



Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco
División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Departamento de Atención a la Salud
Licenciatura en Medicina

Informe de Servicio Social:

Monitores en Salud: Retorno UAM ante la Contingencia COVID-19

Institución donde se realizó el Servicio Social:

Universidad Autónoma Metropolitana

Nombre del pasante de Servicio Social:

Andrea Magaña González

Matrícula:

2162029649

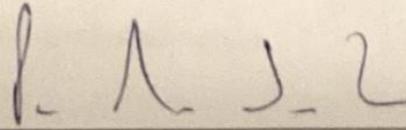
Periodo del Servicio Social:

Febrero 2022 – enero 2023

Fecha de entrega:

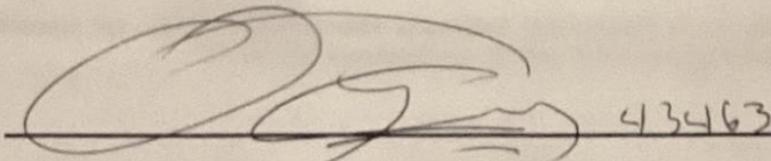
Febrero de 2023

Asesor interno:

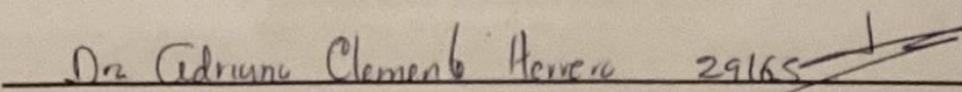


Dr. José Luis Pérez Ávalos

Aseso Externo:



Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez



Comisión de Servicio Social de Medicina

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	3
I. JUSTIFICACIÓN	5
Situación epidemiológica actual Mundial y en México.....	5
Protocolo de la protección a salud según las directrices del gobierno de México:	5
Política Nacional de Vacunación contra COVID – 19.....	6
Estrategia Institucional de la Universidad Autónoma Metropolitana ante la situación de la pandemia por COVID – 19	7
II. OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO.....	9
III. LUGAR DE REALIZACIÓN.....	11
IV. DURACIÓN Y ETAPAS	12
V. INFORME NUMÉRICO NARRATIVO.....	12
VI. REPORTES TRIMESTRALES DE LAS ACTIVIDADES MONITORES EN SALUD.....	21
BITÁCORA TRIMESTRAL I.....	21
BITÁCORA TRIMESTRAL II.....	32
BITÁCORA TRIMESTRAL III.....	37
VII. VOLUNTARIADO DE MONITORES EN SALUD EN EL PROYECTO DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN (SECTEI).....	47
Introducción.....	47
Objetivo del Proyecto:	47
Metodología:	47
Horario y actividades.	48
Resultados esperados.	48
Resultados obtenidos:.....	49
Limitaciones a lo largo de aplicación de actividades:	49
Propuesta de desarrollo de club saludable:	49
Planeación de actividades del centro PILARES EMILIANO ZAPATA.....	50
Diabetes Mellitus	52
Hipertensión Arterial	55
Gingivitis	58
Autoexploración y cáncer de mama.....	60
Mitos y realidades de enfermedades de transmisión sexual.....	63
Técnica de Cepillado.....	67
Salud mental	70

Salud sexual y derechos sexuales y reproductivos	73
Sedentarismo y actividad física	76
VIII. BIBLIOGRAFÍA	78
IX. ANEXOS.....	79
ANEXO I HOJA DE CONTROL DE RESGUARDO DEL EQUIPO	79
ANEXO II constancia: “Conceptos básicos de vacunación por COVID-19”	80
ANEXO III constancia: “Regreso a las actividades en la UAM”	80
ANEXO IV: constancia “Encuesta en salud: evidencia para la toma de decisión”	81
ANEXO V: participación en “monitores en salud retorno UAMante la contingencia COVID 19”	81
ANEXO VI: constancia: “Revisión médica y asesoría nutricional”	82
ANEXO VII: Carta de término de servicio social	1

I. JUSTIFICACIÓN

En diciembre de 2019, en la ciudad de Wuhan, capital de Hubei, provincia de China, se detectó el primer caso de una nueva enfermedad pulmonar de causa desconocida. El brote de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), causado por el virus del síndrome respiratorio agudo severo tipo-2 (SARS-CoV-2), fue declarado como una pandemia en marzo de 2020 posterior al aislamiento del agente causal; el virus de la familia Coronaviridae género Betacoronavirus. Afectando principalmente a los adultos mayores y a aquellos con comorbilidades, como hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer. El periodo de incubación promedio es de 5 días, pero puede ser hasta de 14 días. El curso de la COVID-19 es variable y va desde la infección asintomática hasta la neumonía grave que requiere ventilación asistida y es frecuentemente fatal. La forma asintomática y las presentaciones leves son más comunes en niños, adolescentes y adultos jóvenes, en tanto que las formas graves se observan más en los mayores de 65 años y en personas con condiciones crónicas como diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad cardiovascular o cerebrovascular, e hipertensión, entre otras. (Marco Ciotti, 2020)

Actualmente existen nueve vacunas autorizadas en México, de las cuales ocho están disponibles y se usan en la estrategia operativa de la Política nacional de vacunación contra la COVID-19, y se ejecuta una estrategia concurrente de vacunación de diversos grupos prioritarios. (salud S. d., 2022)

El curso de la enfermedad no solo ha representado un desafío para la comunidad científica con respecto a la evolución, diagnóstico y tratamiento de la nueva enfermedad. Sino que también la sociedad se ha tenido que enfrentar con los cambios y desafíos en la interacción humana, la adaptación al aislamiento como prevención así como la vida después de la cuarentena. (Marco Ciotti, 2020)

Situación epidemiológica actual Mundial y en México

Al 2 de febrero de 2022, a nivel mundial se han reportado 753,823,259 casos confirmados y 6,814,976 defunciones. Así mismo, al 31 de enero del 2023 se han administrado 13,168,935,724 dosis de vacunas contra la COVID-19. La Organización Mundial de la salud (OMS) clasifica su distribución de casos por regiones (Organization, 2023)

En México hasta el día de hoy según el conacyt se han confirmado 7,381,305 casos totales y 332,393 defunciones totales por COVID-19. (CONACYT, 2023) Según Organización Panamericana de la Salud a la tercera semana del 2023 en México se han administrado 225,063,079 dosis de vacunas a 99,071,001 de personas vacunadas. Se estima que el 63.45% de las personas están totalmente vacunadas. (Salud, 2023)

Protocolo de la protección a salud según las directrices del gobierno de México:

Protección de la salud

Se implementaron medidas preventivas necesarias para asegurar la protección. A la salud. Filtro sanitario: toma de temperatura, cuestionamiento sobre síntomas respiratorios, otorgar solución de gel en alcohol y valoración médica en caso de temperatura mayor a 37°C. (salud, 2021)

Según la guía clínica para el tratamiento de la COVID-19 en México existe una estandarización para determinar la gravedad de la COVID-19 según la sintomatología (México, Agosto 2021):

