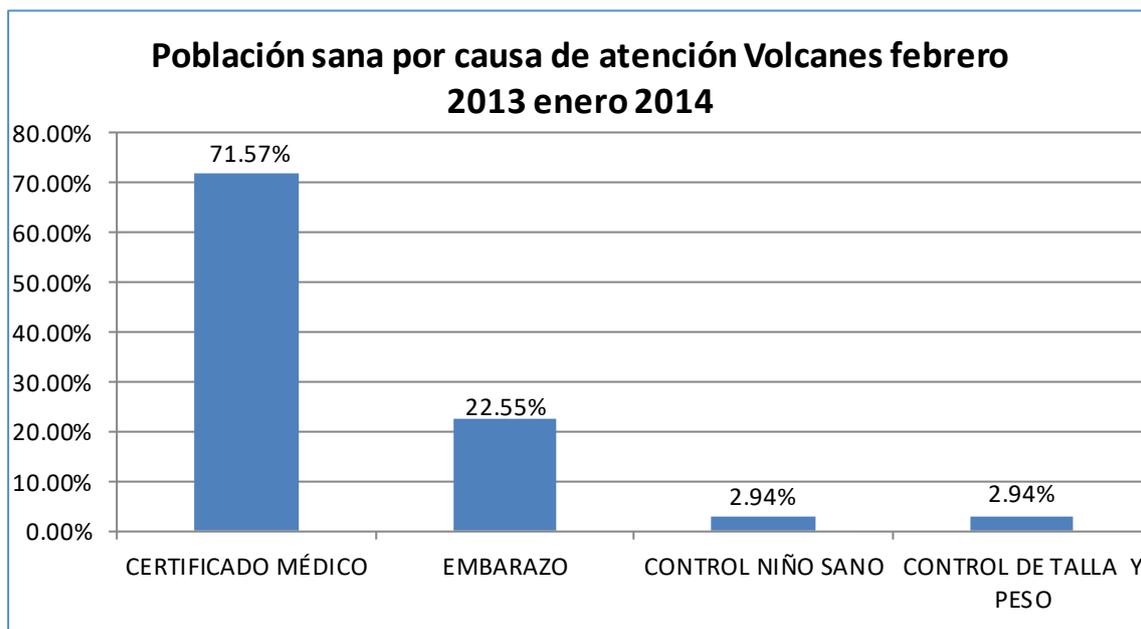


Gráfico 5 población sana con causas de atención. Fuente: base de datos de Hoja de consulta diaria del Consultorio Volcanes

De las 10 principales causas de morbilidad de enfermedades transmisibles, predominaron las faringitis y faringoamigdalitis.

**Tasas de las 10 principales causas de morbilidad de enfermedades transmisibles de febrero 2013 a enero 2014. Consultorio Volcanes.**

	consultas	tasa *1000
Faringitis	104	16.49
Gastroenteritis	77	12.21
Faringoamigdalitis	70	11.10
Rinofaringitis	57	9.04
Infección de Vías Urinarias	25	3.97
Colitis	18	2.85
Conjuntivitis	12	1.90
Obesidad tipo 1 y Sobrepeso	11	1.74
Dislipidemia	10	1.59
Hipertensión Arterial Sistémica	9	1.43

Tabla 21 Tasa de las 10 principales enfermedades transmisibles en Consultorio Volcanes. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan.

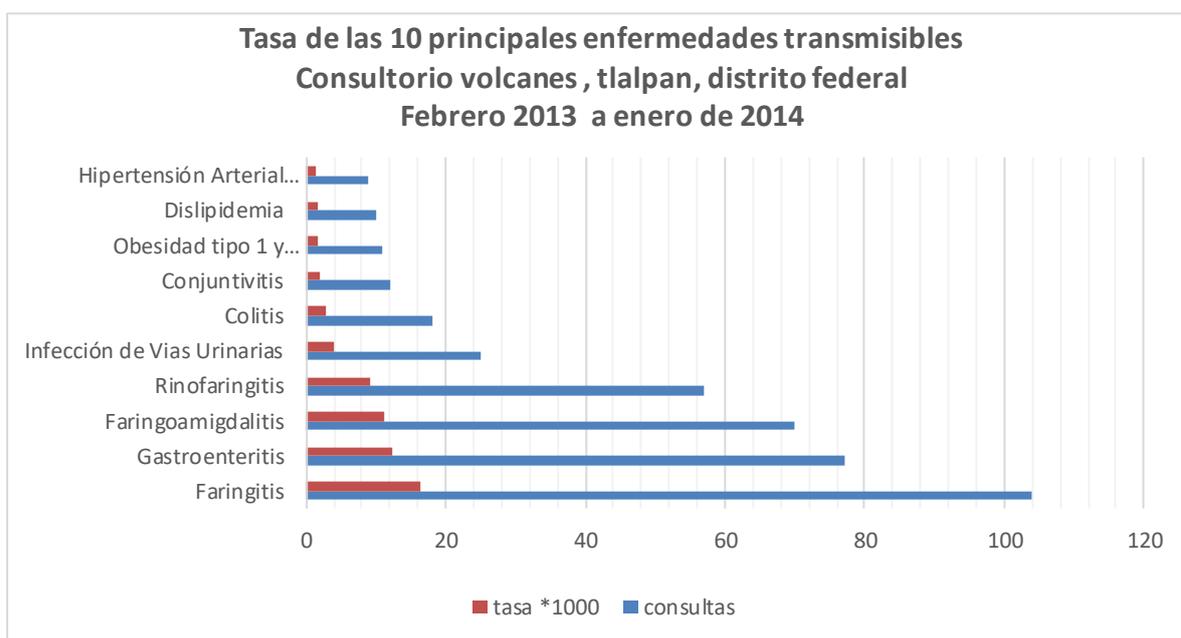


Gráfico 6. Tasa de las 10 principales enfermedades transmisibles en consultorio volcanes.

