



Informe Final de Servicio Social

PROYECTO UNIVERSITARIO PREDIO “LAS ANIMAS”
UAM- XOCHIMILCO

Periodo: 1 Agosto 2018 | 31 Julio 2019

División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura de Medicina

PREVALENCIA DE PACIENTES DEL PREDIO “LAS ANIMAS DE SANTIAGO
TULYEHUALCO” CON DIANOSTICO DE BEABETES MELLITUS TIPO II,
QUE PRESENTAN ALTERACIONES PODOLÓGICAS; COMO FACTOR DE
RIESGO PARA DESARROLLAR PIE DIABETICO

Presenta: Tomas Benito Víctor Sevilla Flores 2123075223
Dr. Eduardo Gámez Valdés Coordinador de Servicio Social

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
--------------	---

CAPITULO I

DATOS GENERALES DEL PROGRAMA	2
------------------------------	---

1.1 Lugar y Periodo de realización;

Unidad, División y licenciatura que cursa o haya cursado

Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó;

Nombre del asesor;

1.2 Domicilio y ubicación

1.3 Organización

1.4 Justificación del Programa	2
--------------------------------	---

CAPITULO II

ORIENTACIÓN MÉDICA GRATUITA	3
-----------------------------	---

2.1 Objetivos y metodología del servicio social	3
---	---

2.2 Actividades Realizadas

a) Platicas en Salud 6

b) Ferias de la Salud 12

c) Promoción de Salud 23

d) Proyectos Animas 39

CAPITULO III

3.1 Resultados y Conclusiones	48
-------------------------------	----

3.2 Recomendaciones	50
---------------------	----

BIBLIOGRAFIA	58
--------------	----

INTRODUCCIÓN



En México, el servicio social de medicina es un requisito indispensable para obtener el título de Médico Cirujano, con la finalidad de completar su formación curricular, con actividades asistenciales y académicas bajo la investigación y la supervisión adecuadas.

Este reporte se lleva a cabo para dar a conocer las actividades realizadas en la Institución que es el Proyecto Universitario del Predio “Las Animas” en Santiago Tulyehualco, Xochimilco. Sitio donde realicé el Servicio Social con un periodo comprendido de un año.

Este reporte detalla las actividades que realice en dicha institución en el Área de Orientación Médica Gratuita, la cual está a cargo del Dr. Eduardo Gámez Valdés, Profesor de Carrera de la UAM-Xochimilco, Médico Internista.

Se trata de un Servicio Social en la modalidad comunitaria, el cual tiene la expectativa de brindar atención médica, poner en práctica lo aprendido en la universidad, necesario en el continuo mejoramiento de la formación profesional con compromiso social de brindar una educación técnica y humanista.

Este reporte deja en claro actividades, ubicación de la institución, ubicación del área académica y las conclusiones obtenidas, como resultados de la institución que es el Proyecto Universitario Predio “Las Animas” de la Universidad Autónoma Metropolitana, Plantel Xochimilco.

Proyecto Universitario Predio “Las Animas”



El proyecto universitario del predio “Las Ánimas”, ubicado en la comunidad de Tulyehualco, en el oriente del Distrito Federal en la Delegación Xochimilco tiene un objetivo institucional: que las tres divisiones académicas de la Unidad Xochimilco trabajen en respuesta a necesidades reales de las comunidades circundantes, transmitiendo el conocimiento.

En este Centro de Vinculación y Atención a la Comunidad las dos tareas fundamentales son: “la formación de los estudiantes y la vinculación de la UAM con su entorno inmediato” por ello este sitio se ha constituido en un espacio de prácticas e investigación para estudiantes y profesores de la licenciatura de Medicina de la Unidad Xochimilco de la UAM. Estas actividades son desarrolladas por prestadores de servicio social de Medicina, quienes dan apoyo a la comunidad en las áreas críticas de necesidades en salud de la población de forma gratuita, enfocados siempre en la prevención de enfermedades y en educación en salud, bajo supervisión del Médico especialista Eduardo Gámez Valdés, coordinador académico de Las Ánimas y profesor-investigador del Departamento de Medicina CBS en la Unidad Xochimilco de la UAM.

Asesor: Dr. Gámez Valdés Eduardo Coordinador servicio Social de Orientación Médica Gratuita de Proyecto Académico Tulyehualco "Las Ánimas"

- Ubicación: Av. Fco. I. Madero S/N, entre Ánimas y Amaranto. Col. San Isidro, Pueblo Santiago Tulyehualco, Xochimilco, Ciudad de México. C.P. 16740 Tel. 2594-2030
- Periodo: 1 Agosto 2018 | 31 Julio 2019

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

El proyecto Universitario del Predio “Las Animas” ante las características territoriales que existe en el rango espacial, cobertura y accesibilidad de los servicios de salud de Santiago Tulyehualco busca establecerse como un centro de vinculación y atención a la comunidad, por medio de orientación médica gratuita, el abordaje de los problemas de salud de manera crítica, respondiendo a las necesidades del entorno, pudiendo realizar acciones de salud tanto individuales como colectivas, de manera integral. Con énfasis prioritario en la promoción de salud y la prevención de enfermedades con calidad humana.

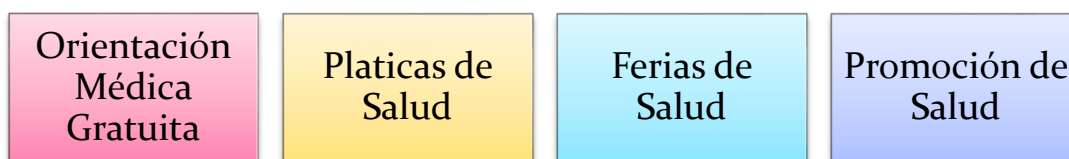
Ejerce un vínculo de la UAM con su entorno inmediato; siendo este las comunidades de Xochimilco. Se establece como el primer espacio de atención en salud para la población. Siempre en búsqueda de nuevas estrategias de vinculación con la comunidad, atendiendo sus principales necesidades médicas y reconociéndolas gracias a la atención subsecuente de pacientes, permitiendo mejorar las estrategias de prevención primaria y secundaria en salud. Proyectándonos como un centro de atención integral, con un servicio de profesionales competentes en la preservación y fomento de la salud, con un alto compromiso social, un elevado sentido ético y humano y una amplia vocación de servicio.

SERVICIO ORIENTACION MÉDICA GRATUITA



Durante el segundo semestre de 2018, se realizaron labores en orientación médica dentro de los consultorios ubicados en el Predio las Ánimas, los días martes, jueves y viernes de 09:00 am a 12:00 pm. horarios y fechas preestablecidas. Debido al aumento de la orientación médica gratuita, se aumentó el número de médicos pasantes de servicio social además de aumentar los días de servicio a: lunes a viernes de 9-12 horas.

Durante el año de servicio social se plantearon objetivos para el proyecto Universitario del Predio "Las Animas", que comprendía abarcar cuatro actividades fundamentales para la vinculación, integración y atención a la comunidad:



Orientación Médica Gratuita:

- Predio "Las Animas"

La atención primaria de salud es la asistencia sanitaria esencial accesible a todos los individuos y familias de la comunidad de Santiago Tulyehualco a través de medios adecuados para ellos, con su plena participación y gratuita para toda la comunidad; en ocasiones, si se contaba con el recurso, se realizaba la donación de medicamento para aquellos pacientes que lo necesitaran. Durante el año de servicio social se llevó a cabo la adaptación de la orientación médica gratuita en beneficio del paciente, se brindaba seguimiento, programación de citas, en ocasiones procedimientos básicos de primer nivel.

Se inicio un registro de pacientes que acudieran al servicio de orientación médica, ya sea de primera vez o subsecuentes en formatos que creé para la captación y estadificación de los datos de pacientes, con finalidad de seguimiento e investigación. Los cuales contenían los siguientes rubros:

Nombre, edad, género, servicio de salud (IMSS, ISSSTE, SS, SP O Ninguno), peso, talla, discapacidades, etnia, diagnostico actual, primera vez/subsecuente, secciones pediátricas (somatometría), enfermedades crónicas diagnosticadas (Diabetes mellitus, obesidad, dislipidemias, hipertensión arterial), sección de prevención de enfermedades infecciosas. Imagen 1 (Hoja diaria de asesoría gratuita).

Ninguna de las orientaciones médicas brindadas generó en algún momento algún tipo de remuneración, ya sea económica o en especie.

- Por mi parte, se les brindo Platicas informativas sobre enfermedades crónicas degenerativas más comunes en la comunidad, técnicas de procedimientos propios de primer nivel, platicas y semiología.

El mes de noviembre de 2018 se unieron a las actividades dentro del predio, los pasantes de la especialidad de salud mental de la ENEO como un proyecto realizado para los pacientes que requieran atención en ese rubro. Durante este mes se canalizaron a los pacientes al CUEC para su atención y contra referenciados a nuestro servicio con el fin de brindar atención integral.

Durante el primer semestre de 2019 no se pudo dar continuidad a ninguno de estos dos programas colaboradores debido a la presencia de la huelga de trabajadores de la UAM.

Se contabilizo en 1 año, el total de 562 atenciones brindadas, con un claro rezago en el primer semestre de 2019 secundario a la huelga de trabajadores de la UAM con duración de tres meses. Es el núcleo del proyecto y forma parte integral del desarrollo general de los pacientes y la comunidad.

En un periodo de un 1 año se ha atendido de manera gratuita a distintos sectores de la población, donde en su mayoría se trata del paciente adulto mayor y con enfermedad crónico degenerativo, atendiendo al control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente, control prenatal, entre otras. Se brindó atención medica durante el primer semestre de 2017, cerrando el periodo en julio 2018 con un total de 35 pacientes por mes.

Lo que comprende al segundo semestre de 2018 hubo un incremento en el número de orientaciones medicas gratuitas, aumentando la producción al contar con 55 consultas brindadas; ya sean pacientes de primera vez, así como asesorías subsecuentes. El mes de octubre se tuvo un registro de 128 orientaciones medicas gratuitas brindadas. El mes de noviembre se tuvo un registro de 125 orientaciones medicas gratuitas brindadas. El mes de diciembre se brindaron 82 orientaciones medicas gratuitas. El primer semestre de 2019 las actividades del servicio de orientación médica gratuita se vieron modificadas por la presencia de la huelga de trabajadores, la cual tuvo una duración de 3 meses, por lo que el resultado de orientaciones medicas brindadas en los meses de enero- mayo-junio fue de 172, cerrando el semestre en julio con un total de ++ atenciones en orientación médica gratuita brindadas.

Posterior al cese de la huelga, el servicio de orientación medica perdió la mayor parte de la atención de la población debido a que fueron 3 meses sin dar atención o seguimiento a los pacientes, por lo que se vio la necesidad de recordar a la comunidad de nuestra presencia y función por medio de la tercera feria de la salud de Tulyehualco; que funciono fundamentalmente como tamizaje y atención a la población.

Concluyendo el primer semestre de 2019 con un flujo constante de pacientes que acuden al servicio gratuito; con un total de 562 orientaciones medicas brindadas a la población en un periodo de 1 años de este servicio social; siendo este, en ocasiones, el único medio de acceso a la atención medica de los pobladores.

PERIODO	CONSULTAS
Sept 2018	55
Oct 2018	128
Nov 2018	125
Dic 2018	82
Ene-Mayo-Junio 2019	172
Total	562

Pláticas de Salud

- Casa de la tercera edad y la cultura
- Predio "Las Animas"

La promoción de la salud, mediante pláticas de salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. En este rubro se realizaron durante 1 año pláticas a adultos mayores en la Casa de la Tercera edad y la cultura de Santiago Tulyehualco, (Av. Francisco I. Madero 35, Santiago Tulyehualco, 16700 Ciudad de México, CDMX) las cuales se realizaron en conjunto con pasantes de enfermería del Centro Universitario de Enfermería Comunitaria, (CUEC) de San Luis Tlaxialtemalco.