- Leve: Pacientes con síntomas que cumplen la definición de caso de COVID-19 sin evidencia de neumonía viral o hipoxia
- Moderada: Signos clínicos de neumonía (fiebre, tos, disnea, respiración rápida) pero sin signos de neumonía grave, incluida una SpO₂ del 90% o superior al aire ambiente.
- Grave:
 - Signos clínicos de neumonía (fiebre, tos, disnea, respiración rápida) más 1 de los siguientes:
 - Frecuencia respiratoria superior a 30 respiraciones por minuto.
 - Dificultad respiratoria grave.
 - SpO₂ inferior al 90% con aire ambiente.
 - Crítica: Síndrome de Dificultad Respiratoria Aguda (SDRA)
 - Enfermedad crítica: Sepsis
 - Enfermedad crítica: Choque séptico

Comorbilidades identificadas por metaanálisis y revisiones sistemáticas como asociadas significativamente con el riesgo de COVID-19 grave: (México, Agosto 2021)

- Enfermedad cerebrovascular.
- Enfermedad renal crónica.
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Diabetes tipo 1 y 2.
- Afecciones cardíacas (como insuficiencia cardíaca, enfermedad arterial coronaria o cardiomiopatías).
- Obesidad (IMC ≥ 30 kg/m²).
- Embarazo y embarazo reciente.
- Tabaquismo, actual o previo.

Política Nacional de Vacunación contra COVID – 19

Las vacunas aprobadas para su aplicación en México son: Pfizer, CansinoBio, Sinovac, Sputnik V, Janssen, AstraZeneca, Moderna y Abdala. (salud S. d., 2022)

Con base en los resultados del análisis del grupo técnico asesor en vacunación, los ejes de priorización y la realidad operativa de la estrategia, los grupos priorizados en orden de prelación son: (salud S. d., 2022)

- Personal sanitario que enfrenta COVID-1921 (estimado en un 1.1 millones de personas)
- Población de 50 y más años cumplidos (27,181,09122)
 - Mayores de 80 años (2,035,415)
 - Personas de 70 a 79 años (4,225,668)
 - Personas de 60 a 69 años (8,199,671)
 - Personas de 50 a 59 años (12,720,337)
- Embarazadas de 18 años y más a partir del tercer mes de embarazo (2,133,95123)
- Personal docente.
- Población de 18 a 49 años (60, 974,539)
 - Personas de 40 a 49 años (16,198,907)
 - Personas de 30 a 39 años (18,897,970)
 - Personas de 18 a 29 años (25,877,662)
- Personas de 12 a 17 años que viven con alguna de las comorbilidades o condiciones de vida descritas:
 - Condiciones cardíacas crónicas
 - Enfermedad pulmonar crónica
 - Afecciones crónicas de riñón, hígado o sistema digestivo
 - Enfermedad neurológica crónica
 - Enfermedades endocrinas
 - Inmunosupresión moderada a grave
 - Asplenia o disfunción del bazo y enfermedades hematológicas
 - Anomalías genéticas graves que afectan a varios sistemas
 - Embarazo adolescente
- Personas de 12 a 17 años, independientemente de la presencia de comorbilidades.
- Personas de cinco a 11 años (15,370,073).

Estrategia Institucional de la Universidad Autónoma Metropolitana ante la situación de la pandemia por COVID – 19

El 16 de marzo de 2020, la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), convocó la Comisión Interinstitucional de Expertos ante la Pandemia por COVID - 19, reuniendo a científicos de todas las Unidades académicas, con el fin de establecer las estrategias, tiempos de cierre de actividades parciales por la contingencia de COVID – 19 y la estrategia principal a regreso de Actividades dentro de las diferentes unidades académicas de la UAM. Además, se emite por parte de la Universidad Autónoma Metropolitana, el Protocolo Sanitario de la Universidad Autónoma Metropolitana ante el COVID-19, publicado el 26 de junio de 2020.

Sin embargo el transcurso de la pandemia por el COVID-19, el conocimiento de esta enfermedad ha evolucionado; cada día se descubren o surgen nuevos datos que han permitido actualizar la normatividad en materia sanitaria, aunado a las observaciones del grupo de expertos en la materia de la UAM y a la experiencia adquirida por la Universidad en el manejo de los Protocolos y medidas sanitarias, motivo el Desarrollo de la Guía para el retorno a las actividades presenciales en la Universidad Autónoma Metropolitana. En ésta se retoman las disposiciones aún vigentes del Protocolo Sanitario de la ante el COVID-19 (antes mencionado), elaborado de conformidad con la normatividad emitida por las autoridades sanitarias del país, federal y local, en particular en los Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral y los Lineamientos técnicos específicos para la reapertura de las actividades económicas, publicados por la Secretaría de Salud federal el 17 y 29 de mayo de 2020, respectivamente. Asimismo, se consideran las actualizaciones de dichas disposiciones al 20 de septiembre de 2021.

El principal medio de propagación del SARS-CoV-2 es por vía aérea, a través de los aerosoles que generan al hablar, toser o estornudar las personas que tienen el virus, presenten o no síntomas. Para evitar contagios en áreas cerradas, es necesaria la dispersión en el menor tiempo posible de los aerosoles, a fin de eliminar la carga viral de inoculación inicial. El otro medio de contagio es por contacto directo con un enfermo del COVID-19, independientemente de que sea sintomático o asintomático. Por otra parte, estudios más recientes muestran que las vacunas son altamente efectivas para prevenir complicaciones graves y reducir el riesgo de muerte por el COVID-19. Por ello, es importante aplicar el esquema de vacunación completo y continuar con las medidas sanitarias para reducir los riesgos de contagio y estar atentos a la nueva información acerca de esta enfermedad. Las medidas descritas en la presente Guía atienden a los siguientes principios, enmarcados en el protocolo sanitario de la UAM:

- Privilegiar la salud y la vida.
- Solidaridad con todos y no discriminación.
- Responsabilidad compartida (pública, privada y social).

En este escenario, se estableció un plan de carácter académico-administrativas en el tránsito de la actividad remota definida por el Programa Emergente de Enseñanza Remota (PEER) ante el cambio de las condiciones sanitarias por la COVID- 19. Sin embargo la Universidad en la actualidad ha establecido un programa de actualización a la modalidad mixta como concepto general para cubrir varios de estos paradigmas en el retorno a las actividades académicas esenciales el Programa de Transición a la Modalidad Mixta (PROTEMM). Con el PROTEMM, se han implementado diversas formas de modalidad mixta y se programarán unidades de enseñanza-aprendizaje en las modalidades presencial, remota y una combinación de ellas, equilibrando las necesidades educativas de las diferentes divisiones y departamentos con la imperativa de controlar los riesgos sanitarios ante la COVID - 19. De esta manera, se pretende administrar el regreso gradual a actividades presenciales, manteniendo un alto nivel de flexibilidad durante el proceso,

no sólo en cuanto al desarrollo de la docencia, sino en cuanto a las posibilidades de abrir discusiones colegiadas respecto al futuro de nuestra Institución. Particularmente el análisis de la conveniencia de incluir las modalidades mixta o remota en los planes de estudio que aún no la contemplan.

II. OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO

Como parte de las actividades que la Universidad Autónoma Metropolitana y considerando los Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno Laboral, emitidos por el Secretario de Salud el pasado 17 de mayo y el Protocolo Sanitario de la Universidad Autónoma Metropolitana ante el COVID-19, del 26 de junio de 2020, El comité de expertos juntos con las autoridades académicas han realizado una estrategia operativa de regreso paulatino de actividades, en todas las unidades académicas de la Universidad Autónoma Metropolitana. El proyecto de RETORNO UAM MONITORES EN SALUD COVID - 19 pretende alcanzar los siguientes objetivos generales:

- Disminuir el riesgo de enfermar por COVID- 19 en la comunidad universitaria de la Universidad Autónoma Metropolitana, basados en evidencia inmunológica y epidemiológica.
- Retornar paulatinamente a las actividades académicas, socioculturales y administrativas, basados en un modelo híbrido socio -sanitario.
- Realizar actividades de prevención, basadas en las medidas de protección de ojos, nariz y boca, distanciamiento social e higiene personal para el regreso gradual de la comunidad universitaria a las diferentes unidades académicas.
- Conocer la prevalencia de anticuerpos séricos anti-SARS-Cov-2 en la población universitaria.
- Realizar orientaciones de salud personalizadas y comunitarias basadas en perfiles de salud y factores de riesgo personal que aumentan la severidad de un cuadro clínico de COVID – 19.
- Apoyar a las campañas de vacunación contra COVID-19 en la Ciudad de México y Zona Metropolitana.
- Otorgar atención y apoyo psicológico a la comunidad universitaria, derivado de las medidas de aislamiento social y el estrés continuo por miedo a enfermarse, así como para prevención de violencia familiar y de género.
- Apoyo a Actividades de Comités de Supervisión
- Consejería en salud en temas relacionados con COVID-19 a la comunidad universitaria
- Comunicación de riesgos de salud en temas relacionados con COVID-19 a la comunidad universitaria.

Las actividades generales que realizarán los pasantes del servicio social son las siguientes:

Apoyo a Medidas Sanitarias y actividades de protección específica contra la COVID – 19:

1. Monitorear las actividades de los filtros de entrada en cada Unidad Académica, vinculadas con el COVID-19.
2. Asesorar de manera continua a las personas que soliciten uso de servicios de salud por signos y síntomas, respecto a la aplicación del cuestionario (o aplicación en línea) y el protocolo establecido por cada comité de supervisión.
3. Coadyuvar en la detección y seguimiento de los casos sospechosos por COVID 19.
4. Monitorear las estrategias establecidas por la Guía de Retorno a las actividades presenciales la cual se publicó el 22 de octubre del 2021:
 - Realiza en cada Unidad la verificación de uso de cubrebocas y/o careta en las unidades a las personas que se encuentren en las unidades universitaria.
 - Para el caso de los pasantes de medicina: realización de historia clínica y seguimiento de los casos confirmados de COVID – 19 dentro de la unidad a la que fueron asignados en apoyo a los servicios médicos de las unidades universitarias. Para esta actividad se coordinarán con el personal de los filtros de acuerdo con los Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno Laboral de la Secretaría de Salud y el Protocolo Sanitario de la Universidad Autónoma Metropolitana.
 - Consejería de salud a la persona que lo solicite, en temas vinculados al COVID-19.
 - Promover que los insumos de sanitización personal dentro de las unidades (gel, jabón y agua) estén disponibles para su uso.
 - Reportar al comité de supervisión y los coordinadores de servicios médicos de cada unidad académica asignada y al departamento de unidad de la salud mensualmente.

Las actividades que tendrán que realizar son las siguientes:

- Acciones de verificación de los insumos de desinfección en el momento que el insumo no esté disponible.
- Reporte trimestral de consejerías de salud realizadas, cuestionarios realizados, consultas otorgadas y verificaciones de las acciones de sana distancia y protección monitorizadas.
- Apoyar en las actividades operativas en la política nacional de vacunación, cuando los coordinadores del proyecto lo soliciten.

Sobre la Encuesta de Salud, Seropidemiológica y de Bienestar psicológico:

1. Colaborar en la aplicación de la Encuesta de Salud, cuidando la calidad y oportunidad de la información recolectada.
2. Promover en la comunidad universitaria la aplicación de la Encuesta de Salud.
3. Reportar trimestralmente las encuestas realizadas.
4. Otorgar asesoramiento de salud sobre los resultados obtenidos a los participantes de la encuesta.

Sobre las actividades de apoyo en el bienestar psicológico y salud mental:

1. Colaborar en la buena gestión de los obstáculos de tipo emocional y psicológico en el trato con la comunidad, tanto en la obtención de los datos de la Encuesta como en la comunicación de resultados y el seguimiento de personas y situaciones que lo requieran.
2. Auxiliar en el procesamiento de datos psicométricos, estadísticos, la elaboración de análisis de tipo colectivo, y en la comunicación de resultados, tanto técnica/científica como social.
3. Apoyar en los filtros con situaciones que requieran la intervención psicológica, tanto de la comunidad como de los propios Monitores.
4. Colaborar en las acciones institucionales de vigilancia de riesgos y su reducción, en el ámbito de la salud mental de la comunidad UAM.
5. Apoyar la realización de acciones comunitarias para la prevención y la orientación de la salud mental.
6. Proponer iniciativas que redunden en la mejora de las condiciones preexistentes sucesorias a la crisis sociosanitaria derivada de la pandemia por COVID-19.

III. LUGAR DE REALIZACIÓN

Las actividades del proyecto se realizarán en las Unidades académicas de UAM: Xochimilco, Iztapalapa, Lerma, Cuajimalpa, Azcapotzalco, Rectoría general y Centros de Desarrollo Infantil.

Cada unidad académica contará con su Comité de Supervisión (COVID – 19), el cual tendrá un núcleo de monitores en salud con al menos un pasante de servicio social de medicina, estomatología y/o enfermería. Cada núcleo de monitores en salud será presentado al Comité de cada unidad académica. Con ellos establecerán un plan de actividades, el cual enviarán al Departamento de Atención de la Salud (DAS) de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud, el cual dará seguimiento a las actividades de los pasantes de servicio social.

Cada Unidad Académica priorizará las actividades de los pasantes de servicio social de acuerdo con sus necesidades. Las actividades principales de la Encuesta de Seroprevalencia, el Modelo de atención a enfermedades crónicas y el modelo de atención

de salud mental serán prioritarias dentro de las actividades de los pasantes de servicio social.