**Tasas de las 10 principales causas de morbilidad de enfermedades transmisibles por mes de febrero 2013 a enero 2014. Consultorio Volcanes.**

	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic	ene												
	Casos	Tasa																						
Varicela	0	0	0	0	2	0.317	2	0.317	0	0	0	0	1	0.159	0	0	1	0.159						
Vaginosis	0	0	0	1	0.159	0	0	0	0	0	1	0.159	2	0.317	0	0								
Rinitis	1	0.159	2	0.317	1	0.159	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Laringitis	4	0.634	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Conjuntivitis	0	0	1	0.159	2	0.317	0	0	1	0.159	0	0	2	0.317	0	0	4	0.634	1	0.159	1	0.159		
Rinofaringitis	1	0.159	11	1.745	4	0.634	7	1.11	0	0	2	0.317	4	0.634	3	0.476	2	0.317	9	1.427	5	0.793	9	1.427
Infección de Vías Urinarias	0	0	0	0	0	0	2	0.317	8	1.269	5	0.793	4	0.634	4	0.634	0	0	1	0.159	0	0	1	0.159
Gastroenteritis	12	1.903	6	0.952	9	1.427	6	0.952	5	0.793	10	1.586	4	0.634	9	1.427	1	0.159	7	1.11	2	0.317	6	0.952
Faringitis	17	2.696	5	0.793	16	2.538	7	1.11	14	2.22	8	1.269	4	0.634	13	2.062	4	0.634	4	0.634	6	0.952	6	0.952
Faringoamigalitis	8	1.269	3	0.476	0	0	6	0.952	9	1.427	7	1.11	4	0.634	4	0.634	2	0.317	9	1.427	8	1.269	10	1.586

Tabla 222 Tasa de las 10 principales enfermedades transmisibles por grupo de edad y por sexo. Tasa por cada 1000 habitantes. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diaria Consultorio Volcanes.

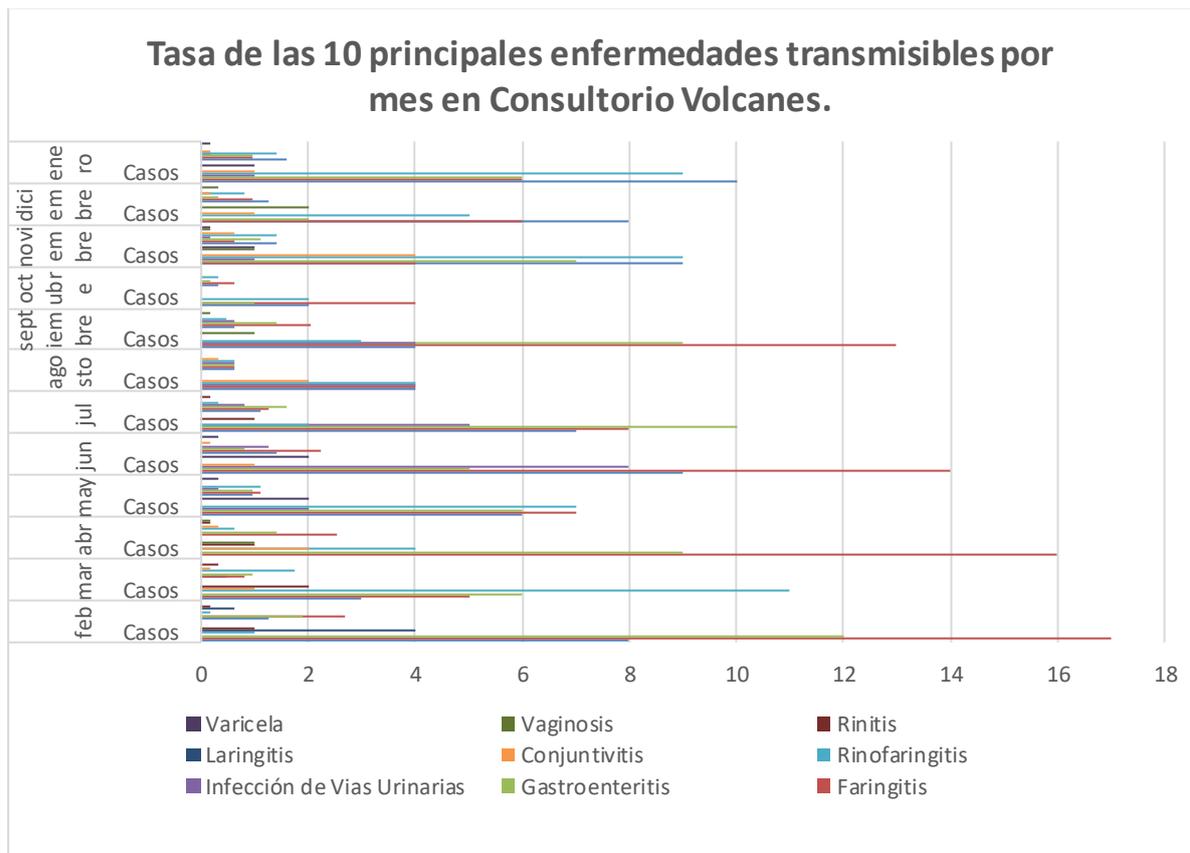
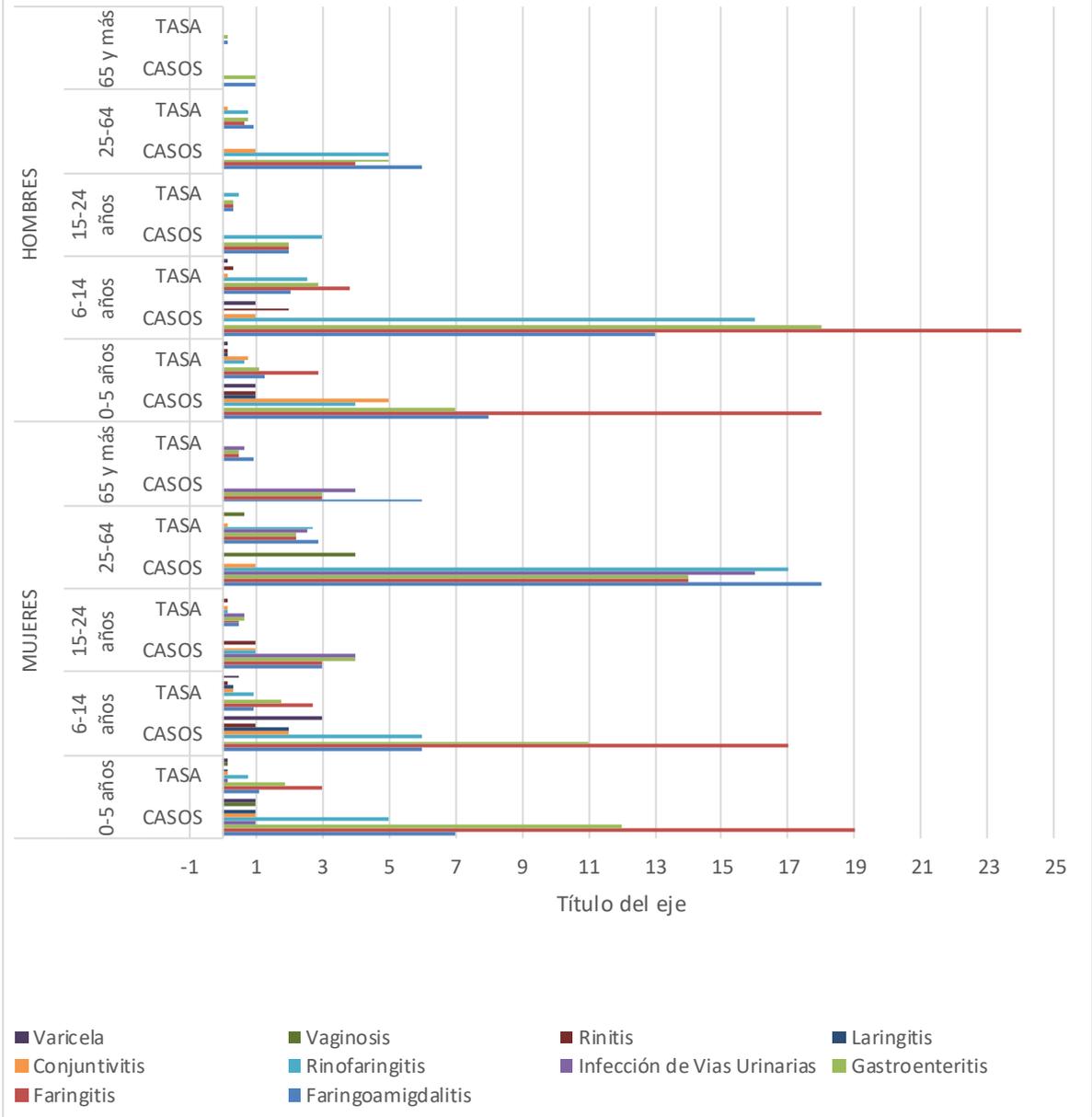