Se abordaron temas de interés general tanto para la prevención de enfermedades como para el control de patologías ya adquiridas dos ocasiones por semana con los grupos "alegría de vivir" y "ruiseñor". Al ser 2 grupos de adultos mayores, se brinda la plática en 2 ocasiones a la semana. Se decidió agregar dos temas culturales en fechas específicas: festividades de día de muertos en noviembre y salud en diciembre, debido a que se trata de una comunidad con arraigadas costumbres y tradiciones que debemos seguir fomentando.

GRUPO ALEGRÍA DE VIVIR

Martes 09:30 horas

GRUPO RUISEÑOR

Jueves 10:30 horas.

Las sesiones educativas se realizaban con apoyo audiovisual de presentaciones en power point, videos, imágenes, ilustraciones; adecuadas a las necesidades de este

grupo poblacional, con lenguaje claro, entendible con el fin de lograr una mejor explicación para la población.



Los temas abarcados durante el año de servicio social son los mostrados a continuación:

Equipo	Fecha	Tema
1	07 y 09 /08/2018	Cuidados de la piel.
2	14 y 16/08/2018	Alimentación en el adulto mayor.
1	21 y 23 /08/2018	Actividad y ejercicio en el adulto mayor.
2	28 y 30/08/2018	Sueño en el adulto mayor.
1	04 y 06/09/2018	Autoestima en el adulto mayor.
2	11 y 13/09/2018	Depresión.
1	18 y 20/09/2018	Cambios visuales en el adulto mayor.
2	25 y 27/09/2018	Inteligencia emocional.
1 y 2	02, 04 y 05 /10/2018	Hipertensión arterial.
1	09 y 11/10/2018	Tipos de envejecimiento.
2	16, 18/10/2018	Prevención de caídas.
Dr. S	23 y 25/10/2018	Infección de vías respiratorias.
AC	30/10/2018 – 1/11/2018 (F)	DIA DE MUERTOS.
1	06 y 08/ 11/2018	Diabetes.
Dr. G	13 y 15/ 11/ 2018	Infarto
2	20 y 22 /11/2018	Demencia senil.
1	27 y 29/11/2018	Festividades y salud.
2	04 y 06/12/2018	Cuidado de pies.

Calendario de platicas del segundo semestre de 2018.



Fecha	Tema		
8 y 10 /01/2019	Estreñimiento	7 y 9/05/2019	Deprivación sensorial
15 y 17/01/2019	alergias	14 y 16/05/2019	Quemaduras solares
22 y 24/01/2019	Vacunación adulto mayor	21 y 23/05/2019	Otitis
29 y 31/01/2019	Enfermedades respiratorias altas	28 y 30/05/2019	Enfermedad Renal
5 y 7/02/2019	Enfermedades respiratorias bajas	4 y 6/06/2019	Infección de vías Urinarias
12 y 14/02/2019	Ansiedad	11 y 13/06/2019	SICA
19y 21/02/2019	Trastornos alimentarios del Adulto mayor	18 y 20/06/2019	enfermedades hepáticas
26 y 28/02/2019	Vitaminas y suplementos	25 y 27/06/2019	Enfermedad Acido péptica
5 y 7/03/2019	Hipotiroidismo	2 y 4/07/2019	Polifarmacia
12 y 14/03/2019	Trastornos de marcha y equilibrio	9 y 11/07/2019	Lumbalgia
19 y 21/03/2019	EPOC	16 y 18/07/2019	Osteoporosis
26 y 28/03/2019	Enfermedades gastrointestinales	23 y 25/07/2019	Diabetes Mellitus 2
2 y 4/04/2019	Conjuntivitis	30 y 1/07/2019	Enfermedad Vascul ar Cerebral
9 y 11/04/2019	Incontinencia urinaria		
16 y 18/04/2019	Problemas de la boca		
23 y 25/04/2019	Síndrome abatimiento de funcionalidad		
30 y 2/04/2019	Mareos y síncope		

Calendario de platicas del primer semestre de 2019.

Durante el periodo de huelga de trabajadores de nuestra institución (Febrero – mayo 2019) se continuó con el compromiso establecido con la Casa De La Tercera Edad y Casa De Cultura Tulyehualco, modificando el calendario de pláticas a un día de la semana (Martes a las 09.30 horas para el grupo alegría de vivir y a las 10.30 horas para el grupo ruiseñor) logrando unificar a ambos grupos para las sesiones educativas, fundamentalmente no suspenderé las actividades y no perder la aceptación y relación con los grupos. Para ello se contó con el apoyo de las autoridades de la casa de la 3ra edad y los integrantes de cada grupo.



Pláticas en Salud

En mayo de 2019 como parte de su compromiso de desarrollo social, realice el protocolo y temario para presentar un espacio destinado para hablar sobre temas de medicina y cuidado de la salud con enfoque fundamentalmente preventivo; dirigidos al público en general de Tulyehualco y comunidades colindantes, por lo que se desea que estos son impartidos en el aula de Agronomía con las siguientes características:

- Las pláticas son los días viernes, en horario de 10:30 am a 11:45 am.
- Tendrá duración de 1 hora 15 minutos y todos los asistentes registraran su ingreso a la unidad y en lista de asistencia.
- Los temas serán impartidos por los pasantes de servicio social de medicina, con enfoque en medicina preventiva y dirigidos al público general. (Temas a continuación)

	Tema
1	Diabetes Mellitus 2
2	Enfermedad Renal
3	Quemaduras Solares
4	SICA
5	Hipertensión Arterial
6	Síndrome metabólico
7	Enfermedad hepática
8	EPOC
9	Lumbalgia
10	Enfermedades Respiratorias
11	Vacunación
12	Alimentación Saludable





Ferias de la salud

12

- “Feria contra la hipertensión”
- “Feria Salud para todos”
- “3ra Feria de la Salud”

Las Ferias de la Salud representaron uno de los tantos recursos a que se hizo uso durante el año de servicio social, para acudir para la aplicación de los procesos de Educación sanitaria (las personas adquirieron conocimientos, aptitudes e información que les permita elegir opciones saludables, por ejemplo, con respecto a su alimentación y a los servicios de salud que necesitan.).

Uno de sus principales objetivos fue servir como punto de encuentro y de reflexión sobre aquellos temas relacionados con la salud que más preocupan a la población y los profesionales de la salud. Donde se realizó tamizaje de las enfermedades que más comúnmente afectan a la población (Hipertensión, diabetes, Sobrepeso, obesidad, desnutrición, Problemas odontológicos, salud visual, Salud alimenticia), para posteriormente ser atendidos en el servicio de orientación médica gratuita.

Primera Feria: “Feria contra la Hipertensión Arterial” en Santiago Tulyehualco

Equipo de trabajo: Enfermeras Pasantes de Servicio Social del CUEC y Enfermeras de posgrado de Salud Mental.

Lugar: Casa de la Tercera Edad y Casa de la Cultura de Santiago Tulyehualco, Xochimilco, CDMX.

Fecha: martes 16 y jueves 18 de octubre de 2018 en horario: 9:00 a. m. a 12:00 am

CATEDRAS PARTICIPANTES

1. ¿Qué es la Hipertensión Arterial?
2. Alimentación saludable en la Hipertensión Arterial
3. Cuidados y datos de alarma en la Hipertensión Arterial
4. Apego al tratamiento en la Hipertensión Arterial
5. Mesa de toma de tensión arterial

Participantes: martes 16 de oct: 94 personas

jueves 19 de oct: 114 personas, total: 208 personas

Se celebró en 2 ocasiones con fechas: martes 16 y jueves 18 de octubre de 2018 con apoyo de la Casa de la Tercera Edad y Casa de la Cultura en Santiago Tulyehualco, Xochimilco, CDMX; donde se llevaron a cabo pláticas informativas que pretendían informar y sensibilizar sobre factores de riesgo, dirigidos al público en general sobre la hipertensión arterial. En las pláticas participaron los MPSS de medicina de Las Animas y conto con la participación de las enfermeras pasantes de servicio social y pasantes de

posgrado de salud mental del CUEC, se desarrollaron dinámicas de participación en cada mesa con el fin de mejorar la experiencia de aprendizaje de los participantes.

Se instaló una mesa de medición de presión arterial, realizando tomas en ambos brazos; se contó con la participación de 94 personas el día martes 16 de oct de 2018 y 114 personas el jueves 19 de oct de 2018 para un total de 208 personas registradas. Se realizó el tamizaje de los participantes, se tomó como punto de corte el grado I de tensión arterial; en personas con tensión arterial hasta grado I se agendaron para recibir orientación médica gratuita a la brevedad y aquellos por encima del grado I se enviaron a los consultorios de las animas para recibir orientación medica de manera inmediata.

Se recibió la donación de 2 cajas de jitomates y 1 de coles cosechados dentro de las ánimas por parte del Ingeniero Doroteo Avendaño López, las cuales fueron repartidas entre los participantes que participaban en todas las mesas de pláticas.





Segunda Feria: Feria de la Salud “Salud para Todos 2018” en Santiago Tulyehualco

Equipo de trabajo: Mtro. Isaac Conrado Gallardo Varga, Alumnos de licenciatura de medicina veterinaria y zootecnia, Enfermeras Pasantes de Servicio Social del CUEC.

Lugar: Plaza Quirino Mendoza, Santiago Tulyehualco, Xochimilco, CDMX.

Fecha: miércoles 21 de noviembre de 2018 en horario: 9:00 a. m. a 12:30 pm

CATEDRAS PARTICIPANTES

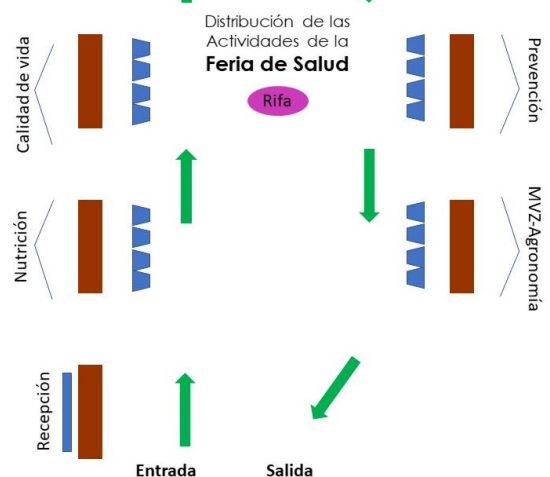
1. ¿Qué es la Hipertensión Arterial?
2. Alimentación saludable
3. Sobrepeso y obesidad
4. Prevención de Cáncer de próstata
5. Diabetes Mellitus
6. Cuidados de Salud en mascotas

Participantes: 356 personas atendidas.

Se celebró el día 21 de noviembre de 2018 con apoyo dirección de Gobierno de Santiago Tulyehualco con la autorización de uso de la Plaza Quirino Mendoza en el centro de Tulyehualco, Xochimilco, CDMX; donde se llevaron a cabo pláticas informativas que pretendían informar y sensibilizar sobre enfermedades comunes en la comunidad, dirigidos al público en general. En las pláticas participaron los MPSS de medicina de Las Animas y conto con la participación de las enfermeras pasantes de servicio social, se ubicaron mesas de exploración de mascotas con paticas en cuidados de la salud, se desarrollaron dinámicas de participación en cada mesa con el fin de mejorar la experiencia de aprendizaje de los participantes.

Orden	Estación	Pruebas y Actividades
1	Corazón	Medición de la Presión Arterial y platica de hipertensión
2	Nutrición	Charla de Nutrición y preparación de plato del bien comer
3	Calidad de vida	Peso / Altura / Índice de masa Corporal, platica de obesidad
4	Glucosa	Charla diabetes y toma de glucemia capilar
5	Ca próstata	Plática de Ca prostática y prueba perfil prostático
6	MVZ	Platica de salud y consulta veterinaria

Se instaló una mesa de medición de presión arterial, realizando tomas en ambos brazos; se contó con la participación de 194 personas, se realizaron 135 glucometrías capilares, además



de 27 pruebas rápidas de antígeno prostático. Durante la estancia en la plaza que duro desde las 9 am hasta 12:30 horas, se contabilizo que 356 personas recibieron atención medica en las diversas estaciones, además de las múltiples mascotas que recibieron atención gratuita. Se realizo el tamizaje de los participantes, se agendaron para recibir orientación médica gratuita a la brevedad en los consultorios de las animas.