IV. DURACIÓN Y ETAPAS

El proyecto durará del 01 de agosto del 2020 al 31 de enero del 2023. Las actividades de los monitores en salud serán divididas en las siguientes etapas por trimestre:

	Ene 22	Feb 22	Mar 22	Abr 22	May 22	Jun 22	Jul 22	Ago 22	Sept 22	Oct 22	Nov 22	Dic 22	Ene 23
Participación en filtro en unidades													
Participación en actividades de vacunación													
Capacitación de monitores en salud													
Realización de encuestas y mediciones antropométricas													
Desarrollo y revisión de base de datos													
Análisis y reporte de base de datos recabados en RG y Lerma													
Apoyo en seguimiento de casos positivos confirmados													
Capacitación de curso de epidemiología													
Apoyo en actividades de servicio médico y pláticas mensuales Rectoría General													
Participación en protocolos de protección civil en Rectoría General													
Realización de encuestas y mediciones antropométricas en CENDIS													
Apoyo en actividades de campaña de salud en Rectoría General													
Apoyo en actividades de campaña de salud en Unidad Lerma													
Apoyo en actividades de promoción de salud de unidad Lerma (proyecto Angelo)													
Capacitación y pláticas de establecimiento de actividades pilares													
Apoyo en club saludable De PILARES													

V. INFORME NUMÉRICO NARRATIVO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORAS
22.01.22	REALIZACIÓN DE CURSO DE VACUNACIÓN COVID		
23.01.22	REALIZACIÓN DE CURSO DE REGRESO A LAS ACTIVIDADES UAM		
25.01.22	VACUNACIÓN 3ER DOSIS COVID EN INMIGEN	Aplicación de 3er dosis vacuna AstraZeneca. Primer presentación informal entre monitores con Dr Pablo Oliva.	14:30 – 16 HRS
26.01.22	TRANSMISIÓN “LA RESPONSABILIDAD DE VACUNARSE”	Dr Pablo Oliva y Dr Sergio López .	11 – 12:30 hrs
31.01.22	DIVISIÓN DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO	Presentación con equipo de monitores anterior y división por unidades de trabajo.	9 – 11 HRS

01.02.22	CAMPAÑA DE VACUNACIÓN COVID-19	Observación post colocación de vacuna.	7 – 16:30 HRS
02.02.22	CENTRO DE ESTUDIOS		
03.02.22	NAVALES EN CIENCIAS DE		
04.02.22	LA SALUD (CENCIS) -		
05.02.22	MARINA		
10.02.22	FILTRO UAM-X	Turno vespertino toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19.	15- 17:30 HRS
14.02.22	CURSO DÍA 1 UAM-X	Introducción y panorama general.	15- 17:30 HRS
15.02.22	CURSO DÍA 2 UAM- X	Epidemiología.	12 – 14 HRS
16.02.22	CURSO DÍA 3 UAM-X	Psicología de la encuesta.	12 – 15 HRS
17.02.22	FILTRO RECTORÍA	Aplicación de gel, toma de temperatura, vigilancia de síntomas covid, apoyo a responder cuestionario COVID-19 (puerta 2).	8 – 14 HRS
21.02.22	REUNIÓN REDACCIÓN DE BORRADOR DE PLAN RECTORÍA/LERMA	Redacción de objetivos y actividades clave de unidades: Rectoría general (incluyendo Centro de Desarrollo infantil UAM CENDIS y Casas de cultura) Unidad Lerma.	10 – 15 HRS
	CURSO EN RECTORÍA GENERAL	Cultura laboral por Mtro. Hipolito Lara Relación UAM – SITUAM Contrato colectivo de trabajo.	16:40 – HRS
25.02.22	MASTER CLASS DOLOR		9:30 – 12 HRS
28.02.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel, toma de temperatura, vigilancia de síntomas covid, apoyo a responder cuestionario COVID-19 (puerta 2).	8 – 14 HRS
02.03.22	CLASE DR PABLO OLIVA(ZOOM)		16-17 HRS
03.03.22	REUNIÓN CON UNIDAD LERMA	Presentación de panorama general con Dra. Angélica.	10 – 11 HRS
	REUNIÓN RECTORÍA GENERAL	Planteamiento de plan de trabajo.	12 -14 HRS
04.03.22	CAPACITACIÓN EN REDACCIÓN DE CONTENIDO DE REDES (ZOOM)	Clase con Psic. Marcela sobre correcciones de realización de contenido para redes sociales.	10 – 12 HRS
10.03.22	CLASE DR PABLO OLIVA (ZOOM)		16-17 HRS
11.03.22	REUNIÓN PRESENCIAL UNIDAD LERMA	11 AM Reunión con el Rector y Secretario de Unidad, Dr Gustavo Pacheco. 12 pm Recorrido por las instalaciones.	9:30 – 15 HRS

14.03.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel, toma de temperatura, vigilancia de síntomas covid, apoyo a responder cuestionario COVID-19 (puerta 2).	8 – 14 HRS
	CLASE DR PABLO OLIVA ZOOM		16 – 17:30 HRS
16.03.22	CAPACITACIÓN ENCUESTA DE SALUD SEROEPIDEMIOLÓGICA EN UAM- X	Se realizó la encuesta previo a la capacitación. Durante la capacitación se realizó toma de signos vitales (temperatura, tensión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca), bioimpedancia y toma de prueba de anticuerpos COVID-19 y glucometría.	14 – 15: 30 hrs
17.03.22	ENTREVISTA SARA MAKOWSKI UAM RADIO	Se realizó entrevista de Radio con Sara Makowski sobre la experiencia de las monitoras en la actividad de vacunación.	13:30 – 14:30 hrs
22.03.22	FORMATO INSCRIPCIÓN DEL ALUMNO AL SERVICIO SOCIAL	Se llenó formato y se le solicitó firma al asesor interno. Una vez firmado se envió a salud.uam.pj@gmail.com	
23.03.22	PLÀTICA PROTECCIÓN CIVIL RECTORÍA GENERAL	Información sobre zonas y apoyo en protección civil en rectoría general por Mtro Emilio Chirino.	11 – 12 hrs
24.03.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3).	8 – 14 HRS
27.03.22	RUNIÓN REPORTES TRIMESTRALES (ZOOM)	Reunión informativa sobre reportes trimestrales, planes de trabajo y encuestas. Revisión de actividades unidad por unidad.	9-10:30 HRS
28.03.22	REUNIÓN CON DR CASTAÑEDA PARA CAMPAÑA DE DETECCIÓN DM E HTA (PRESENCIAL)	Presentación de formato de historia clínica, mención de temas sobre Diabetes mellitus e Hipertensión arterial, presentación de infografía realizada por equipo de monitores.	12-1 HRS
30.03.22	REUNIÓN DR CASTAÑEDA AFINACIÓN DE DETALLES DE CAMPAÑA DM E HTA (ZOOM)	Revisión y homogenización de datos de clasificación para Diabetes mellitus (guías ADA) e Hipertensión arterial (guías AHA).	17 – 16 HRS
01.04.22	CAMPAÑA DE DETECCIÓN DM E HTA	Toma de presión arterial y glucometría de 100 pacientes de Rectoría general. Vaciado de datos con categorización según clasificación de resultados.	9 – 15 HRS
05.04.22	ENTREVISTA SARA MAKOWSKI UAM RADIO	Se realizó entrevista de Radio con Sara Makowski sobre la experiencia de las monitoras en la actividad de vacunación.	11 12 HRS
08.04.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3).	8- 14 HRS