Gráfico 7 Tasa de las 10 principales enfermedades transmisibles por mes en Consultorio Volcanes.

Tasas de las 10 principales enfermedades transmisibles por grupo de edad y sexo Consultorio Volcanes de febrero 2013 a																		
Diagnóstico	MUJERES										HOMBRES							
	0-5 años		6-14 años		15-24 años		25-64		65 y más		0-5 años		6-14 años		15-24 años		25-64	
	#	TASA	#	TASA	#	TASA	#	TASA	#	TASA	#	TASA	#	TASA	#	TASA	#	TASA
<u>Faringoamigdalitis</u>	7	1,11	6	0,95	3	0,48	18	2,85	6	0,95	8	1,27	13	2,06	2	0,32	6	0,32
Faringitis	19	3,01	17	2,70	3	0,48	14	2,22	3	0,48	18	2,85	24	3,81	2	0,32	4	0,32
Gastroenteritis	12	1,90	11	1,74	4	0,63	14	2,22	3	0,48	7	1,11	18	2,85	2	0,32	5	0,32
Infección de <u>Vías Urinarias</u>	1	0,16	0	0,00	4	0,63	16	2,54	4	0,63	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<u>Rinofaringitis</u>	5	0,79	6	0,95	1	0,16	17	2,70	0	0,00	4	0,63	16	2,54	3	0,48	5	0,32
Conjuntivitis	1	0,16	2	0,32	1	0,16	1	0,16	0	0,00	5	0,79	1	0,16	0	0,00	1	0,16
Laringitis	1	0,16	2	0,32	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	0,16	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Rinitis	0	0,00	1	0,16	1	0,16	0	0,00	0	0,00	1	0,16	2	0,32	0	0,00	0	0,00
<u>Vaginosis</u>	1	0,16	0	0,00	0	0,00	4	0,63	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Varicela	1	0,16	3	0,48	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	0,16	1	0,16	0	0,00	0	0,00
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>7,61</b>	<b>48</b>	<b>7,61</b>	<b>17</b>	<b>2,70</b>	<b>84</b>	<b>13,32</b>	<b>16</b>	<b>2,54</b>	<b>45</b>	<b>7,14</b>	<b>75</b>	<b>11,90</b>	<b>9</b>	<b>1,43</b>	<b>21</b>	<b>3,24</b>

Tabla 23 Tasa de las 10 principales enfermedades transmisibles por grupo de edad y por sexo habitantes. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diaria Consultorio Volcanes.

## Las 10 principales enfermedades transmisibles por grupo de edad y sexo en Consultorio Volcanes febrero 2013 a enero 2014



**Gráfico 7** Tasa de las 10 principales enfermedades transmisibles por grupo de edad y sexo en Consultorio Volcanes.

**Tasa de las 10 principales enfermedades no transmisibles consultorio volcanes, Tlalpan, distrito federal febrero 2013 a enero de 2014**

	Casos	tasa
■ SINDROME DE COLÓN IRRITABLE	4	0.634
■ CRISIS HIPERTENSIVA	4	0.634
■ MIGRAÑA	5	0.793
■ SANGRADO UTERINO ANORMAL	6	0.952
■ LUMBALGIA	6	0.952
■ ENFERMEDAD AC PEPTICA	7	1.110
■ HAS	9	1.427
■ DISLIPIDEMIA	10	1.586
■ OBESIDAD TIPO Y SOBREPESO	11	1.745
■ COLITIS	18	2.855

Tabla 24 Tasa de las 10 principales enfermedades NO transmisibles por grupo de edad y por sexo. Tasa por cada 1000 habitantes. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diaria Consultorio Volcanes.

**Tasa de las 10 principales enfermedades no transmisibles consultorio volcanes, Tlalpan, distrito federal febrero 2013 a enero de 2014.**