Como resultado de la feria, las autoridades de la Gobierno de Santiago Tulyehualco y los mismos participantes de las actividades externaron su agradecimiento y dejaron abierta la invitación para que podamos participar con campañas y proyectos destinados al bienestar y mejora de la comunidad.









Tercera Feria: “3ra Feria de la Salud Las animas”

Equipo de trabajo:

- Ing. Doroteo Avendaño López Jefe de Proyecto Académico Tulyehualco "Las Ánimas"
- Mtro. Isaac Conrado Gallardo Varga
- Dra Calipso Jeanette Bedolla Peña Especialista en acupuntura y fisioterapia
- Dra Rosa Erika Yáñez Valladolid
- Alumnos de licenciatura de Medicina de decimo modulo
- Alumnos de licenciatura de medicina veterinaria y zootecnia
- Pasantes de la licenciatura de agronomía
- Alumnos de 6to semestre de la carrera de Profesional técnico-Bachiller en Optometria

Lugar: Proyecto Académico Tulyehualco "Las Ánimas" Av. Fco. I. Madero S/N, entre Ánimas y Amaranto. Col. San Isidro, Pueblo Santiago Tulyehualco Xochimilco, Ciudad de México. C.P. 16740

Fecha: Viernes 14 de Junio de 2018 en horario: 9:30 a. m. a 12:30 pm

CATEDRAS PARTICIPANTES

1. ¿Qué es la Hipertensión Arterial? Prevención y cuidados
2. Alimentación saludable
3. Sobrepeso y obesidad
4. Diabetes Mellitus Prevención y cuidados
5. Salud bucal
6. Cuidados de Salud en mascotas
7. Agricultura orgánica y huerto urbanos
8. Hidroponía
9. Composta y germinado de semillas

Participantes: 247 personas atendidas. (Aproximado)

Se instaló una mesa de registro donde se contabilizó que 247 (Aproximadamente) personas recibieron atención médica en las diversas estaciones, además de las múltiples mascotas que recibieron atención gratuita. Se realizó el tamizaje de los participantes, se agendaron para recibir orientación médica gratuita a la brevedad en los consultorios de las animas.

Se atendieron 247 personas durante la 3ra feria de la salud. Dentro de las actividades se realizaron:

- 181 tomas de glucometría capilar como parte de tamizaje de Diabetes mellitus y prediabetes. Tomas de tensión arterial a los Asistentes.
- Se realizaron 102 revisiones bucales con entrega de pasta dental y cepillo de dientes a para niños y adultos.
- Aplicación de 55 exámenes de refracción oftálmica por partes de los alumnos de 6to semestre de la carrera de Profesional técnico-Bachiller en Optometría.
- Realización de 46 consultas de acupuntura por parte de la Dra. Calipso Jeanette Bedolla Peña

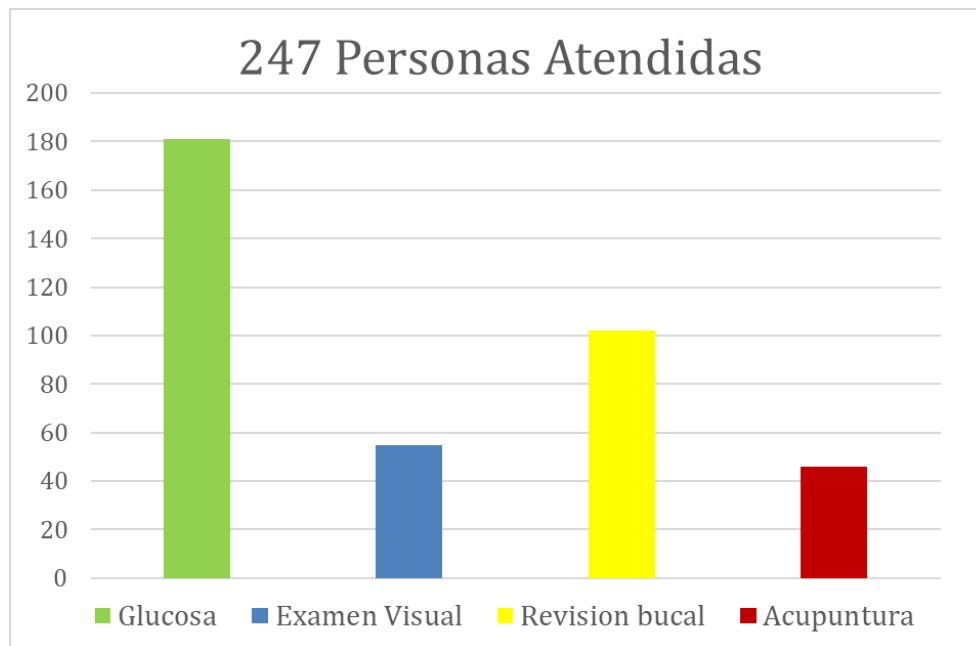
Pacientes Atendidos: 247*	
Glucometría Capilar	181
Revisión Bucal	102
Examen visual	55
Consulta acupuntura	46
Consulta veterinaria	21
Juguetes	70
Alimento saludable	60

Especialista en acupuntura y fisioterapia.

- Se brindaron 21 consultas veterinarias por parte del Mtro. Isaac Conrado Gallardo Varga y los Alumnos de licenciatura de medicina veterinaria y zootecnia.

Como parte de las actividades recreativas se consiguieron, por parte de los médicos pasantes de servicio social, 70 bolsas de juguetes para los niños asistentes a la feria de la salud; como premio de participación en actividades y juegos. A su vez, se obsequiaron 60 bolsas de alimentos saludables a los asistentes que participaran en las dinámicas y pláticas sin importar la edad.

*Aproximación de participantes debido a que no se contabiliza la asistencia de personas que inicialmente no se registraron para la toma de medidas específicas, pero participaron en las pláticas y dinámicas de la tercera feria de la salud.





- Difusión de proyecto
- Difusión de información de Salud

Durante el segundo semestre de 2018, al inicio del servicio social inicie el desarrollo de proyectos de promoción de salud, como métodos de expansión del proyecto de Orientación Médica Gratuita a la comunidad colindante del predio.

Folletos para volanteo y difusión del Proyecto

ORIENTACIÓN MÉDICA  Control del Embarazo  Control Del Niño Sano Orientación Nutricional Diabetes Mellitus Hipertensión Arterial  Infecciones  GRATUITA	HORARIO: LUNES A VIERNES DE 9:00 A 12:00 TEL. 25 94 20 31 Y 25 94 20 30  <i>"Amor por la comunidad, pasión por la medicina"</i> ORIENTACIÓN MÉDICA GRATUITA
---	---

Registros de pacientes para análisis estadístico

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA REGISTRO DE ASESORIA GRATUITA																
CAMPAÑA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL <i>Amor por la comunidad, pasión por la medicina</i>																
NOMBRE DE LA LÍNEA:		NOMBRE DEL PRESTADOR DE SERVICIO:				TIPO DE FISIOLÓGICA:				SERVICIO:						
TIPO DE PADRE/MAL: 1. VEJEO PADRE/MAL, 2. HEREDOSOMAL, 3. PADRE DE HIJOS/OS Y PADRE DE NIETOS/OS SEXUALIDAD: 1. OMOSEXUAL, 2. GÉNERO GENERAL, 3. HIJOS/OS Y NIETOS/OS																
DATOS DEL PACIENTE																
CÓDIGO	IDENTIFICACIÓN	EDAD	SEXO	TENSION ARTERIAL				CÓDIGO	IDENTIFICACIÓN	EDAD	SEXO	TENSION ARTERIAL				
				IZQUIERDO		DERECHO						IZQUIERDO		DERECHO		

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Los riesgos y consecuencias

Esta enfermedad afecta a más del 30 por ciento de la población mundial y es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías e insuficiencia renal. Conoce cómo prevenirla.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?
 Ocurre cuando los vasos sanguíneos tienen una continua tensión alta al llevar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo. Mientras más alta es la tensión más esfuerzo hace el corazón para bombear.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?
 Ocurre cuando los vasos sanguíneos tienen una continua tensión alta al llevar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo. Mientras más alta es la tensión más esfuerzo hace el corazón para bombear.

Tensión Arterial

Normal	Prehipertensión	Hipertensión arterial Etapa 1	Hipertensión arterial Etapa 2
Menor a 120 / Menor a 80	120 - 139 / 80 - 89	140 - 159 / 90 - 99	160 o Superior / 100 o Superior

FORMAS DE PREVENCIÓN
 - Reducir el consumo de sal
 - Ejercitarse regularmente
 - Mantener un peso ideal
 - Reducir el consumo de alcohol
 - Evitar fumar y moderar la ingesta de bebidas azucaradas

LAS GRAVES CONSECUENCIAS
 - Infarto de miocardio
 - Accidentes cerebrovasculares
 - Insuficiencia renal
 - Ceguera

FACTORES QUE LA DESENCADENAN
 - Hereditarios
 - Sexo: más alto riesgo en hombres
 - Edad
 - Raza
 - Obesidad
 - Estrés
 - Dieta rica en grasas y azúcares
 - Alto consumo de sal, alcoholismo y tabaquismo
 - Falta de actividad física
 - Diabetes

SÍNTOMAS
 - Dolor de cabeza
 - Mareos
 - Visión borrosa
 - Dolor torácico
 - Palpitaciones del corazón
 - Insomnio
 - Zumbido de oídos
 - Náuseas
 - Subarrollo
 - Vértigo y mareos

MEDICAMENTOS
 - Las familias de medicamentos más utilizadas son:
 - Diuréticos
 - Betabloqueantes
 - Calcioantagonistas
 - Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA)
 - Inhibidores de la renina
 - Vasodilatadores periféricos
 - Antagonistas de los receptores de angiotensina II (ARA-II)
 - Antagonistas de los receptores de aldosterona
 - Medicamentos adyuvantes: Propranolol, Quinidina, etc.
 - Medicamentos herbales: Ginkgo biloba, etc.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?
 - 1 de cada 3 adultos en el mundo
 - 9,4 millones de muertes por hipertensión
 - 42% de los adultos en el mundo
 - 67% de los adultos hipertensos en México
 - 30% de los adultos hipertensos en México

LAS GRAVES CONSECUENCIAS
 - Infarto de miocardio
 - Accidentes cerebrovasculares
 - Insuficiencia renal
 - Ceguera

FORMAS DE PREVENCIÓN
 - Reducir el consumo de sal
 - Ejercitarse regularmente
 - Mantener un peso ideal
 - Reducir el consumo de alcohol
 - Evitar fumar y moderar la ingesta de bebidas azucaradas

SÍNTOMAS
 - Dolor de cabeza
 - Mareos
 - Visión borrosa
 - Dolor torácico
 - Palpitaciones del corazón
 - Insomnio
 - Zumbido de oídos
 - Náuseas
 - Subarrollo
 - Vértigo y mareos

MEDICAMENTOS
 - Las familias de medicamentos más utilizadas son:
 - Diuréticos
 - Betabloqueantes
 - Calcioantagonistas
 - Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA)
 - Inhibidores de la renina
 - Vasodilatadores periféricos
 - Antagonistas de los receptores de angiotensina II (ARA-II)
 - Antagonistas de los receptores de aldosterona
 - Medicamentos adyuvantes: Propranolol, Quinidina, etc.
 - Medicamentos herbales: Ginkgo biloba, etc.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?
 - 1 de cada 3 adultos en el mundo
 - 9,4 millones de muertes por hipertensión
 - 42% de los adultos en el mundo
 - 67% de los adultos hipertensos en México
 - 30% de los adultos hipertensos en México

LAS GRAVES CONSECUENCIAS
 - Infarto de miocardio
 - Accidentes cerebrovasculares
 - Insuficiencia renal
 - Ceguera

FORMAS DE PREVENCIÓN
 - Reducir el consumo de sal
 - Ejercitarse regularmente
 - Mantener un peso ideal
 - Reducir el consumo de alcohol
 - Evitar fumar y moderar la ingesta de bebidas azucaradas