	REUNIÓN INSTRUCCIONES TRÁMITES DE BECA	Exposición de proceso de solicitud de beca así como resolución de dudas sobre trámite de la cuenta Santander.	12- 13:30 hrs
11.04.22	REUNIÓN EN RECTORÍA GENERAL DR PABLO OLIVA	Comunicación de avance de proyecto. Planeación de inicio de pruebas en Rectoría General.	11: 30 – 12 hrs
12.04.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3).	8 – 15 HRS
19.04.22	REALIZACIÓN DE HISTORIA CLÍNICA A EMPLEADOS TEMPORALES RECTORÍA GENERAL	Realización de historia clínica a empleados temporales rectoría general.	9 – 16 HRS
21.04.22			
25.04.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3).	8 – 15 HRS
28.04.22	PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS DE ENCUESTAS RECTORÍA GENERAL	Se realizó toma de signos vitales (temperatura, tensión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca) 2 veces con diferencia de 10 minutos, bioimpedancia y toma de prueba de anticuerpos COVID-19 y glucometría. Al finalizar se entregó carnet, se dieron recomendaciones y se guardó y registró datos de consentimiento y carnet.	8:30 – 15 HRS
29.04.22			8:30 – 13 HRS
05.05.22	REUNIÓN ZOOM PROYECTO ANGELO	Toma de curso informativo sobre intervención de proyecto ANGELO.	11 – 13 HRS
06.05.22	PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN TRIMESTRALES		16:30- 18 HRS
08.05.22	ENTREGA DE HOJA DE REPORTE DE ACTIVIDADES POR EQUIPO	Reporte de unidad Lerma/ Rectoría General donde se incluye todo lo que se ha hecho desde que se inició el proyecto (capacitaciones, entrevistas, infografías, encuestas, apoyo a unidades, etc.).	
09.05.22	REVISIÓN DE DATOS DE CONTACTO DE PRUEBAS EN RECTORÍA GENERAL	Revisión de datos de contacto de participantes que aparecían como encuesta incompleta o no se encontraban en la base de datos.	9:30 – 12 HRS
12.05.22	PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS DE ENCUESTAS UNIDAD LERMA	Se realizó toma de signos vitales (temperatura, tensión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca) 2 veces con diferencia de 10 minutos, bioimpedancia y toma de prueba de anticuerpos COVID-19 y glucometría. Al finalizar se entregó carnet, se dieron recomendaciones y se guardó y	9 – 16 HRS

		registró datos de consentimiento y carnet.	
	REUNIÓN DR GUSTAVO PACHECO LPZ Y DR ERICK ABARCA	Reunión sobre afinación de detalles sobre proyecto ANGELO con posible intervención en últimas semanas de junio.	12:30 – 14 HRA
13.05.22	REUNIÓN UAM-X	Auditorio Catalina Eibenshultz Reporte de avances y situaciones especiales por unidad.	10 – 12 hrs
16.05.22	PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS DE ENCUESTAS UNIDAD LERMA	Se realizó toma de signos vitales (temperatura, tensión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca) 2 veces con diferencia de 10 minutos, bioimpedancia y toma de prueba de anticuerpos COVID y glucometría. Al finalizar se entregó carnet, se dieron recomendaciones y se guardó y registró datos de consentimiento y carnet.	HORARIO COMPLETO
17.05.22			
18.05.22			
19.05.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3).	8- 14 HRS
01.06.22	REALIZACIÓN DE CURSO ENCUESTA DE SALUD: EVIDENCIA PARA LA TOMA DE DECISIÓN.	Se tomó el curso sin ningún inconveniente, se explico el manejo de datos y análisis a través del programa STATA. Se realizaron ejercicios prácticos para reforzar la teoría adquirida en las diferentes ponencias.	
10.06.22			
27.06.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19.	8- 14 HRS
01.07.22	UAM AZCAPOTZALCO	Reunión para planeación de actividades y acomodo de estaciones.	10- 14 hrs
4.07.22	APOYO A LA UNIDAD AZCAPOTZALCO PARA REALIZAR ENCUESTA SEROEPIDEMIOLOGICA.	Se solicitó el apoyo de la Unidad Rectoría General para acudir a la Unidad Azcapotzalco donde se realizó: toma de mediciones antropométricas, signos vitales y toma de pruebas de anticuerpos COVID-19 .	8- 16 HRS
06.07.22			
11.07.22	PRUEBA DE ANTIGENOS COVID POR PCR EN INMEGEM	Se solicitó al equipo de Rectoría General que asistieran al INMEGEN para realizarse prueba de antígenos COVID-19 como medida preventiva para contagios en el entorno de actividades de Monitores en Salud.	
13.07.22	APOYO A LA UNIDAD LERMA EN EL PROYECTO “ANGELO”	Se solicito el apoyo de Monitores para el proyecto donde se realizó: Medición de peso, talla, IMC signos vitales, exploración física y se	8 – 15:30 HRS

		brindaron indicaciones acerca de realizar actividad física.	
18.07.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS
22.07.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS
27.07.22	REALIZACIÓN DE ENCUESTA SEROEPIDEMIOLOGICA EN CENDIS UNIDAD IZTAPALAPA.	Se realizó la toma de mediciones antropométricas, signos vitales y toma de pruebas de anticuerpos COVID-19 .	10-15 HRS
28.07.22 y 29.07.22	FERIA DE LA SALUD EN RECTORIA GENERAL	Se solicitó el apoyo de Monitores para realizar toma de signos vitales, pruebas de glucosa capilar y pruebas rápidas de antígenos COVID-19 .	10-15 HRS
02.08.22	REALIZACIÓN DE ENCUESTA SEROEPIDEMIOLOGICA EN UNIDAD LERMA.	Se realizó la toma de mediciones antropométricas, signos vitales y toma de pruebas de anticuerpos COVID-19 .	8-15 HRS
05.08.22	PLATICA CON EL DR. PABLO OLIVA EN UAM XOCHIMILCO.	Platica con el Dr. Pablo Oliva.	15-16:30 HRS
11.08.22	REALIZACIÓN DE ENCUESTA SEROEPIDEMIOLOGICA EN UNIDAD LERMA.	Se realizó la toma de mediciones antropométricas, signos vitales y toma de pruebas de anticuerpos COVID-19 .	8-15 HRS
16.08.22	REALIZACIÓN DE ENCUESTA DE VACUNACION EN RECTORIA GENERAL.	Se realizó toma de muestra capilar para una prueba rápida de anticuerpos Covid.	9-14 HRS
11.08.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS
16.08.22	RECTORÍA GENERAL	organización de material de encuesta para entrega.	10 – 15 HRS
17.08.22	JUNTA EN UAM XOCHIMILCO	avances del proyecto monitores en salud y nuevas indicaciones acerca de la bitacora e inventario de cada unidad.	15 HRS
26.08.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS
09.09.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19.	8- 14 HRS
26.09.22	CAPACITACIÓN FERIA DE DENSITOMETRÍA	Se tomó una capacitación para uso de máquina para densitometría así como planeación de la actividad.	10:30 – 14 hrs