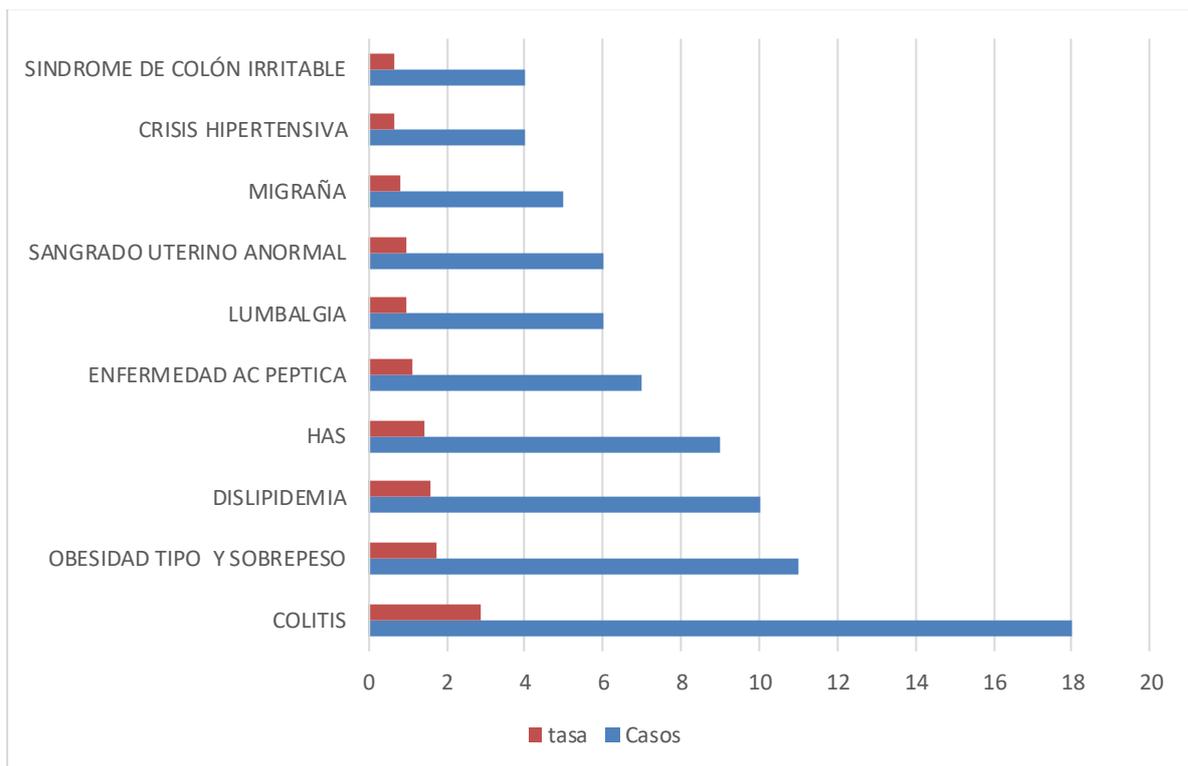


Gráfico 8 Tasa de las 10 principales enfermedades No transmisibles de febrero 2013 a enero 2014. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

## Tasa de las 10 principales enfermedades NO transmisibles por mes

	feb		mar		abr		may		jun		jul		ago		sep		oct		nov		dic		ene	
	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa	Casos	Tasa
SINDROME DE COLÓN IRRITABLE	0	0	0	0	0	0.00	0	0.00	0	0	0	0	1	0.1586	0	0	1	0.1586	0	0	0	0	2	0.3172
CRISIS HIPERTENSIVA	0	0	0	0	0	0.00	0	0.00	1	0.1586	1	0.1586	2	0.3172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MIGRAÑA	0	0	1	0.1586	0	0.00	0	0.00	0	0	0	0	0	0	2	0.3172	0	0	1	0.1586	1	0.1586	0	0
SANGRADO UTERINO ANORMAL	0	0	1	0.1586	0	0.00	1	0.16	0	0	0	0	1	0.1586	1	0.1586	0	0	1	0.1586	1	0.1586	0	0
LUMBALGIA	0	0	0	0	1	0.16	0	0.00	2	0.3172	0	0	2	0.3172	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.1586
ENFERMEDAD AC PEPTICA	0	0	1	0.1586	1	0.16	0	0.00	1	0.1586	1	0.1586	1	0.1586	0	0	0	0	2	0.3172	0	0	0	0
HAS	3	0.4758	2	0.3172	1	0.16	0	0.00	0	0	0	0	1	0.1586	1	0.1586	1	0.1586	0	0	0	0	0	0
DISLIPIDEMIA	0	0	0	0	0	0.00	1	0.16	1	0.1586	1	0.1586	3	0.4758	1	0.1586	1	0.1586	2	0.3172	0	0	0	0
OBESIDAD TIPO Y SOBREPESO	0	0	1	0.1586	1	0.16	0	0.00	0	0	1	0.1586	2	0.3172	4	0.6344	1	0.1586	0	0	1	0.1586	0	0
COLITIS	0	0	2	0.3172	3	0.48	3	0.48	1	0.1586	2	0.3172	4	0.6344	1	0.1586	0	0	1	0.1586	1	0.1586	0	0

Tabla 25 Tasa de las 10 principales enfermedades NO transmisibles por mes. Tasa por cada 1000 habitantes. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diaria Consultorio Volcanes.