SÍNTOMAS
 - Dolor de cabeza
 - Mareos
 - Visión borrosa
 - Dolor torácico
 - Palpitaciones del corazón
 - Insomnio
 - Zumbido de oídos
 - Náuseas
 - Subarrollo
 - Vértigo y mareos

MEDICAMENTOS
 - Las familias de medicamentos más utilizadas son:
 - Diuréticos
 - Betabloqueantes
 - Calcioantagonistas
 - Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA)
 - Inhibidores de la renina
 - Vasodilatadores periféricos
 - Antagonistas de los receptores de angiotensina II (ARA-II)
 - Antagonistas de los receptores de aldosterona
 - Medicamentos adyuvantes: Propranolol, Quinidina, etc.
 - Medicamentos herbales: Ginkgo biloba, etc.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?
 - 1 de cada 3 adultos en el mundo
 - 9,4 millones de muertes por hipertensión
 - 42% de los adultos en el mundo
 - 67% de los adultos hipertensos en México
 - 30% de los adultos hipertensos en México

LAS GRAVES CONSECUENCIAS
 - Infarto de miocardio
 - Accidentes cerebrovasculares
 - Insuficiencia renal
 - Ceguera

FORMAS DE PREVENCIÓN
 - Reducir el consumo de sal
 - Ejercitarse regularmente
 - Mantener un peso ideal
 - Reducir el consumo de alcohol
 - Evitar fumar y moderar la ingesta de bebidas azucaradas

SÍNTOMAS
 - Dolor de cabeza
 - Mareos
 - Visión borrosa
 - Dolor torácico
 - Palpitaciones del corazón
 - Insomnio
 - Zumbido de oídos
 - Náuseas
 - Subarrollo
 - Vértigo y mareos

MEDICAMENTOS
 - Las familias de medicamentos más utilizadas son:
 - Diuréticos
 - Betabloqueantes
 - Calcioantagonistas
 - Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA)
 - Inhibidores de la renina
 - Vasodilatadores periféricos
 - Antagonistas de los receptores de angiotensina II (ARA-II)
 - Antagonistas de los receptores de aldosterona
 - Medicamentos adyuvantes: Propranolol, Quinidina, etc.
 - Medicamentos herbales: Ginkgo biloba, etc.

Incremento alarmante EL PELIGRO DE LA DIABETES

Este 14 de noviembre se conmemora el día mundial de la enfermedad que afecta a más de 380 millones de personas en el mundo y que va en aumento. Conoce la situación.

¿QUÉ ES?
 Enfermedad crónica que se presenta cuando hay un aumento excesivo de azúcar en la sangre.

SÍNTOMAS

- Visión borrosa
- Fatiga crónica
- Pérdida de peso sin motivo aparente
- Heridas que demoran en sanar
- Entumecimiento u hormigueo en los pies
- Orinar frecuentemente
- Tener mucha hambre
- Aumento de la sed

TIPO 1
 Cuando el páncreas produce poca o nada de insulina (hormona que incorpora la glucosa a las células y no deja que se quede en la sangre).

TIPO 2
 Los músculos y otros tejidos desarrollan una resistencia a la insulina.

FACTORES DE RIESGO
 - Sobrepeso
 - Antecedentes familiares con diabetes

COMPLICACIONES

- Insuficiencia renal
- Infartos
- Derrames cerebrales
- Pérdida de visión
- Amputación de miembros
- Coma diabético
- Muerte

EN MÉXICO

- 13 millones enfermos
- 78 mil muertes anuales
- 50% no saben que la padecen
- 2da. causa de muerte en el país

LOS NÚMEROS DE LA DIABETES

- 383 millones enfermos en el mundo
- 175 millones no saben que están enfermos
- 5.1 millones muertes al año

CÁNCER DE PRÓSTATA

El peligro en México

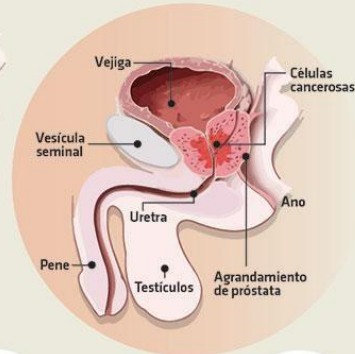
Esta enfermedad es la primera causa de muerte por cáncer en los hombres del país, por lo que es importante detectarlo a tiempo. Aquí presentamos los factores de riesgo y los signos de alerta.

¿QUÉ ES LA PRÓSTATA?

Forma parte de los órganos reproductores del hombre. Tiene aproximadamente el tamaño de una nuez y rodea la uretra, el tubo ubicado justo debajo de la vejiga.



Próstata sana



Vejiga

Vesícula seminal

Uretra

Pene

Testículos

Células cancerosas

Ano

Agrandamiento de próstata

FACTORES DE RIESGO

- Ingesta de grasas de origen animal
- Antecedentes de familiares directos
- Tener más de 50 años

SIGNOS DE ALERTA

Cambios en la función urinaria y sexual:

- Necesidad de orinar frecuentemente
- Dificultad orinar o retener la orina
- Flujo de orina débil o interrumpido
- Micción dolorosa o con ardor
- Dificultad para tener una erección
- Eyaculación dolorosa
- Sangre en la orina o semen
- Dolor o rigidez en la región lumbar, las caderas o la parte superior de los muslos

5,000 muertes anuales

70% de los casos se diagnostica en etapas avanzadas

15% de los cánceres del país

1 de cada 7 hombres lo padecerá

OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Vigilancia activa
- Prostatectomía (cirugía)
- Radioterapia
- Terapia hormonal
- Quimioterapia
- Terapias emergentes

FORMAS DE PREVENCIÓN

Hombres mayores de 40 años Practicarse pruebas de revisión prostática y sanguínea, denominada antígeno prostático.

SABÍAS QUE...

Los hombres que tienen una vida sexual activa tienen menos riesgo de sufrir cáncer de próstata, según un estudio de la Universidad de Harvard.



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

OBESIDAD EN MÉXICO

LO QUE PIENSAN LOS MEXICANOS

CAUSAS DE MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS



NO SE APEGAN A UNA DIETA

Por género

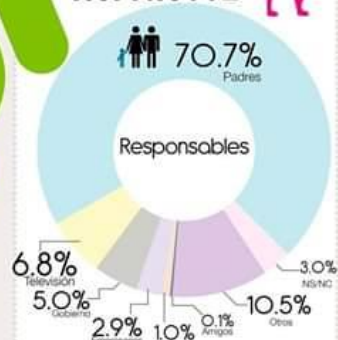
Hombres	89%
Mujeres	88%

SILLEVAN DIETA ESPECIAL

Mujeres-Hombres

10%

OBESIDAD INFANTIL



RECOMENDACIONES para una **SALUDABLE VIDA ACTIVA**

- **30x5.**
Practica un mínimo de 30 minutos de Actividad Física diaria, al menos 5 días a la semana o **60x5** si estás en la etapa de crecimiento.
- Siempre que puedas, utiliza las **ESCALERAS** en vez del ascensor.
- Mantén una saludable **VIDA ACTIVA** y aprovecha el día para moverte: hacer las tareas domésticas, pasear, ir caminando al trabajo... todo vale si te mueves.
- Realiza alguna Actividad Física durante **TODO EL AÑO**. Frente al sedentarismo **¡¡¡ MUÉVETE !!!**



+ FIBRA
- GRASAS
- AZÚCAR
- ALIMENTOS CON SAL

= ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



VIDA ACTIVA
30x5 - 60x5
(Adultos) (Menores)
Al menos **30/60** minutos de Actividad Física diaria, **5** días a la semana.

Hábitos de Vida Saludable





Casa abierta al tiempo

**UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA**

RECOMENDACIONES para una ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- Comienza el día tomando un **DESAYUNO** equilibrado.
- Come diariamente **FRUTA** y **VERDURA**. 5 raciones al día.
- Limita la ingesta de **SAL**, **AZÚCARES** y **GRASAS**.
- Consume más **PESCADO**. De tres a cinco raciones a la semana.
- Bebe al menos 2 litros de **AGUA** al día.
- Toma **PLATOS PEQUEÑOS**, pero **VARIADOS**, que incluyan alimentos de los distintos grupos.

Hábitos de Vida Saludable



28



ORIENTACIÓN MÉDICA GRATUITA PREDIO "LAS ÁNIMAS" HORARIO: LUNES A VIERNES DE 9 A 12 HRS AV. FRANCISCO I. MADERO S/N MZ. 595, LAS ÁNIMAS, SANTIAGO TULYEHUALCO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MEDIRSE LA PRESIÓN ARTERIAL?

Porque es la única forma de saber si tenemos presión alta. La hipertensión arterial puede ser identificada y tratada de manera precoz, así se evitarán posibles alteraciones en el corazón, cerebro, riñón y ojos.



COMPLICACIONES:

La hipertensión arterial no tratada o no controlada, puede llevar a un gran número de complicaciones:



DERRAME CEREBRAL
Primera causa de discapacidad en el mundo



INFARTO CARDIACO
Primera causa de muerte en el mundo



DAÑO OCULAR
Lleva a la ceguera



INSUFICIENCIA RENAL
Lleva a la hemodiálisis

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Para evitar la enfermedad o controlarla si ya la tienes, es importante:

- Mantener el peso ideal
- Realizar actividad física al menos 30 minutos al día
- Reducir el consumo de sal
- Reducir el consumo de grasas de origen animal
- Evitar el consumo de alcohol
- Eliminar el consumo de tabaco y evitar exponerse a su humo

FALSAS CREENCIAS SOBRE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



"No tengo presión alta porque no me duele la cabeza ni la nuca, tengo buena vista, estoy tranquilo y duermo bien"



FALSO: La presión arterial elevada por lo general no produce signos ni síntomas.



"La hipertensión arterial es una enfermedad solo de personas adultos mayores"



FALSO: La presión arterial debe ser controlada en todas las etapas de vida incluyendo a las gestantes. La hipertensión en niños y adolescentes existe, pero no es identificada porque no se acostumbra medirles la presión.

RECUERDA

Acude al establecimiento de salud más cercano y controla tu presión arterial

MANTENIENDO TU PESO ADECUADO Y CONSUMIENDO MENOS SAL PREVIENES LA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Es la fuerza que ejerce la sangre contra la pared de las arterias. Esta presión permite que la sangre circule por los vasos sanguíneos y aporte oxígeno y nutrientes a todos los órganos para su funcionamiento.

¿CÓMO SE MIDE?

Se mide en mmHg (milímetros de mercurio), por ejemplo:

120/80 mmHg

1

La primera cifra representa la fuerza con la que se contrae el corazón.



El segundo número se refiere a la resistencia de las arterias entre latidos cardíacos.

2

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es una enfermedad crónica que consiste en el incremento constante de la presión sanguínea en las arterias.



Una persona es hipertensa, si su presión arterial es igual o mayor a 140/90 mmHg en dos o más oportunidades.

¿A QUIÉNES AFECTA?

Puede presentarse en personas de todas las edades.



1 de cada 3 personas en el Perú no sabe que tienen presión alta.



FACTORES DE RIESGO:

- Antecedentes familiares de hipertensión arterial
- Consumo de tabaco
- Sedarismo (falta de ejercicio)
- Obesidad
- Alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos
- Estrés o depresión
- Diabetes
- Consumo excesivo de sal en los alimentos
- Bajo consumo de frutas y verduras



FACTORES HEREDITARIOS



MALA ALIMENTACIÓN

¿POR QUÉ DEBEMOS REDUCIR EL CONSUMO DE SAL EN LOS ALIMENTOS?

El consumo alto en sal causa presión alta, por el incremento de retención de líquido.

Reducir el consumo de sal:

- Previene el exceso de crecimiento del corazón
- Pesadez
- Subida de peso

SÍNTOMAS:

No presenta síntomas en el 80% de los casos, por lo que es llamada la "enfermedad silenciosa". Sin embargo, puede manifestarse con dolores de cabeza, zumbido de oídos, mareos, visión borrosa o con luces centelleantes o sangrado por la nariz.

HIPERTENSIÓN Y EMBARAZO

La hipertensión arterial es la segunda causa de muerte materna en nuestro país.