27.09.22 Y 28.09. 22	REALIZACIÓN DE PRUEBA DE DENSITOMETRÍA ÓSEA EN RECTORÍA GENERAL	Se solicitó el apoyo de médicos y enfermeras de Monitores para realizar densitometrías óseas al personal de Rectoría General.	10-15:30 HRS
30.09.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS
<i>FECHA</i>	<i>ACTIVIDAD</i>	<i>DESCRIPCIÓN</i>	<i>HORAS</i>
30.09.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
07.10.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
10.10.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
11.10.22	UAM LERMA	Apoyo en exámenes médicos a alumnos de nuevo ingreso.	7 – 15:30 HRS
14.10.22	ZOOM/PILARES	Reunión para dudas y aclaraciones proyecto SECTEI (Secretaría Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de a CDMX).	16 – 17:30 HRS
19.10.22	INMEGEN	Plática general para establecer una propuesta de análisis por equipo.	11:30 – 14 HRS
20.10.22	EN LÍNEA PILARES	Realización de curso de capacitación por instituto de nutrición en línea.	Continuo
	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
21.10.22	UAM LERMA	Realización de exámenes médicos en adolescentes secundaria Lerma proyecto Angelo.	9-17 HRS
24.10.22	UAM LERMA	Realización de exámenes médicos en adolescentes secundaria Lerma proyecto Angelo.	9-17 HRS
	MAIL	Envío de la primer propuesta de análisis de forma escrita.	20 hrs
03.11.22	ZOOM	Revisión de propuesta de análisis y retroalimentación.	12:30 – 14 hrs
	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
04.11.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
07.11.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
09.11.22	INMEGEN	Reunión para revisión de avance de protocolo.	10:30 HRS
14.11.22	INMEGEN	Se realizaron exámenes médicos a trabajadores del instituto con la finalidad de valorar su estado de salud.	09-15 HRS
15.11.22	SECTEI OFICINAS	Reunión general con los voluntarios y los encargados de el programa	10 – 13 hrs

		"Salud en tu vida" para la presentación y plan de acción.	
18.11.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
19.11.22	MAIL	Envío de la propuesta de análisis de forma escrita y con las correcciones.	20 HRS
25.11.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
28.11.22	MAIL	Recopilación del equipo para la evidencia fotográfica de los procesos y actividades.	20 HRS
29.11.22	INMEGEN	Se solicitò la precencia de dos integrantes del equipo para establecer una estrategia del plan de análisis de acuerdo a la base de datos obtenida de las encuestas.	12-14 HRS
30.11.22	ZOOM PILARES	Por medio de la plataforma se convocó a una reunión para establecer la autorizacion de fecha en que se deberian presentar cada voluntario al el PILARES que se le asignó, asi como establecer el plan de trabajo general.	11:30-13 HRS
05.12.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Se intentó presentación con supervisor de club de vida saludable de PILARES; sin embargo, por horario se reagendó para el 07.12.22.	10 – 12 HRS
07.12.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Se hizo entrega y presentación formal del equipo de trabajo para establecer la forma de actividad de acuerdo a las necesidades del centro.	10 – 12 HRS
14.12.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
16.12.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
20.12.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
26.12.22	VACACIONES INVERNALES		
08.01.23			
09.01.23	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
10.01.23	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
13.01.23	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	8- 14 HRS
16.01.23	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS

17.01.23	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
	INMEGEN	Reunión en INMEGEN para aclaración de dudas de entrega de papeles finales.	12-15 hrs
20.01.23	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
		FIN DE ACTIVIDADES DEL SERVICIO SOCIAL.	
01- 03.02.23		Entrega de papeles de proyecto final.	

VI. REPORTES TRIMESTRALES DE LAS ACTIVIDADES MONITORES EN SALUD

BITÁCORA TRIMESTRAL I

Nombre: Magaña González Andrea **Matrícula:** 2162029649

Licenciatura: Medicina **División:** CBS **Unidad:** Xochimilco **Trimestre que se reporta:** 22-I

Nombre del asesor: Pablo Francisco Oliva Sánchez

Actividades realizadas

En aquéllas en las que aparezca un recuadro, si la respuesta es sí, anote una en el recuadro. Si usted no realizó esa actividad dejar en blanco.

FILTRO SANITARIO

1. Toma de temperatura (termómetro digital) Número de personas _____
2. Referencia de la persona por tener temperatura mayor a 38 ° C No. Pers. _____
3. Proporcionar gel antibacterial Número de personas _____

LEVANTAMIENTO DE ENCUESTA DE FORMA PRESENCIAL

1. Toma de temperatura
2. Toma de tensión arterial
3. Toma de glicemia capilar
4. Toma de muestra de sangre venosa
5. Otro: Aplicación de la prueba de anticuerpos COVID-19 , prueba de glucosa capilar, mediciones antropométricas y de bioimpedancia, actividades administrativas.

Describa de forma clara su experiencia en la aplicación de la encuesta, actitud de la persona encuestada, dificultades al aplicarla, y cualquier otra cuestión que considere relevante, si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

25 abril 2022. Rectoría General

Se inicia promoción e invitación a la encuesta de salud con los trabajadores de Rectoría General. La estrategia fue hacerlo de manera personal visitando las áreas de trabajo y agendando de forma manual a los trabajadores debido a que hubo una falla con el correo electrónico para agendar la cita. Se recabaron teléfonos de contacto y se les comunicó de forma verbal el horario de realización de las pruebas antropométricas.

28 y 29 abril 2022. (8 – 16 hrs) Rectoría General

Se prepararon estaciones en la zona agendada para la pruebas antropométricas (estación 1: revisión de código generado, firma y explicación de consentimiento informado, entrega de carnet. Posterior a primera toma de signos vitales (PA, FC, FR, temp.)/ estación 2: toma de prueba de antígenos covid y de glucosa con glucómetro siempre mostrando material nuevo y con cambio de guantes por persona/ estación 3. Toma de bioimpedancia solicitando retiro de metales y anotando resultados en carnet./ estación 4: Segunda toma de signos vitales (PA y FC) e interpretación de datos y recomendaciones.)

UAM unidad Lerma.

Con previa convocatoria por parte de los monitores que pertenecen a la unidad se agendaron citas para participar en la realización de pruebas antropométricas.

12 mayo 2022 (9 h- 16 hrs) UAM unidad Lerma

Por previa cita por difusión el equipo de monitores se trasladó en una unidad de la UAM a Lerma. Se encontró poco aforo de participantes solo realizando 11 encuestas. Se trató de realizar más difusión. Se llegó a un acuerdo con un profesor de Psicología biomédica para obtener mas encuestantes por lo que se discutió estancia por 3 días en unidad Lerma para realizar pruebas a sus alumnos.

16 – 18 mayo 2022 (tiempo completo) UAM unidad Lerma

Se programó visita a unidad Lerma por medios propios con estancia en Lerma para realizar un total de 54 pruebas antropométricas en 3 días.

(estación 1: toma de prueba de antígenos covid y de glucosa con glucómetro siempre mostrando material nuevo y con cambio de guantes por persona /estación 2: revisión de código generado, firma y explicación de consentimiento informado, entrega de carnet. Posterior a primera toma de signos vitales (PA, FC, FR, temp) / estación 3. Toma de bioimpedancia solicitando retiro de metales y anotando resultados en carnet./ estación 4: Segunda toma de signos vitales (PA y FC) e interpretación de datos y recomendaciones.)
Se decidió invertir el orden de la estación 1 y 2 porque se observó que nos daba más tiempo para obtener el resultado de las pruebas de antígenos Covid.