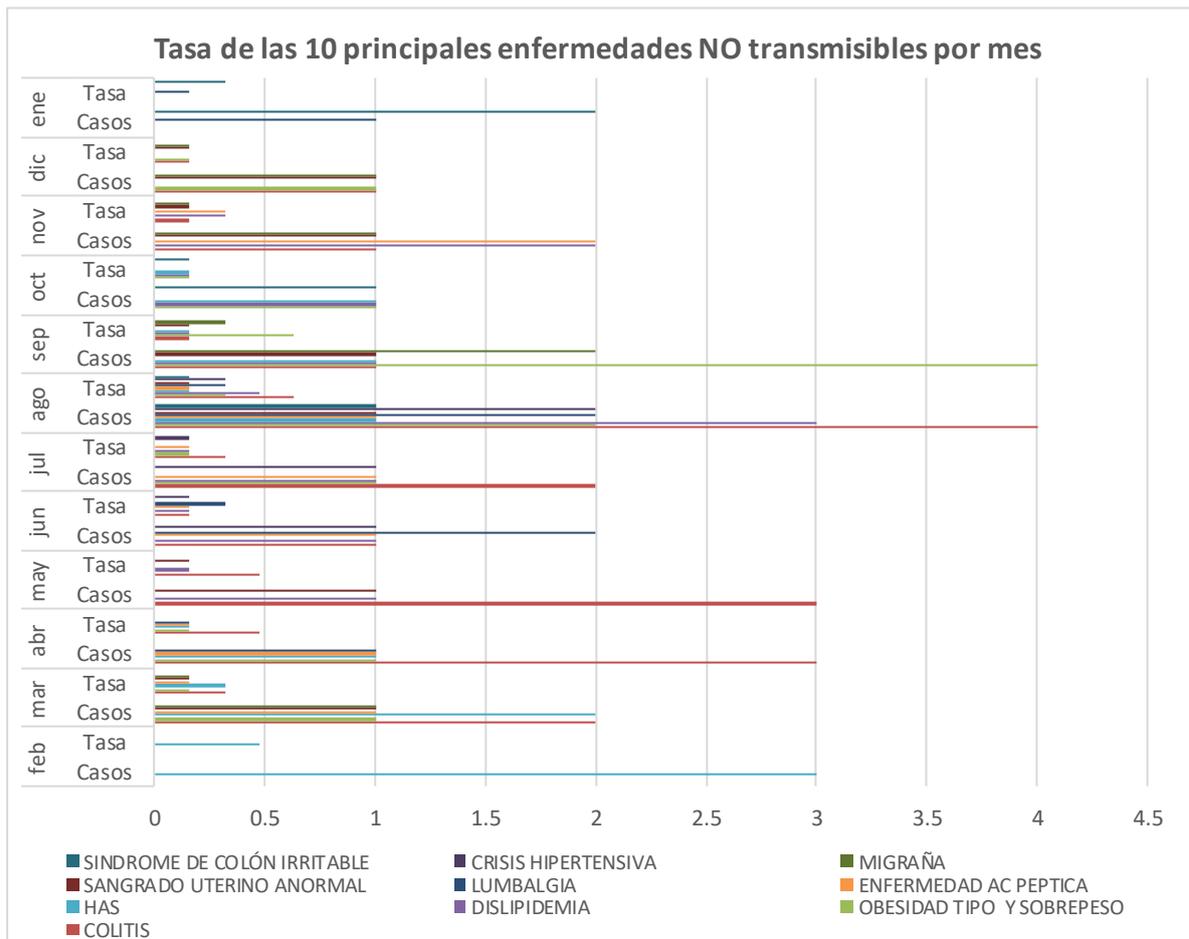


Gráfico 10 Tasa de las 10 principales enfermedades NO transmisibles por mes en Consultorio Volcanes.

Tasa de las 10 principales enfermedades no transmisibles por grupo de edad y sexo.

	MUJERES										HOMBRES									
	0-5 años		6-14 años		15-24 años		25-64		65 y más		0-5 años		6-14 años		15-24 años		25-64		65 y más	
	CASOS	TASA	CASOS	TASA	CASOS	TASA	CASOS	TASA	CASOS	TASA	CASOS	TASA	CASOS	TASA	CASOS	TASA	CASOS	TASA	CASOS	TASA
■ SINDROME DE COLÓN IRRITABLE	0	0	1	0.30	0	0.00	2	0.61	0	0.00	0	0	1	0.33	0	0.00	0	0.00	0	0
■ CRISIS HIPERTENSIVA	0	0	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	1.21	0	0	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0
■ MIGRAÑA	0	0	0	0.00	0	0.00	3	0.91	0	0.00	0	0	1	0.33	1	0.33	0	0.00	0	0
■ SANGRADO UTERINO ANORMAL	0	0	0	0.00	0	0.00	6	1.82	0	0.00	0	0	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0
■ LUMBALGIA	0	0	0	0.00	0	0.00	3	0.91	2	0.61	0	0	0	0.00	0	0.00	1	0.33	0	0
■ ENFERMEDAD AC PEPTICA	0	0	0	0.00	0	0.00	5	1.52	2	0.61	0	0	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0
■ HAS	0	0	0	0.00	0	0.00	5	1.52	1	0.30	0	0	0	0.00	0	0.00	2	0.66	1	0.33
■ DISLIPIDEMIA	0	0	0	0.00	0	0.00	6	1.82	1	0.30	0	0	0	0.00	0	0.00	3	1.00	0	0
■ OBESIDAD TIPO Y SOBREPESO	0	0	2	0.61	2	0.61	2	0.61	2	0.61	0	0	0	0.00	0	0.00	2	0.66	1	0.33
■ COLITIS	0	0	1	0.30	4	1.21	5	1.52	1	0.30	0	0	2	0.66	1	0.33	4	1.33	0	0

Tabla 26. Tasa de las 10 principales enfermedades NO transmisibles por grupo de edad y sexo. Tasa por cada 1000 habitantes. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diaria Consultorio Volcanes.

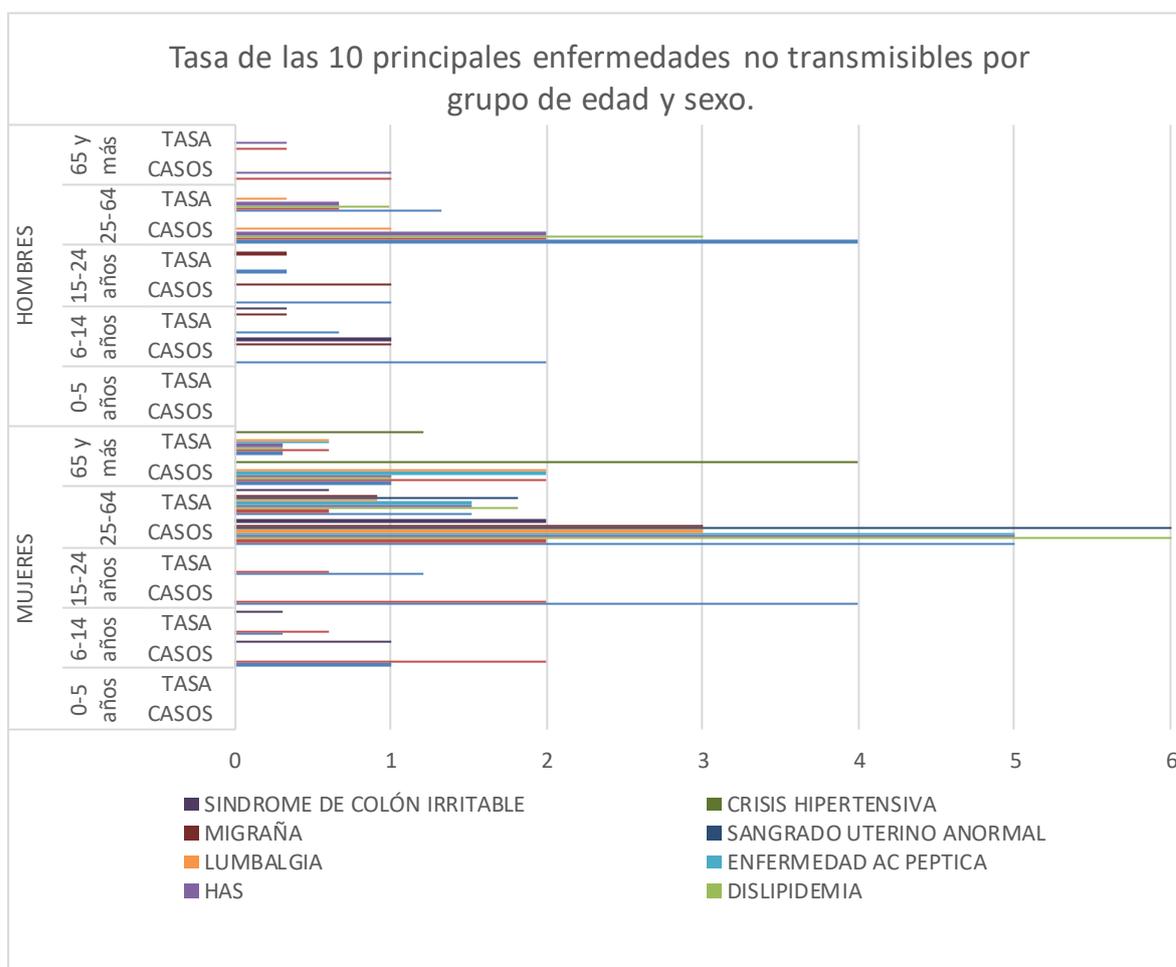


Gráfico 11. Tasa de las 10 principales enfermedades NO transmisibles por grupo de edad y sexo en Consultorio Volcanes.