A veces la hipertensión en el embarazo se asocia a un cuadro clínico llamado "preeclampsia", su síntoma principal es la presión alta, esta es una complicación del embarazo muy peligrosa, por lo que debe diagnosticarse y tratarse rápidamente, ya que en casos severos pone en peligro la vida del bebé y de la madre.



Mejor alimentación + Ejercicio = SALUD

En el desayuno, la comida y la cena, es importante que cada alimento incluya todos los grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.



La familia juega un papel fundamental para construir mejores hábitos alimenticios y para que los hijos tengan más actividad física y sean menos televidentes y no abusen de la computadora o de los videojuegos.

Lograr una buena nutrición y hacer ejercicio es la clave para reducir el sobrepeso y la obesidad!



Casa abierta al tiempo

Hagamos lo que sea necesario para combatir el sobrepeso y la obesidad, en los niños, en los adolescentes y en los adultos, cambiando los hábitos alimenticios y con mayor actividad física, podremos lograrlo y alcanzar una mejor calidad de vida para todos.



ORIENTACIÓN MÉDICA GRATUITA

PREDIO "LAS ÁNIMAS"
HORARIO: LUNES A VIERNES DE 9 A 12 HRS
AV. FRANCISCO I. MADERO S/N MZ. 595,
LAS ÁNIMAS, SANTIAGO TULYEHUALCO



Vivir con Obesidad es Mortal



México, 2do. lugar mundial de adultos Obesos.

1er. lugar de Obesidad infantil.

Obesidad genera 3er causa de muertes en el país.

La obesidad es un grave problema de salud que se incrementa de manera alarmante en niños, adolescentes y adultos, y es la tercer causa de muerte en México: ocupamos el segundo lugar a nivel mundial con adultos obesos y el primer lugar con obesidad infantil.

En Guerrero, una quinta parte de los niños y niñas en edad escolar y una cuarta parte de los adolescentes de localidades urbanas presentan exceso de peso.



La 5a. parte de niños en edad escolar tienen exceso de peso

Seis de cada 10 adultos mayores de 20 años presentan exceso de peso y 73% de este grupo de población tiene obesidad abdominal.



6 de cada 10 adultos mayores de 20 años tienen exceso de peso

¿Qué es la obesidad y en qué momento se considera a una persona obesa?

Aunque también tiene causas de tipo genéticas, la obesidad se genera por consumir una cantidad de calorías mayor que las que el cuerpo utiliza, acumulándose el exceso en el organismo en forma de grasa.

El sobrepeso es cuando el Índice de Masa Corporal (IMC) es igual o mayor a 25 kg/m² y Obesidad cuando es mayor de 30.

Para conocer tu IMC divide tu peso expresado en kilogramos entre la medida de tu estatura elevada al cuadrado y expresada en metros; de esta forma obtienes tu Índice de Masa Corporal en kg/m².

Ejemplo: Si mides 1.52 mts. y tu peso es de 56 Kg. La operación es la siguiente: divide tu peso (56 KG) entre el cuadrado de tu estatura (1.52x1.52= 2.31 M2)

$$IMC = \frac{56}{2.31} = 24.24$$

Grados de Obesidad



El sobrepeso y la obesidad se derivan por el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de grasas, azúcares y sal, además del sedentarismo, con muy poco o nulo ejercicio.

En las niñas y niños la obesidad se debe a que han reemplazado el tiempo que dedicaban a alguna actividad física por largos periodos dedicados a la televisión, videojuegos y computadora; también afecta el no tener horarios de comida establecidos, hábitos alimentarios inadecuados y aumento en el consumo de alimentos industrializados (comida chatarra).

¿Porqué es urgente combatir el sobrepeso y la obesidad?

La obesidad tiene graves consecuencias psicológicas y fisiológicas: los niños obesos tienen una pobre imagen de sí mismos y expresan sensaciones de inferioridad y rechazo; debido a que enfrentan con frecuencia la marginación escolar, desarrollan baja autoestima y depresión clínica; se hacen progresivamente más sedentarios y socialmente aislados. Por causa de la obesidad, los niños presentan enfermedades que antes eran exclusivas de adultos, como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, malestares cardio y cerebro vasculares, aumento de triglicéridos y colesterol, entre otros. Las personas obesas corren un riesgo mayor de enfermarse o morir por cualquier enfermedad, lesión o accidente; y este riesgo aumenta proporcionalmente a medida que aumenta su obesidad, peor aún si se es fumador.

Complicaciones de salud que afectan a las personas con sobrepeso y Obesidad



Cuidado de los pies

- Lávese los pies todos los días con agua tibia, no remojar más de 5 minutos.
- Seque bien sus pies, sobre todo entre los dedos, evitando frotar.
- Córtese las uñas después del lavado de los pies, con tijera punta roma, dejando recto los bordes y lime las puntas con lima de cartón.
- Revise sus pies todos los días para ver si tiene alguna lesión, ampolla, enrojecimiento, callos, etc.
- Si tiene la piel seca use cremas lubricantes después de lavarse y secarse los pies. No aplique entre los dedos.
- No use medias apretadas o con ligas.
- Deberá cambiarse las medias todos los días.
- Use un buen calzado de cuero, ligero y flexible, nunca camine descalzo.
- Ante cualquier lesión o herida en los pies por pequeña que sea debe consultar inmediatamente a su médico.

Recomendaciones para prevenir discapacidad por DIABETES

- Controle que los niveles de azúcar en la sangre se mantenga dentro de los valores normales.
- Mantenga su peso adecuado.
- Deberá tener una evaluación periódica de sus dientes y de sus ojos.
- Consulte a su nutricionista para el consumo de una buena alimentación.
- Realice ejercicio físico todos los días.
- Evite el consumo de azúcar y grasas.
- Tome estrictamente los medicamentos indicados por su médico.
- No consumir alcohol ni tabaco.
- Cuide siempre sus pies.
- Si usted es hipertenso, debe tener un control estricto de su presión arterial.

Si usted tiene DIABETES NO permita que dañe su Salud!

ORIENTACIÓN MÉDICA GRATUITA PREDIO "LAS ÁNIMAS"
 HORARIO: LUNES A VIERNES DE 9 A 12 HRS
 AV. FRANCISCO L. MADERO S/N MZ. 595, LAS ÁNIMAS, SANTIAGO TULYEHUALCO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
 Casa abierta al tiempo

¿Cómo prevenir la discapacidad por DIABETES?

REHABILITACIÓN BASADA EN LA COMUNIDAD

¿Qué es la DIABETES?

Es una enfermedad crónica que se manifiesta por niveles altos de azúcar (glucosa) en la sangre.

Estos niveles altos de azúcar en la sangre (hiperglicemia), se debe a que el páncreas no produce suficiente cantidad de insulina, no logrando pasar el azúcar de la sangre a los órganos por lo que aumenta la cantidad de azúcar en la sangre por encima de lo normal.

PANCREAS: Glándula grande que está localizada detrás del estómago, la cual fabrica insulina y enzimas digestivas.

¿Cómo saber si tengo DIABETES?

El médico recomienda realizar una prueba de medición de azúcar (glucosa) en la sangre. El valor normal de glucosa: Debe ser menor de 100 mg/dl y mayor de 70 mg/dl.

- Si el valor es mayor de 100 mg/dl; el médico solicita otras pruebas para determinar el diagnóstico definitivo.

Factores de riesgo para adquirir la DIABETES

- Antecedentes de familiares con diabetes.
- Obesidad.
- Colesterol elevado.
- Hipertensión arterial.

Complicaciones de la DIABETES

Cuando la diabetes no es tratada a tiempo, el azúcar en la sangre se mantiene con valores muy altos. Y con el correr del tiempo puede dañar los ojos, los riñones, los pies; entre otros, dando lugar a múltiples complicaciones, como la discapacidad y la muerte.

¿Quiénes deben realizarse el examen de glucosa?

- Toda persona mayor de 40 años que no tiene factores de riesgo, deberá realizarse la prueba de glucosa cada 3 años.
- Toda persona mayor de 40 años y que además tenga factores de riesgo; deberá realizarse la prueba de glucosa cada año.
- Si tiene estos síntomas: Orina con mucha frecuencia, aumento de apetito, mucha sed y pérdida de peso; se sugiere realizarse de inmediato la prueba de glucosa.

Discapacidad por Complicaciones de la circulación:

- En la vista:** Visión borrosa (retinopatía diabética) que puede conducir a la ceguera.
- En el riñón:** Nefropatía diabética que puede llevarlo a insuficiencia renal, con la necesidad que le realicen diálisis.

Discapacidad por Complicaciones del sistema nervioso

Se produce pérdida de sensibilidad en los pies, por lo que no sienten dolor ante pinchazos, erosiones, roces o cortes; además existe mala circulación en los pies, todo favorece la aparición del Pie Diabético.

Por lo tanto se debe tener especial cuidado para evitar la aparición de úlceras o heridas en los pies que pueden conducir a la amputación.

¿Que es la Próstata?

La **Próstata** es una glándula que existe solamente en el hombre, de tamaño aproximado de una nuez.

Es un órgano interno que se encuentra en la pelvis, envuelve y rodea la primera porción de la uretra, estas características anatómicas hacen que todos procesos patológicos que se generen en la glándula produzcan alteraciones en la forma de orinar.

Una de las principales funciones de la próstata es producir líquido prostático que forma parte del semen.



Próstata Normal Próstata Inflamada

La **Hiperplasia Prostática Benigna (HPB)**, es el aumento del tamaño de la próstata, que puede provocar obstrucción en el flujo urinario (dificultad o dolor al orinar) y es la enfermedad más frecuente en los hombres mayores de 40 años. Cuando existe una proliferación anormal de las células de esta glándula, se genera un tumor, dando como resultado **Cáncer de Próstata (CP)**, no tiene causa aparente, sin embargo se considera una enfermedad multifactorial.



ORIENTACIÓN MÉDICA GRATUITA
 PREDIO "LAS ÁNIMAS" HORARIO: LUNES A
 VIERNES DE 9 A 12 HRS AV. FRANCISCO I.
 MADERO S/N MZ. 595, LAS ÁNIMAS, SANTIAGO
 TULYEHUALCO



Hiperplasia Prostática Benigna o Cáncer de Próstata



ORIENTACIÓN MÉDICA GRATUITA
 PREDIO "LAS ÁNIMAS" HORARIO: LUNES A
 VIERNES DE 9 A 12 HRS AV. FRANCISCO I.
 MADERO S/N MZ. 595, LAS ÁNIMAS, SANTIAGO
 TULYEHUALCO

¿Quién puede padecer estas enfermedades? Todo hombre que tenga lo siguiente:

- Ser mayor de 40 años.
- Padre o abuelo con diagnóstico de CP
- Ser de raza negra o ascendencia negra
- Consumir alimentos de origen animal y derivados (leche entera, mantequilla, embutidos, vísceras, frituras)



¿Qué síntomas puedo presentar?

Todo paciente que presente síntomas del tracto urinario como pueden ser:

- Urgencia urinaria
- Aumento de la frecuencia de la orina
- Orinar varias veces en las noches (3 o más)
- Dificultad o dolor para orinar
- Chorro de orina débil
- Orina intermitente
- Sensación de vaciado incompleto
- Secreción de sangre en orina o semen
- Disfunción eréctil

Cabe destacar que algunos síntomas presentes en el CP son iguales o parecidos a los de la HPB, sin embargo, existen síntomas de alerta como son la pérdida de peso o apetito, dolor de huesos, dolor de espalda y edema (hinchazón) en las piernas.



¿Cómo se diagnostica?

Para tener un diagnóstico certero el médico necesita realizar:

- Cuestionario de riesgos (Cuestionario I-PPS)
- Exploración digital rectal (Tacto rectal)
- Prueba rápida (Punción digital) de antígeno prostático específico

¿Qué puedo hacer para tener buena salud?

Evitar la obesidad, comer menos alimentos de origen animal y derivados (leche entera, mantequilla, embutidos, vísceras), disminuir el consumo de alcohol y suprimir el hábito de fumar.

Mi médico familiar me detecto alteraciones en la próstata; ahora ¿qué sigue?