Se dio acuerdo verbal con encargada de servicio médico para apoyo con evaluaciones médicas a alumnos de nuevo ingreso con apoyo de toma de pruebas antropométricas a los mismo alumnos

En estos momentos se realiza la planeación de fechas y estrategias para las pruebas que realizaremos en los CENDIS (Centros de Desarrollo Infantil) de la UAM.

ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO

Impreso

1. Cartel Tema _____ Cantidad _____
2. Díptico o tríptico Tema _____ Cantidad _____
3. Volante Tema _____ Cantidad _____
4. Otro: Se elaboró material que fue solicitado como apoyo en la feria de salud en rectoría sobre “Prevención de la diabetes y la prediabetes”.

Digital

1. Cartel Tema (s) Salud bucal, HTA, consecuencias de la HTA, sobrepeso y obesidad Cantidad 4 Plataforma (s) o medio(s) de difusión Instagram y Facebook
2. Video Tema(s) _____ Cantidad _____
Plataforma(s) o medio(s) de difusión _____



SALUD BUCAL EN TIEMPOS DE COVID-19

¿Sabías qué ...

Las personas que padecen alguna enfermedad periodontal (enfermedad de las encías) son mas susceptibles a presentar un cuadro grave de COVID-19.



Sigue las siguientes recomendaciones:

Las bacterias responsables de las enfermedades orales pasan al torrente sanguíneo desencadenando un aumento de complicaciones en pacientes con COVID-19.

- 1 **Acude con tu dentista cada seis meses**
- 2 **Lavate las manos antes de cepillarte los dientes**
- 3 **Cepilla tus dientes al menos dos veces al día**
- 4 **Usa enjuagues bucales con Cloruro de Cetilpiridino (CPC)**
- 5 **Enjuaga y almacena correctamente tu cepillo**

Monitores en Salud UAM | monitores_uam | @Monitores UAM

<http://monitoresuam.uam.mx>

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿QUÉ ES?



Padecimiento multifactorial caracterizado por aumento sostenido de la Presión arterial sistólica, diastólica o ambas.

La mayoría de las ocasiones la presión arterial alta no tiene síntomas específicos, por ello es llamado: "EL ASESINO SILENCIOSO"



LA ÚNICA FORMA DE SABER SI TIENE PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HTA O HIPERTENSIÓN) ES HACIENDO UN ANÁLISIS DE LA PRESIÓN ARTERIAL, A TRAVÉS DE LA MEDICIÓN CONSTANTE.

Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

Consecuencias de la presión arterial alta

La presión arterial alta es muchas veces la primera cha del "efecto dominó" que tiene consecuencias devastadoras, como:



PREVENCIÓN

- SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA Y BAJA EN SAL
- LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL
- DISFRUTAR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR
- GESTIONAR EL ESTRÉS
- MANTENER UN PESO SALUDABLE
- EVITAR EL CONSUMO DE TABACO
- APEGO AL TRATAMIENTO MÉDICO



• AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2021.

• NOM-030-SSA2-2009, PARA LA PREVENCIÓN, DETECCIÓN, DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO Y CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL SISTÉMICA.



Sobrepeso y obesidad

En México, el 75.2% de los mexicanos padece sobrepeso u obesidad, además es un factor de riesgo para enfermedades como diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones

1. Bebe agua simple; evita el consumo de refrescos y jugos.
2. Realiza actividad física. 30 minutos diarios es lo recomendable.
3. Modifica tu alimentación. Aumenta el consumo de verduras y frutas.
4. Consulta con un experto (médico o nutriólogo) un plan de acuerdo a tus necesidades.



La forma más efectiva para conocer el grado de obesidad y sobrepeso en las personas es de acuerdo con su Índice de Masa Corporal (IMC).



- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2017.
- Procuraduría Federal del Consumidor, 2021.

Describa de forma clara su experiencia tanto en la elaboración del material didáctico, los temas sobre los que usted trabajó, así como la respuesta de las personas y dificultades observadas; si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

Posterior a curso sobre asesoría de realización de material didáctico e informativo para redes sociales impartido por la Psic. Marcela. Se nos dio la tarea de participar generando dicho material para las páginas de redes sociales de Monitores UAM.

Así mismo se decidió realizar dicho material visual informativo para las campañas de detección de hipertensión y diabetes mellitus.

Se hizo una división de tareas entre todo el equipo para búsqueda de información de fuentes oficiales y posterior realización creativa del cartel.

ACTIVIDADES DE VACUNACIÓN CONTRA SARS-COV-2

Lugar o Unidad al cual fue asignado (a) Centro de Estudios Navales en Ciencias de la Salud (CENCIS) Marina

- **Aplicación de vacuna** **Cantidad de vacunas aplicadas:** _____
- **Observación** **Cantidad de personas atendidas debido a algún malestar post vacuna:** 20

Describa de forma clara su experiencia en la campaña de vacunación, así como la respuesta de las personas y dificultades observadas; si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

Durante la primer semana del servicio social el equipo de Rectoría General/ Lerma participó en las campañas de vacunación en CENCIS Marina durante una semana. En dicho centro se recibía un volumen aproximado de 18, 000 a 20, 000 personas por día para aplicación de 1er, 2da o 3era dosis de diferentes vacunas (Sputnik V, AstraZeneca y Pfizer)

El trabajo principal de los monitores era estar en observación de posibles efectos secundarios o ataques al estado general tanto por la aplicación de la vacuna como por factores externos a esta. Así mismo los vacunados se acercaban a nosotros para responder preguntas que podían surgir siendo las mas comunes: tratamiento para síntomas leves en casa, consumo de alcohol/tabaco posterior a la aplicación de la vacuna, alimentación posterior a la aplicación, tiempo de espera entre colocación de primer y segunda dosis o segunda y tercera dosis, aplicación de vacuna en pacientes con síntomas respiratorios, entre otros.

Los pocos pacientes que presentaron hipotensión, vómito, síncope o alguna otra presentación grave fueron enviados al servicio médico de la marina. El resto con síntomas leves se mantuvieron en observación estrecha y posterior a mejoría fueron enviados a casa. La experiencia fue gratificante y cada una de las actividades desempeñadas se realizó de manera profesional. No hubo ningún inconveniente.

1. Asistencia a cursos virtuales Número de cursos 2
2. Asistencia a capacitaciones vía ZOOM por parte del Proyecto
Número de capacitaciones recibidas: 5

ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD

- Rectoría general
Número de veces que acudió: 2
- Unidad Xochimilco
Número de veces que acudió: 4

Describa de forma clara su experiencia en la toma de cursos, capacitaciones y cualquier otra cuestión que considere relevante, si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

Cada curso ha sido impartido y tomado de forma concienzuda. Se ha notado la importancia de todo el aprendizaje para la posterior aplicación en las actividades desempeñadas por el grupo de monitores.