## Enfermedades crónico no transmisibles (Diabetes e Hipertensión)

De un total de 146 consultas de hipertensión 17 fueron diagnósticos de primera vez y 129 subsecuentes, dando un porcentaje de 88% y 12% respectivamente, de los cuales 122 (84%) fueron mujeres y 24 (16%) hombres. El rango de edad que más padece de Hipertensión Arterial Sistémica (HAS) en la consulta fueron los Adultos mayores de 65 años, de las 146 consultas, la mayoría ocupadas por mujeres.

Número de consultas de hipertensión por tipo: primera vez o subsecuente

PRIMERA VEZ	SUBSECUENTE
17	129

Tabla 25 Número de consultas de Hipertensión por tipo; primera vez o subsecuente. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

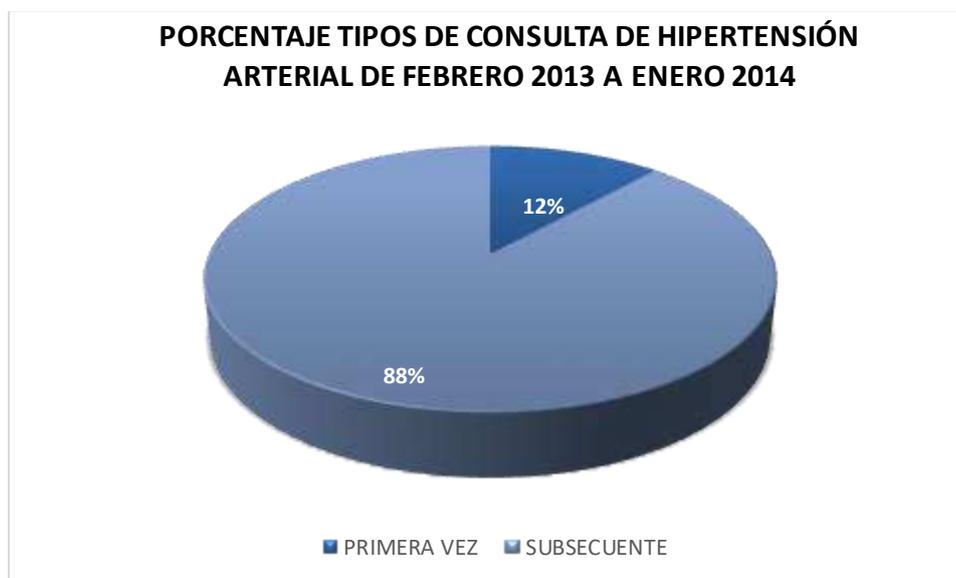


Gráfico 9 porcentaje de consulta Hipertensión Arterial por tipo. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

## Número de consultas de hipertensión arterial por sexo

MASCULINO	FEMENINO
24	122

Tabla 26. Número de consultas de Hipertensión Arterial por sexo. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

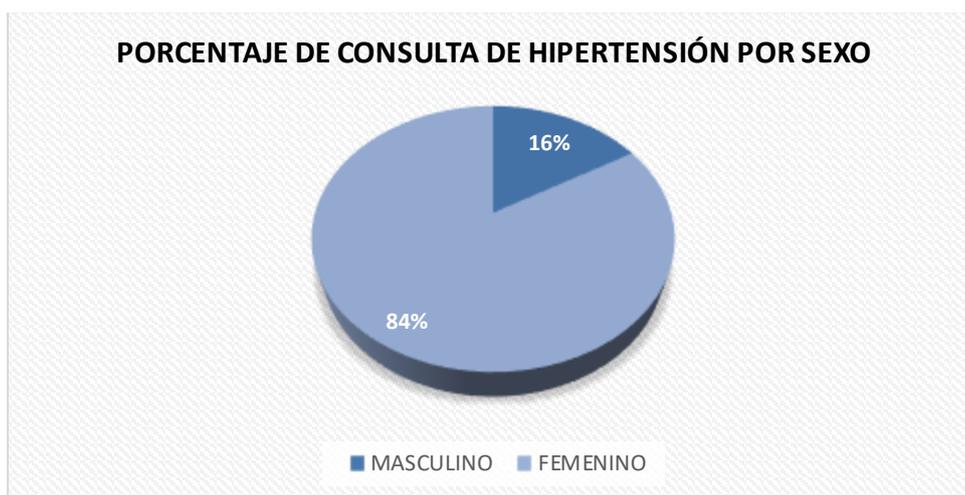


Gráfico 10. porcentaje de consulta de Hipertensión arterial por sexo. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

## Tipo de consulta de hipertensión arterial por sexo, edad y tipo de asistencia.

HAS	Primera vez		Subsecuente		Total
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	
25 - 44	0	3	8	11	22
45 - 64	0	3	4	42	49
65 y mas	3	4	6	62	75
<b>TOTAL</b>	3	10	18	115	146

Tabla 27. Tipo de consulta de hipertensión arterial por sexo, edad y tipo de consulta. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