Posterior a que el médico familiar lleve a cabo todos los exámenes complementarios y confirme probable enfermedad, realizará una referencia con el especialista (Urólogo) quien le indicará el tratamiento a seguir.



Próstata Normal

Cáncer de Próstata

Próstata Agrandada



Si el cáncer de próstata se detecta a tiempo existe alta probabilidad de su curación.

Cáncer de próstata

¡Consulta a tu médico!

Orientación Médica Gratuita
Lunes a Viernes
Horario de atención
9:00am a 12:00pm

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO
Dr. Eduardo Abel Peñalosa Castro
Rector General

Dr. Fernando de León González
Rector Unidad Xochimilco

Mtra. María Elena Contreras Grañas
Directora de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Dr. Eduardo Gómez Valdés
Asesor de medicina en el proyecto universitario "Las animas"

Av. Aquiles Serdán 5/N, Santiago Tulyehualco, 16700 Ciudad de México, CDMX

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

CÁNCER DE PRÓSTATA



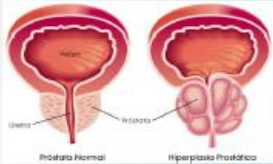
Proyecto Universitario Comunitario "Las animas" Santiago Tulyehualco

Cáncer de Próstata

El cáncer de próstata es una enfermedad en la cual se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la próstata.

La próstata es una glándula que pertenece al sistema reproductor masculino localizada justo por debajo de la vejiga (el órgano que recoge y evacua la orina) y por delante del recto (la parte más inferior del intestino).

Su tamaño es como el de una nuez y rodea una parte de la uretra (el tubo que conduce la orina al exterior desde la vejiga). La glándula prostática produce un fluido que es parte del semen.



Próstata Normal Hipertrofia Prostática

1 de cada 6 hombres es diagnosticado anualmente con Cáncer de Próstata

¿Quién tiene mayor riesgo de padecer cáncer de próstata?

- Los hombres de 50 años o más.
- Los afroamericanos.
- Los hombres cuyo padre, hermano o hijo hayan tenido cáncer de próstata.

Factores de riesgo del cáncer de próstata

- Tener más de 50 años
- Obesidad y Sobrepeso
- Ingesta elevada de grasas
- La genética
- Sedentarismo
- Fumar
- Raza



Signos y síntomas

- Disminución del calibre o interrupción del chorro urinario.
- Aumento de la frecuencia de la micción (especialmente por la noche).
- Dificultad para orinar
- Dolor o ardor durante la micción
- Presencia de sangre en la orina o en el semen.
- Dolor molesto en la espalda, las caderas o la pelvis.
- Dolor con la eyaculación.

DIAGNÓSTICO



ECOGRAFÍA TRANSESCITAL
TACTO RECTAL
BIOPSIA TRANSESCITAL

ANTIGENO PROSTATICO ESPECIFICO

Tratamiento



*Acude con tu médico regularmente.
Permite que te ayudemos.*



Dr. Sergio PRECISORIO

3^o feria de la salud

Predio las Ánimas

Servicios gratuitos

¡Asiste, Prevén y Cuídate!



**Orientación
Médica**



Agronomía



**Consulta
Veterinaria**



**Examen de
la vista**



Toma de presión

Toma de glucosa

Examen de la vista

Consulta veterinaria

Platicas de salud y
alimentación

Vacunación Antirrabica

Revisión Bucal

14

Junio

9:30-12:30 hrs

Predio Las Ánimas

Av. Francisco I Madero entre el deportivo popular Tulvehualco y casa de la tercera edad



PREDIO LAS
ÁNIMAS



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA

¡Atención
Gratuita!

36

FERIA
DE LA

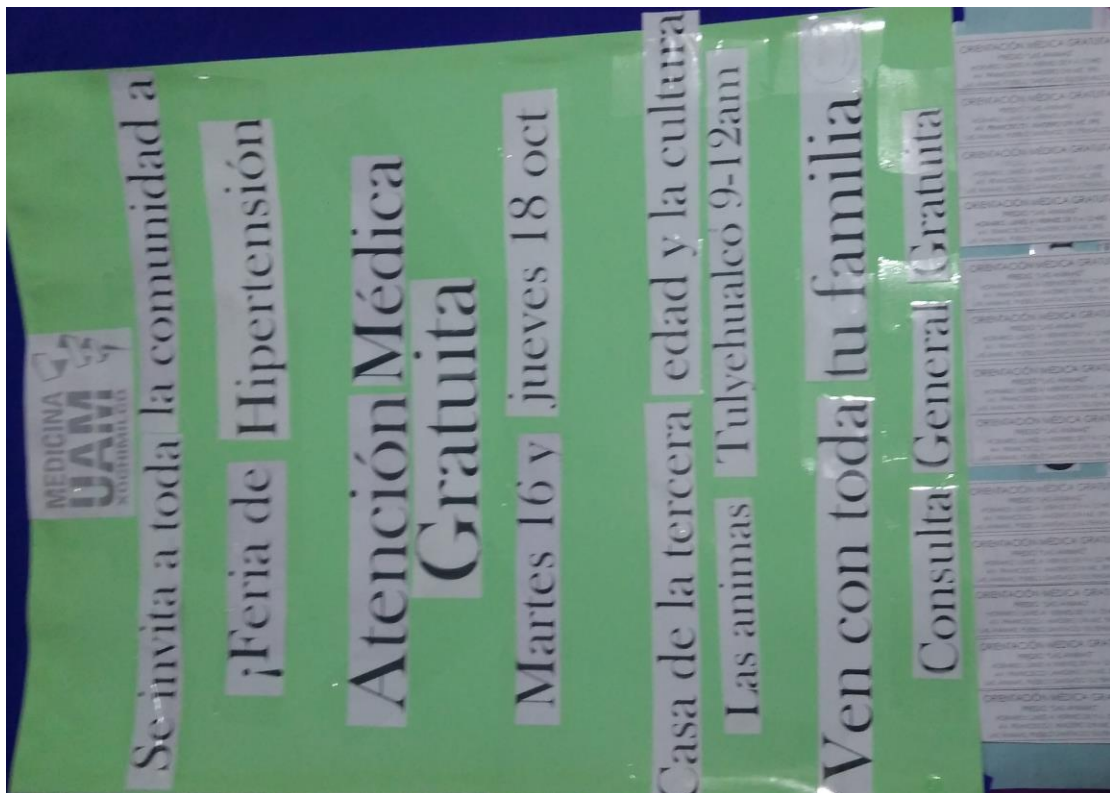
SALUD



14 junio

9:30-12:30 hrs Av. Francisco I Madero entre el
deportivo popular Tulyehualco y casa de la tercera edad

CONSULTA VETERINARIA, ORIENTACIÓN MÉDICA, TOMA DE PRESIÓN Y GLUCOSA, EXAMEN DE LA VISTA, PLATICAS DE AGRONOMÍA, VACUNACIÓN ANTIRRABICA.





Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

PROYECTO ACADÉMICO TULYEHUALCO PREDIO AGRÍCOLA LAS ÁNIMAS

Evento Gratuito

TE INVITA A LA FERIA DE LA SALUD

14 de junio 9 a 14hrs

- Orientación médica
- Toma de la presión y glucosa
- Sesión de acupuntura
- Examen de la vista
- Pláticas de salud y alimentación
- Revisión bucal



- Orientación sobre la salud de tus mascotas
- Consulta veterinaria
- Valoración médica de tus mascotas.
- Vacuna antirrábica (limitado a 30 animales).



- Plática y asesoría en temas de:
 - Agricultura orgánica y huertos urbanos
 - Producción en invernadero
 - Hidroponía
 - Composta
 - Lombricomposta
 - Germinado de semillas



Av. Francisco I. Madero S/N entre Ánimas y Amaranto, Santiago Tulyehualco, Delegación Xochimilco, Ciudad de México,

Tel. 2594 2031 y 2594 2030



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA

**¡Atención
Gratuita!**

Plática de prevención y tratamiento



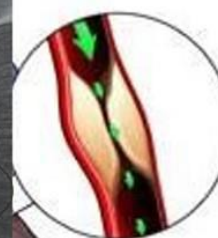
24 MAYO

10:30-11:45 hrs Av. Francisco I Madero entre el deportivo popular Tulyehualco y casa de la tercera edad

ORIENTACIÓN MÉDICA GRATUITA, CHEQUEO DE PRESIÓN Y GLUCOSA, PLATICAS DE SALUD.

VIERNES 21 DE JUNIO ASISTE A LA PLÁTICA INFARTO AGUDO AL MIOCARDIO

- ¿QUÉ ES ?
 - ¿CÓMO PREEVENIRLO?
 - FACTORES DE RIESGO
 - ¿QUÉ HACER ANTE UN EVENTO?
- APRENDE SOBRE ESTE TEMA Y PREVENLO
TE ESPERAMOS**



Asistencia a Radio UAM XHUAM-FM 94.1 MHz

Se trata de una radio de servicio público que propone un modelo de comunicación apegado a la pluralidad ideológica, al derecho a la información, a la libertad de expresión, al derecho de las audiencias y al uso creativo del lenguaje radiofónico.

El día 11 de Mayo se realizó la presentación de la Tercera feria de la Salud del Proyecto Universitario Predio “Las Animas” con fecha de Realización el día 31 de mayo de 2019 mediante un espacio de radiodifusión.



Creación de formatos de papelería

 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA <small>Casa abierta al tiempo</small>	HOJA FRONTAL	Código	Revisión
		Elaboración	Emisión
		2018	2018
		Formato	
		Página 1 de 1	

NOMBRE: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____
SEXO _____ EDAD: _____ CIA: _____ No EXPEDIENTE : _____
DOMICILIO: _____
ESTADO CIVIL: _____ RELIGIÓN: _____ GRADO ACADÉMICO _____
FAMILIAR RESPONSABLE O TITULAR : _____
PARENTESCO: _____ TELEFONO: _____

LISTA DE PROBLEMAS		
FECHA	DIAGNÓSTICOS Y CIRUGÍAS	

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA XOCHIMILCO ORIENTACIÓN MEDICA PROYECTO "LAS ANIMAS"
Av. Aquiles Serdán S/N, Santiago Tulyehuaico, 16700 Ciudad de México, CDMX

Código	Revisión
Elaboración 2018	Emisión 2018
Formato	
Página 1 de 1	

NOMBRE: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

FECHA	HORA	ESPECIALIDAD
SIGNOS VITALES	PRESIÓN ARTERIAL	PULSO
	RESPIRACIÓN	TEMPERATURA

Misión

Establecerse como un centro de vinculación y atención a la comunidad, por medio de orientación médica gratuita, el abordaje de los problemas de salud de manera crítica, respondiendo a las necesidades del entorno, pudiendo realizar acciones de salud tanto individuales como colectivas, de manera integral. Con énfasis prioritario en la promoción de salud y la prevención de enfermedades con calidad humana.

Visión

El proyecto de Orientación Médica "Las Ánimas" como parte de la Universidad Autónoma Metropolitana, se ve a futuro como una institución enfocada en la formación de estudiantes y prestadores de Servicio Social de Medicina; ejercerá un vínculo de la UAM con su entorno inmediato; siendo este las comunidades de Xochimilco, por ello este sitio se ha constituido en un espacio de liderazgo intelectual y tecnológico en las ciencias de la salud, mediante la educación innovadora y la investigación creativa aplicadas al bienestar del ser humano.

Se establece como el primer espacio de atención en salud para la población. Siempre en búsqueda de nuevas estrategias de vinculación con la comunidad, atendiendo sus principales necesidades médicas y reconociéndolas gracias a la atención subsecuente de pacientes, permitiendo mejorar las estrategias de prevención primaria y secundaria en salud. Proyectándonos como un centro integral, que cuente con el apoyo de otras licenciaturas asociadas al cuidado de la salud, para finalmente ofrecer a la comunidad atención integral.

Identificándonos como un servicio de profesionales competentes en la preservación y fomento de la salud, con un alto compromiso social, un elevado sentido ético y humano y una amplia vocación de servicio.