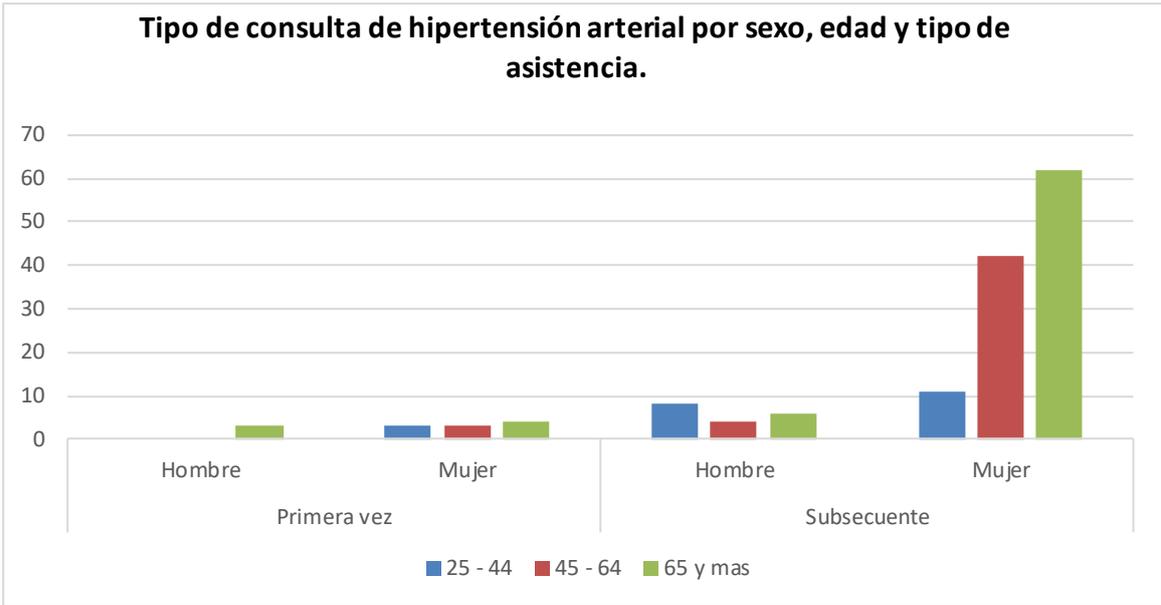


Gráfico 11. Tipo de consulta de Hipertensión arterial por sexo, edad y tipo de asistencia. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

De las 84 consultas atendidas por Diabetes tipo 2, predomina la subsecuente con un 95% de las cuales el 92.85% fue ocupado por mujeres.

**Número de consultas de Diabetes Tipo 2 por tipo de consulta**

PRIMERA VEZ	SUBSECUENTE
4	80

Tabla 28. Número de consultas de Diabetes tipo 2 por tipo de consulta. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan



Gráfico 12. Porcentaje de tipo de consulta Diabetes Tipo 2. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

## Número de consultas de Diabetes Tipo 2 por sexo

MASCULINO	FEMENINO
2	82

Tabla 29. número de consulta de Diabetes tipo 2 por sexo. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

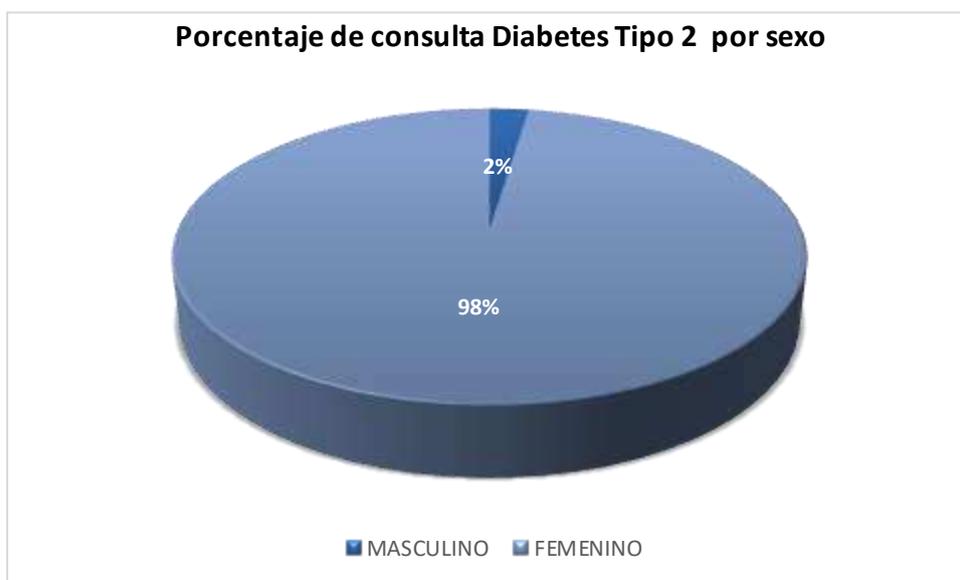


Gráfico 13. Porcentaje de consulta Diabetes Tipo 2 por sexo. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

## Número de consultas de Diabetes Tipo 2 por sexo, edad y tipo de asistencia

DM2	Primera vez		Subsecuente		Total
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	
25 - 44	0	1	0	3	4
45 - 64	0	1	0	22	23
65 y mas	0	2	2	53	57
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>78</b>	<b>84</b>

Tabla 30. Número de consultas de Diabetes tipo 2 por sexo, edad y tipo de asistencia. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

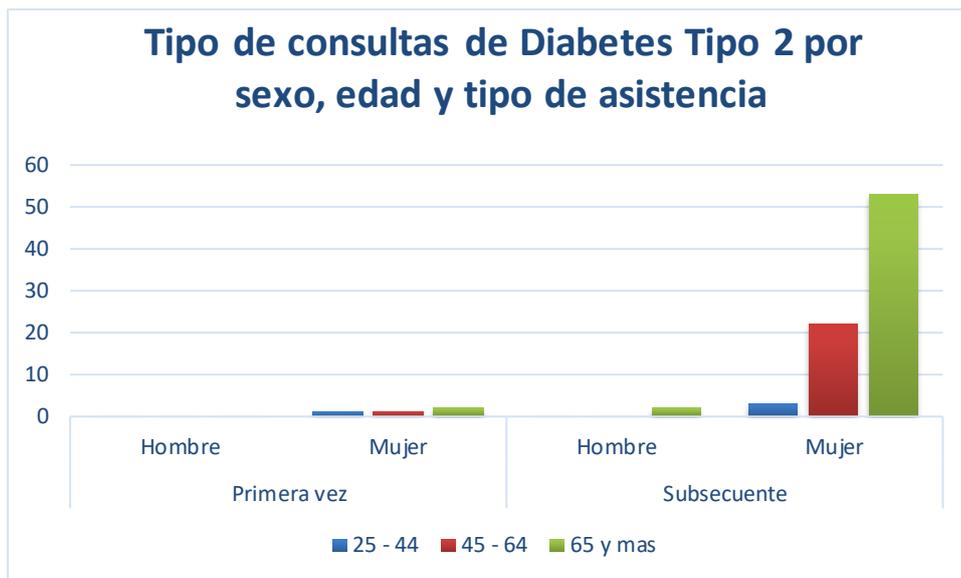


Gráfico 14. Tipo de consultas de Diabetes Tipo 2 por sexo, edad y tipo de asistencia. Fuente: Base de datos de hoja de consulta diario Consultorio Volcanes. Tasa por cada 1000 habitantes de Tlalpan

## 7. Conclusiones

Un año de experiencia apenas es el inicio del aprendizaje, haber realizado el servicio social dentro del Proyecto urbano de salud, no sólo me dio la oportunidad de aplicar los conocimientos previos sino me dio la capacidad de aprender, de idear de resolver problemas, de ocuparme de los pacientes de interesarme no sólo por su salud, sino por su persona, su familia y su entorno, me dejó la capacidad de interesarme en el porqué de su enfermedad y en la manera en la que conjuntamente podríamos llevar el control de la misma. Aprendí que la mayor parte del control de una de las enfermedades crónicas no las da sólo el medicamento, sino el entorno, la empatía con el paciente y la atención que se le dé.