Misión

Establecerse como un centro de vinculación y atención a la comunidad, por medio de orientación médica gratuita, el abordaje de los problemas de salud de manera crítica, respondiendo a las necesidades del entorno, pudiendo realizar acciones de salud tanto individuales como colectivas, de manera integral. Con énfasis prioritario en la promoción de salud y la prevención de enfermedades con calidad humana.

Visión

El proyecto de Orientación Médica "Las Ánimas" como parte de la Universidad Autónoma Metropolitana, se ve a futuro como una institución enfocada en la formación de estudiantes y prestadores de Servicio Social de Medicina; ejercerá un vínculo de la UAM con su entorno inmediato; siendo este las comunidades de Xochimilco, por ello este sitio se ha constituido en un espacio de liderazgo intelectual y tecnológico en las ciencias de la salud, mediante la educación innovadora y la investigación creativa aplicadas al bienestar del ser humano.

Se establece como el primer espacio de atención en salud para la población. Siempre en búsqueda de nuevas estrategias de vinculación con la comunidad, atendiendo sus principales necesidades médicas y reconociéndolas gracias a la atención subsecuente de pacientes, permitiendo mejorar las estrategias de prevención primaria y secundaria en salud. Proyectándonos como un centro integral, que cuente con el apoyo de otras licenciaturas asociadas al cuidado de la salud, para finalmente ofrecer a la comunidad

atención integral. Identificándonos como un servicio de profesionales competentes en la preservación y fomento de la salud, con un alto compromiso social, un elevado sentido ético y humano y una amplia vocación de servicio.

Proyectos adicionales

El día viernes 23 de noviembre de 2018 en horario de 9 a 12 horas, organice, participe y lleve a cabo de manera exitosa la primera campaña de rescate y limpieza del área deportiva y de recreación de “Las Animas” con el fin de mejorar la calidad de vida de la comunidad.

Desde el primer trimestre de marzo de 2016 el predio Las Animas ha sido hogar de la “Escuela de fútbol formativo y desarrollo integral Tulyehualco” cuya misión es formar integralmente a niños y adolescentes desde el punto de vista de desarrollo humano, educativo y deportivo con formación de valores, hábitos individuales y de convivencia social.

Actualmente se cuenta con 4 equipos de fútbol con un total de 59 niños y jóvenes entre los 7 y 18 años, con entrenamientos de lunes a viernes en horarios de 9:00 a 10:30 horas y de 16:30 a 19:00 horas; quienes desarrollan sus actividades deportivas en las canchas ubicadas en la zona suroeste del predio, la cual, tiene las siguientes condiciones:

1. Cuenta con un acceso difícil debido a irregularidades del terreno, así como una abundante cantidad de follaje, siendo propensos a picaduras de insectos y reacciones alérgicas por las plantas.
2. El suelo de la cancha deportiva es irregular, cuenta con agujeros causados por infestaciones de geomidos exponiendo a lesiones importantes a quien llegue a pisar alguno de los agujeros, además de verse un gran porcentaje cubierto de plantas que pueden ser nocivas y que intervienen con el objetivo de este espacio: la realización de deporte.
3. La zona colindante cuenta con basura y cascajo.

Debido a las condiciones del campo de entrenamiento y por tratarse de un área inadecuada para la realización de actividad física por parte de niños y adolescentes, nos dimos a la tarea de realizar un plan de acción que incluyó:

1. Limpieza del área en cuestión, retirando basura, cascajo y follaje que pueden ser nocivos para la salud.
2. Usar métodos no letales para la erradicación de geomidos que atentan con la integridad del terreno
3. Crear una vía de acceso segura a la zona deportiva.
4. Limitar el área deportiva para su adecuada utilización.



UNIVERSITARIOS COOPERANDO

1^a Campaña de Rescate y Limpieza
del área deportiva y de recreación de

LAS ÁNIMAS
Predio Tulyehualco, UAM

Viernes 23 de noviembre de 2018
de 9:00 a 14:00 hrs
Dirigida a universitarios y público en general

Si quieres colaborar, te sugerimos traer paliacate, gorra, batas y ropa
cómoda

Informes: 2594 2031 ext. 104
Correo electrónico xxxxx
Consultorio de orientación médica

Av. Aquiles Serdán S/N, Santiago Tulyehualco, 16700 Ciudad de México, CDMX



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco





PROGRAMA DE CONTROL DE NIÑO SANO.

Durante el segundo semestre de 2018, se inició el programa de control de niño sano. Mediante un acuerdo verbal de trabajo entre el coordinador del proyecto de orientación médica - Médicos pasantes de servicio social y C. Armando Acosta Castillo, entrenador del Equipo de fútbol Tulyehualco F.C y los padres de familia; el cual tenía como principio: valorar el crecimiento y desarrollo de los integrantes del Equipo de fútbol Tulyehualco F.C. Se llevo a cabo el último viernes de cada mes (día que por disposición de la SEP no se tienen actividades académicas), en horario de 09.00 am hasta la valoración de todos los integrantes del equipo, aproximadamente 16.00 horas, en una ocasión hasta las 17 horas. (Consultar protocolo en anexos)

Durante el periodo de huelga (febrero-mayo) de nuestra institución, e equipo de médicos pasantes de servicio social se mantuvo a disposición y en contacto con los niños integrantes del equipo, asistiendo en ocasiones a partidos de futbol.

Durante el mes de mayo del presente año se estableció la posible nueva alianza para expansión del programa de control de niño sano, entre entrenadores de Basquetbol del deportivo popular Tulyehualco. Se realizó una plática informativa para los padres de familia de uno de los equipos mediante una charla realizada dentro de las instalaciones del predio las Ánimas en el Aula de usos múltiples de Agronomía el día 27 de mayo de 2019. Con quienes se espera poder iniciar en breve un trabajo conjunto, para beneficio y vínculo de la UAM con la comunidad



PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN: PREVALENCIA DE PACIENTES DEL PREDIO LAS ÁNIMAS DE SANTIAGO TULYEHUALCO CON DIAGNÓSTICO DE DIABETES MELLITUS TIPO II, QUE PRESENTAN ALTERACIONES PODOLÓGICAS; COMO FACTOR DE RIESGO PARA DESARROLLAR PIE DIABÉTICO.

El protocolo establece realizar un estudio transversal descriptivo con duración de un año. Se inicio en el primer semestre de 2019 con la finalidad de iniciar el estudio y seguimiento de pacientes. Sin embargo, debido a la presencia de la huelga de trabajadores de la UAM con duración de tres meses (Febrero - Mayo 2019), se interrumpió temporalmente el seguimiento y tamizaje de pacientes. Por lo que nos vimos en la necesidad de prolongar la duración del protocolo saliendo de mi periodo de Servicio Social del predio por Las Ánimas.

Se desarrollo una herramienta de tamizaje y estudio HEPID (Herramienta de evaluación de factores de riesgo para pie diabético en el primer nivel de atención) para el desarrollo del protocolo de investigación y valoraciones de pacientes diabéticos y no diabéticos como método de tamizaje en las consultas de orientación médica gratuita.

Se trata de un protocolo permanente de vigilancia médica podológica en pacientes diabéticos de los consultorios de orientación médica de las Ánimas en Santiago Tulyehualco. Realizar un tamizaje en la población diabética de los consultorios de orientación médica de las Ánimas, para evaluar la presencia de los principales factores de riesgo para padecer pie diabético. Realizar un abordaje oportuno para identificar factores de riesgo que puedan llevar al desarrollo de pie diabético. Educar a la población que participe en este protocolo de investigación acerca del autocuidado, de la prevención de complicaciones de la Diabetes Mellitus.



HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA PIÉ DIABÉTICO, EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN.

I. DATOS GENERALES. Fecha de elaboración: _____

Nombre del paciente: _____
 Tiempo evolución DM: _____ Tipo tratamiento DM: _____
 Última glucosa sérica: _____ Glucosa capilar: _____
 Co-morbilidades: _____
 Familiares con diabetes: _____

II. INTERROGATORIO:

Paresias: _____ Parestesias: _____ Debilidad: _____
 Percepción de temperatura: _____
 Resaquez: _____ Dolor a la deambulación o reposo: _____
 Claudicación: _____ Heridas actuales o previas: _____
 Cambios de coloración en pies: _____
 Tipo de calzado (características) habitual: _____
 Resaquez de pies: _____ Dolor ardoroso en miembros inferiores: _____

III. CONTROL DE DIABETES MELLITUS.

Criterio	Estándar	Valor encontrado	Fecha
Glucemia en ayuno	70 – 130 mg/dl		
Glucemia postprandial	Menos de 180 mg/dl		
Hemoglobina glucosilada	Menos de 6.5%		
Colesterol total sérico	Menos de 200 mg/dl		
Colesterol LDL sérico	Menos de 100 mg/dl		
Colesterol HDL sérico	Más de 45mg/dl (> 40 hombres > 50 mujeres)		
Triglicéridos séricos	Menos de 150 mg/dl		
Presión arterial sistémica	Menos de 130/80 mmHg		
Colesterol no HDL	Menos de 130 mg/dl		
Índice de masa corporal	20 a 25 kg/m ²		
Perímetro abdominal	<80 cm mujeres, < 90 cm en varones.		

IV. SOMATOMETRÍA.

Peso _____ Talla _____ IMC _____ FR _____ FC _____ SAT O2 _____ %





HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA PIÉ DIABÉTICO, EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN.

I. DATOS GENERALES. Fecha de elaboración: _____

Nombre del paciente: _____
 Tiempo evolución DM: _____ Tipo tratamiento DM: _____
 Última glucosa sérica: _____ Glucosa capilar: _____
 Co-morbilidades: _____
 Familiares con diabetes: _____

II. INTERROGATORIO:

Paresias: _____ Parestesias: _____ Debilidad: _____
 Percepción de temperatura: _____
 Resequecedad: _____ Dolor a la deambulación o reposo: _____
 Claudicación: _____ Heridas actuales o previas: _____
 Cambios de coloración en pies: _____
 Tipo de calzado (características) habitual: _____
 Resequecedad de pies: _____ Dolor ardoroso en miembros inferiores: _____

III. CONTROL DE DIABETES MELLITUS.

Criterio	Estándar	Valor encontrado	Fecha
Glucemia en ayuno	70 – 130 mg/dl		
Glucemia postprandial	Menos de 180 mg/dl		
Hemoglobina glucosilada	Menos de 6.5%		
Colesterol total sérico	Menos de 200 mg/dl		
Colesterol LDL sérico	Menos de 100 mg/dl		
Colesterol HDL sérico	Más de 45mg/dl (> 40 hombres > 50 mujeres)		
Triglicéridos séricos	Menos de 150 mg/dl		
Presión arterial sistémica	Menos de 130-80 mmHg		
Colesterol no HDL	Menos de 130 mg/dl		
Índice de masa corporal	20 a 25 kg/m ²		
Perímetro abdominal	<80 cm mujeres, < 90 cm en varones.		

IV. SOMATOMETRÍA.

Peso _____ Talla _____ IMC _____ FR _____ FC _____ SAT O2 _____ %



Conclusiones

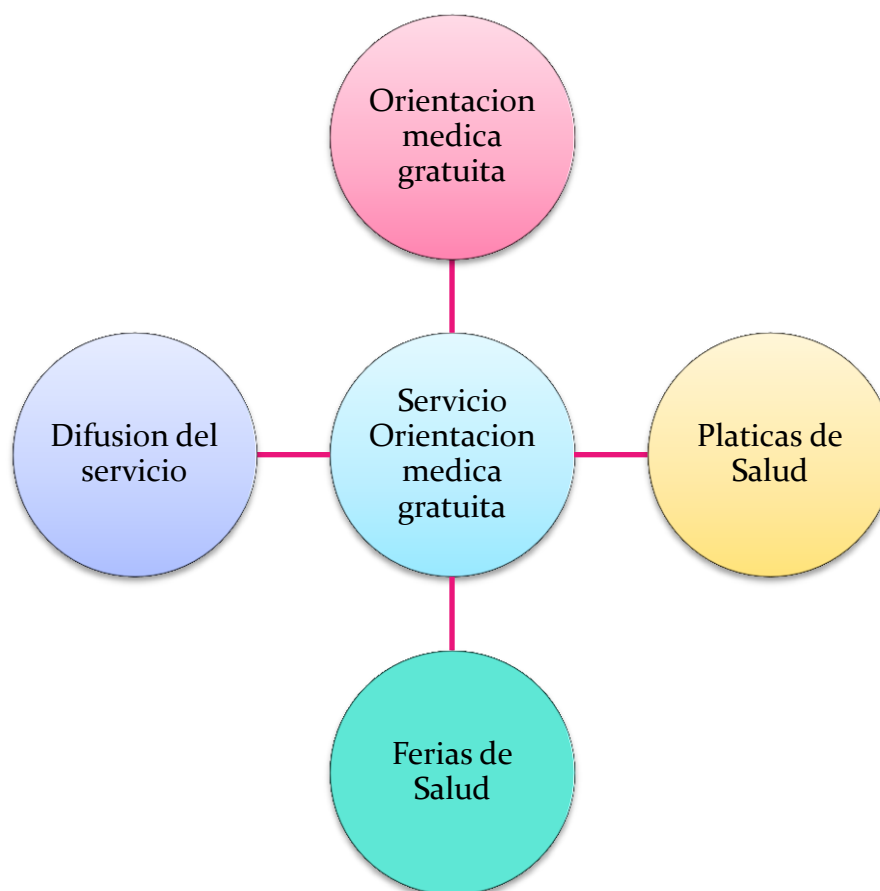
El aumento paulatino en la atención brindada y crecimiento del Servicio de Orientación Médica Gratuita durante el año de mi servicio social, fueron generados por varios factores, entre ellos:

La realización de trabajo, de manera conjunta de médicos pasantes de servicio social y personal de enfermería de la ENEO en su Servicio Social por parte del CUEC (Centro Universitario de Enfermería Comunitaria) para brindar atención integral además de proporcionar un seguimiento de pacientes que profesionaliza el cuidado y promueve la calidad de vida de las personas.

La difusión del Proyecto universitario del predio las animas por medio de volanteo en la comunidad y zonas circundantes del predio. La creación y promoción de la página [Medicina las Ánimas Tulyehualco](#) en redes sociales, compartiendo contenido en Salud.

La realización de 3 ferias de la salud las cuales tuvieron lugar en Santiago Tulyehualco como parte de nuestra vocación de servicio y mejoramiento del vínculo de la comunidad con la UAM.

La promoción de salud que trata de acercar el conocimiento de prevención y detección de enfermedades al alcance de la población.



REPORTE DE PACIENTES EN EL PERIODO AGOSTO 2018 a JULIO 2019.

- Periodo de Agosto 2018 – Diciembre de 2019: Días laborables Martes, jueves y viernes, horario 09.00 horas a 12.00 pm.
- Periodo de Enero 2019, Mayo 2019 – Julio 2019: Días laborables Lunes a viernes, horario 09.00 horas a 12.00 pm.

Medico Pasante de Servicio Social: Sevilla Flores Tomás Benito Víctor

Total de pacientes: 292	
Hombres	49
Mujeres	243
Niños	34
Niñas	41

ÁNIMAS

Embarazadas	18
Adultos mayores	144

Platicas de Salud	
Platicas en la Casa de la tercera edad y de la cultura	36
Platicas de Salud al público en general	3

Ferias de la Salud	
Feria contra la hipertensión	208
Feria “Salud para todos”	356
3ª Feria de la Salud	247
Total participantes	811

Recomendaciones

El servicio de orientación médica gratuita representa un acceso a atención en salud que es seguro y gratuito para toda la población, en especial para aquellas personas que cuentan con este servicio como único método de obtener atención médica. Por lo que es fundamental continuar con las practicas hasta ahora establecidas, además del continuo mejoramiento y refinamiento de la orientación médica gratuita.

La planificación de las ferias de la salud y prácticas de vinculación con la comunidad requiere un conocimiento y análisis periódico de multitudes de variables demográficas (de la población general y de los profesionales sanitarios), epidemiológicas, sociales, tecnológicas con el fin de continuar con el tamizaje y encuentro de la UAM con la comunidad.

Se resalta la importancia de continua colaborando con grupos sociales de la comunidad de Santiago Tulyehualco, entre ellos; Grupos alegría de vivir, Ruiseñor y la escuela de futbol infantil de Tulyehualco. Con actividades como platicas y jornadas de salud y atención médica. Se exhorta, además, de inicia platicas de integración a mas grupos de la comunidad de Santiago Tulyehualco



VALORACIÓN DE NIÑO SANO

I. DATOS GENERALES.

Fecha de elaboración _____

Nombre del paciente _____

Fecha de nacimiento: _____ Padre o tutor _____

Teléfono de contacto _____ Escolaridad _____

Tipo sanguíneo _____ Institución de salud _____

II. ANTECEDENTES.

HEREDITARIOS	Padre _____ Madre _____ Hermanos _____ -
PERSONALES	Exposición a

NO PATOLÓGICO S	biomasa _____ Alergias medicamentosas _____ Alergias alimentos _____ Convivencia con animales _____ Higiene personal _____ Tipo de vivienda _____ Tipo de familia _____
ACTIVIDAD FÍSICA	
PERSONALES PATOLÓGICO S	Enfermedades conocidas _____ Medicamentos _____ — Traumas /Fracturas _____ Cirugías _____ — Hospitalizaciones _____ Trasnfusiones _____ — Enfermedades de la

III. NUTRICIÓN



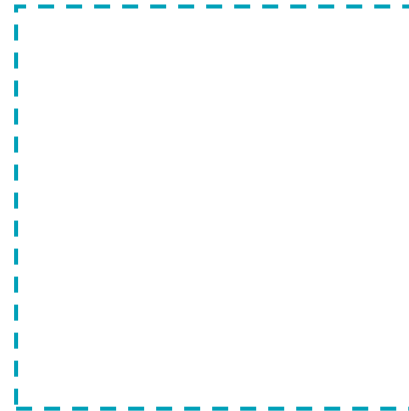
Hábitos alimenticios.



IV. INMUNIZACIONES PARA LA EDAD.

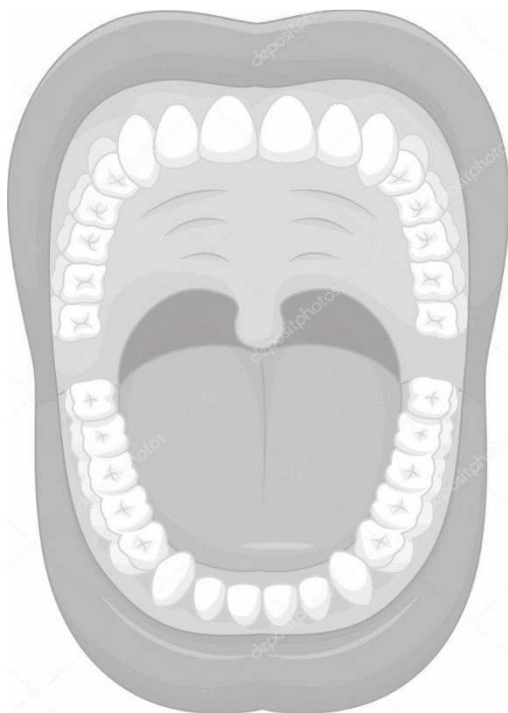
aciones

Observ



V. SALUD BUCAL.

Observaciones



VI. AGUDEZA VISUAL

Observaciones



VII. SOMATOMETRÍA.

Peso _____ Talla _____ IMC _____ FR _____ FC _____ SAT
O₂ _____ %

Percentil peso para la edad (CDC) _____ Talla para la edad
(CDC) _____

VIII. EVALUACIÓN PODOLÓGICA.



Bibliografía

- A. Pérez Fernández Abordaje Multidisciplinar. Organización De Una Unidad De Pie Diabético MONOGRAFÍA. NÚM. 10. 2018 ISSN: 2254-240X
- ADA -American Diabetes Association. (2017). Microvascular complications and foot care. Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care, 40.
- ADA -American Diabetes Association. (2017). Microvascular complications and foot care. Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care, 40.
- Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco. (2008). Guía de Práctica Clínica sobre Diabetes tipo 2.
http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_429_Diabetes_2_Osteba_compl.pdf ALAD - Asociación latinoamericana de diabetes. (2010).
- American Diabetes Association [ADA], 2017; IWGDF, 2015
- American Diabetes Association. Peripheral arterial disease in people with diabetes. Consensus statement. Diabetes Care 2015;26:3333-4
- American Diabetes Association. Recommendations. Suppl 1, 2016.
- American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care 2016;33:S11-S61
- Asociación Mexicana De Cirugía General A.C. Comité De Elaboración De Guías De Práctica Clínica Guía De Práctica Clínica Prevención, Diagnóstico Y Tratamiento De Infecciones En Pie Diabético. México D.F. Octubre Del 2015
- Beltrán B. Carlos, Fernández V. Alejandra, Giglio M. Soledad, Biagini A. Leandro, Morales I. Ricardo, Pérez G. Jorge et al . Tratamiento de la infección en el pie diabético. Rev. chil. infectol. 2018 ; 18(3): 212-224
- Bus SA, van Netten JJ, Lavery LA (2015). IWGDF Guidance on the prevention of foot ulcers in at-risk patients with diabetes. Diabetes Metab Res Rev. Jan;32 Suppl 1:16-24
- Bus SA, van Netten JJ, Lavery LA (2015). IWGDF Guidance on the prevention of foot ulcers in at-risk patients with diabetes. Diabetes Metab Res Rev. Jan;32 Suppl 1:16-24. doi: 10.1002/dmrr.2696.
- Del Castillo Tirado, R., Fernández López, J., & col. (2014). Guía de práctica clínica en el pie diabético. Archivos de Medicina. Vol. 10 No. 2:1 doi: 10.3823/1211
- El pie diabético AM. Garrido Calvo^a, P. Cía Blasco^a, PJ. Pinós Laborda^a Medicina de Familia y Comunitaria. Centro de Salud Vol. 41. Núm. 1. páginas 8-17 (Enero 2016)
- Federación Internacional de Diabetes. Atlas de la Diabetes de la FID, 6ª edición. Disponible en: http://www.idf.org/sites/default/files/Atlas-poster-2014_ES.pdf

González de la Torre Héctor, Berenguer Pérez Miriam, Mosquera Fernández Abián, Quintana Lorenzo María Luana, Sarabia Lavín Raquel, Verdú Soriano José. Clasificaciones de lesiones en pie diabético II. El problema permanece. Gerokomos. 2018 ; 29(4): 197-209

GPC Prevencion, diagnostico y tratamiento oportuno del pie diabetico en el primer nivel de atención México: Secretaria de Salud; 27/junio/2013

Guías ALAD de Pie Diabético. <http://www.alad-americalatina.org/wp-content/uploads/2016/11/Consenso-Pie-Diabetico-ALAd-2010.pdf>

IDF -International Diabetes Federation. (2017). Clinical Practice Recommendation on the Diabetic Foot: A guide for health care professionals. IDF_DF_Foot_CPR_2015

International Consensus Group on the Diabetic Foot and Practical Guidelines on the Management and the Prevention of the Diabetic Foot, 2017 .Amsterdam.

José Luis Lázaro-Martínez, Aroa Tardáguila-García, José Luis García-Klepzig Actualización diagnóstica y terapéutica en el pie diabético complicado con osteomielitis Vol. 64. Núm. 2. páginas 100-108 (Febrero 2017)

Nicolás Pereira C. Hyunsuk Peter Suh³ y Joon Pio (JP) Hong Úlceras del pie diabético: importancia del manejo multidisciplinario y salvataje microquirúrgico de la extremidad Rev Chil Cir 2018;70(6):535-543

Organización mundial de la salud - OMS. (2009). Global Health Risk: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva

Rosa-Ana del Castillo Tirado¹, Juan Antonio Fernández López², Francisco Javier del Castillo Tirado³ Guía de práctica clínica en el pie diabético Vol. 10 No. 2:1 doi: 10.3823/1211

The International Working Group on the Diabetic Foot (IWGDF). International Consensus on the Diabetic Foot. Interactive Version by The International Working Group on the Diabetic Foot a consultative section of the International diabetes mellitus Federation.