En cuanto al trabajo con el grupo de adultos mayores “Cómo Han Pasado los Años” no puedo más que decir que fue una experiencia única, me demostró que los adultos mayores no son muebles ni mucho menos desechables, que, con todo y sus enfermedades y limitaciones, físicas, económicas, etc., siempre serán capaces de desarrollar la autonomía.

Sé que este no ha sido el mejor trabajo ni la mejor pasantía durante el servicio social dentro de este gran proyecto, pero agradezco infinitamente me haya ayudado a mi formación no sólo como médico, sino como persona.

## Referencias

1. UAM (2016) Oferta Educativa de Universidad Autónoma Metropolitana. Recuperado en 2015. Disponible en <http://www.xoc.uam.mx/oferta-educativa/divisiones/cbs/coordinaciones/primernivel/proyecto-urbano/>
2. OMS (1986) Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud. Consultado en 2017. Disponible en [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/promocion/2\\_carta\\_de\\_ottawa.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/promocion/2_carta_de_ottawa.pdf).
3. OPS (2012) Biblioteca Virtual de desarrollo sostenible y salud ambiental. Consultado en 2016. Disponible en <http://www.bvsde.paho.org/muwww/fulltext/vivienda/reunion/tcconsa3.htm>.
4. INEGI (2008) **NEGI. 2008.** WWW.INEGI.ORG.MX. 2008. Consultado en 2017 Disponible en [http://cuentame.inegi.org.mx/mapas/pdf/entidades/relieve/dfrel\\_col\\_n.pdf](http://cuentame.inegi.org.mx/mapas/pdf/entidades/relieve/dfrel_col_n.pdf).
5. INEGI (2015) **DENUE-INEGI. 2015.** www3.inegi.org.mx. *DENUE-INEGI*. Consultado en 2017. Disponible en <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/scitel/consultas/index#>.
6. TLALPAN (2012) Anuario Estadístico y geográfico del Distrito Federal Disponible en <http://www.bvsde.paho.org/muwww/fulltext/vivienda/reunion/tcconsa3.htm>.
7. SEDESOL (2010) Programa comedores comunitarios. Consultado en 2017 Disponible en <http://www.cms.sds.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/58b/8ae/002/58b8ae002485d089303313.pdf>.
8. CONEVAL (2010) Informe Anual Sobre La Situación de Pobreza y Rezago Social WWW.SEDESOL.GOB.MX. [En línea] 2010. Consultado en 2018. Disponible en [http://www.dof.gob.mx/SEDESOL/Distrito\\_Federal\\_012.pdf](http://www.dof.gob.mx/SEDESOL/Distrito_Federal_012.pdf).
9. Sheimbaun, Claudia (2016) Primer informe de gobierno anual. Jefa Delegacional en Tlalpan. Consultado en 2017. Disponible en [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:-0vAD4LWo1oJ:www.tlalpan.gob.mx/docs/Programa\\_Delegacional.pdf+&cd=7&hl=es&ct=clnk&gl=mx](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:-0vAD4LWo1oJ:www.tlalpan.gob.mx/docs/Programa_Delegacional.pdf+&cd=7&hl=es&ct=clnk&gl=mx).
10. Anuario estadístico y geográfico del Distrito Federal (2012) Cámara de Diputados DOF. Disponible en [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/143\\_190118.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/143_190118.pdf). Consultado en 2017.
11. Curiel, A. (2010) Satisfacción de necesidades alimentarias en el D.F. Consultado en 2015. Disponible en [http://www2.df.gob.mx/virtual/evaluadf/files/transparencia/2011/sat\\_nec\\_al.pdf](http://www2.df.gob.mx/virtual/evaluadf/files/transparencia/2011/sat_nec_al.pdf).
12. ENSANUT (2012) **ENSANUT. 2012.** ENSANUT. [En línea] 2012. Consultado en 2017. Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/informes/DistritoFederal-OCT.pdf>
13. SAGARPA (2014) Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Anuario estadístico y geográfico de D.F. Consultado en 2017. Disponible en [http://www.datatur.sectur.gob.mx/ITxEF\\_Docs/DF\\_ANUARIO\\_PDF](http://www.datatur.sectur.gob.mx/ITxEF_Docs/DF_ANUARIO_PDF)

14. DATATUR. Anuario de información turística. Consultado en 2017. Disponible en [http://www.datatur.sectur.gob.mx/ITxEF\\_Docs/DF\\_ANUARIO\\_PDF.pdf](http://www.datatur.sectur.gob.mx/ITxEF_Docs/DF_ANUARIO_PDF.pdf).  
<http://www.tlalpan.gob.mx/museos-y-bibliotecas/>
15. IAAM (2018) Instituto para la atención de los adultos mayores de la ciudad de México. “¿Quién es la persona mayor?” Consultado en 2018 Disponible en:  
<http://www.adultomayor.cdmx.gob.mx/index.php/quien-es-el-adulto-mayor>
16. ENCICLOPEDIA VIRTUAL (2017). Eumed.net. Glosario de Conceptos políticos usuales Consultado en 2017. Disponible en [www.eumed.net/diccionario/definicion.php?dic=3&def=343](http://www.eumed.net/diccionario/definicion.php?dic=3&def=343).
17. IMDECOOP (2013) Instituto Mexicano de Desarrollo Cooperativo. Cómo formar tu cooperativa. Consultado en 2018 Disponible en [http://imdecoop.org/pdf/como\\_formar\\_tu\\_cooperativa.pdf](http://imdecoop.org/pdf/como_formar_tu_cooperativa.pdf).
18. Madrigal, Martínez (2010) “Ingresos y bienes en la vejez, un acercamiento a la configuración de la seguridad económica de los adultos mayores mexiquenses” UAEM. Consultado en 2018. Disponible en <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v16n63/v16n63a5.pdf>
19. Ríos, V. (s.f.) Guías clínicas prácticas para el manejo de la hipertensión arterial sistémica y la diabetes mellitus tipo 2. Proyecto Urbano de Salud. UAM-X
20. Durston, John. (2002) Experiencias y metodología de la investigación participativa. Consultado en 2018. Disponible en [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/6023/S023191\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/6023/S023191_es.pdf)
21. Mora, Mónica (2004) Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. Consultado 2017. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/2370/237017928002.pdf>
22. Ríos, V. (s.f.) Guía para la Elaboración de Perfil de Morbilidad y Motivos de Atención. Proyecto Urbano de Salud. UAM-X