CONCENTRADO DE ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN

Nombre del curso o capacitación	Institución	Fecha	Horas
Curso de regreso a las actividades UAM .	UAM	24.01.22	4 hrs
Curso conceptos básicos de vacunación COVID-19.	UAM	26.01.22	2 hrs
Capacitación inicial de Monitores en salud: Panorama general, epidemiología y primeros auxilios generales.	UAM-Xochimilco	14.02.22 al 16.02.22	8 hrs
Capacitación Cultura laboral, relación UAM-SITUAM.	Rectoría General	21.02.22	1 hora
Capacitación en redacción de contenido de redes (zoom).	UAM	04.03.22	1 hora
Capacitación en Encuesta de Salud Seropidemiológica.	UAM-Xochimilco	16.03.22	1 hora
Capacitación Protección civil (zoom).	Rectoría General	23.03.22	1 hora
Capacitación reportes trimestrales (zoom).	UAM	27.03.22	1 hora
Reunión y capacitación con Dr. Castañeda para campaña de detección DM e HTA.	Rectoría General	28.03.22	1 hora
Reunión y capacitación con	Rectoría General	30.03.22	1 hora

Dr. Castañeda para campaña de detección DM e HTA (zoom).

Capacitación instrucciones trámites de beca.	Rectoría General	08.04.22	2 horas
---	------------------	----------	---------

Anexar copia de las Constancias de participación y/o asistencia a cursos y capacitaciones

-Ver anexo II y III

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Asesoría
Contención

CUADRO CONCENTRACIÓN ACTIVIDADES REALIZADAS ENERO - MAYO 2022

<i>FECHA</i>	<i>ACTIVIDAD</i>	<i>DESCRIPCIÓN</i>	<i>HORAS</i>
22.01.22	REALIZACIÓN DE CURSO DE VACUNACIÓN COVID		
23.01.22	REALIZACIÓN DE CURSO DE REGRESO A LAS ACTIVIDADES UAM		
25.01.22	VACUNACIÓN 3er DOSIS COVID EN INMIGEN	Aplicación de 3er dosis vacuna AstraZeneca. Primer presentación informal entre monitores con Dr Pablo Oliva	14:30 – 16 HRS
26.01.22	TRANSMISIÓN “LA RESPONSABILIDAD DE VACUNARSE”	Dr Pablo Oliva y Dr Sergio López	11 – 12:30 hrs
31.01.22	DIVISIÓN DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO	Presentación con equipo de monitores anterior y división por unidades de trabajo.	9 – 11 HRS
01.02.22	CAMPAÑA DE VACUNACIÓN COVID-19 CENTRO DE ESTUDIOS NAVALES EN CIENCIAS DE LA SALUD (CENCIS) - MARINA	Observación post colocación de vacuna	7 – 16:30 HRS
10.02.22	FILTRO UAM-X	Turno vespertino toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19	15- 17:30 HRS
14.02.22	CURSO DÍA 1 UAM-X	Introducción y panorama general	15- 17:30 HRS
15.02.22	CURSO DÍA 2 UAM- X	Epidemiología	12 – 14 HRS
16.02.22	CURSO DÍA 3 UAM-X	Psicología de la encuesta	12 – 15 HRS

17.02.22	FILTRO RECTORÍA	Aplicación de gel, toma de temperatura, vigilancia de síntomas covid, apoyo a responder cuestionario COVID-19(puerta 2)	8 – 14 HRS
21.02.22	REUNIÓN REDACCIÓN DE BORRADOR DE PLAN RECTORÍA/LERMA	Redacción de objetivos y actividades clave de unidades: Rectoría general (incluyendo Centro deDesarrollo infantil UAM CENDIS y Casas de cultura) Unidad Lerma	10 – 15 HRS
	CURSO EN RECTORÍA GENERAL	Cultura laboral por Mtro. Hipolito Lara Relación UAM – SITUAM Contrato colectivo de trabajo	16:40 – HRS
25.02.22	MASTER CLASS DOLOR		9:30 – 12 HRS
28.02.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel, toma de temperatura, vigilancia de síntomas covid, apoyo a responder cuestionario COVID-19 (puerta 2)	8 – 14 HRS
02.03.22	CLASE DR PABLO OLIVA(ZOOM)		16-17 HRS
03.03.22	REUNIÓN CON UNIDAD LERMA	Presentación de panorama general con Dra. Angélica	10 – 11 HRS
	REUNIÓN RECTORÍA GENERAL	Planteamiento de plan de trabajo.	12 -14 HRS
04.03.22	CAPACITACIÓN EN REDACCIÓN DE CONTENIDO DE REDES (ZOOM)	Clase con Psic. Marcela sobre correcciones de realización de contenido para redes sociales	10 – 12 HRS
10.03.22	CLASE DR PABLO OLIVA (ZOOM)		16-17 HRS
11.03.22	REUNIÓN PRESENCIAL UNIDAD LERMA	11 AM Reunión con el Rector y Secretario de Unidad, Dr Gustavo Pacheco 12 pm Recorrido por las instalaciones	9:30 – 15 HRS
14.03.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel, toma de temperatura, vigilancia de síntomas covid, apoyo a responder cuestionario COVID-19 (puerta 2)	8 – 14 HRS
	CLASE DR PABLO OLIVA ZOOM		16 – 17:30 HRS
16.03.22	CAPACITACIÓN ENCUESTA DE SALUD SEROEPIDEMIOLÓGICA EN UAM- X	Se realizó la encuesta previo a la capacitación. Durante la capacitación se realizó toma de signos vitales (temperatura, tensión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca), bioimpedancia y toma de prueba de anticuerpos COVID-19 y glucometría	14 – 15: 30 hrs
17.03.22	ENTREVISTA SARA MAKOWSKI UAM RADIO	Se realizó entrevista de Radio con Sara Makowski sobre la experiencia	13:30 – 14:30 hrs

		de las monitoras en la actividad de vacunación.	
22.03.22	FORMATO INSCRIPCIÓN DEL ALUMNO AL SERVICIO SOCIAL	Se llenó formato y se le solicitó firma al asesor interno. Una vez firmado se envió a salud.uam.pj@gmail.com	
23.03.22	PLÁTICA PROTECCIÓN CIVIL RECTORÍA GENERAL	Información sobre zonas y apoyo en protección civil en rectoría general por Mtro Emilio Chirino	11 – 12 hrs
24.03.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3)	8 – 14 HRS
27.03.22	REUNIÓN REPORTES TRIMESTRALES (ZOOM)	Reunión informativa sobre reportes trimestrales, planes de trabajo y encuestas. Revisión de actividades unidad por unidad.	9-10:30 HRS
28.03.22	REUNIÓN CON DR CASTAÑEDA PARA CAMPAÑA DE DETECCIÓN DM E HTA (PRESENCIAL)	Presentación de formato de historia clínica, mención de temas sobre Diabetes mellitus e Hipertensión arterial, presentación de infografía realizada por equipo de monitores	12-1 HRS
30.03.22	REUNIÓN DR CASTAÑEDA AFINACIÓN DE DETALLES DE CAMPAÑA DM E HTA (ZOOM)	Revisión y homogenización de datos de clasificación para Diabetes mellitus (guías ADA) e Hipertensión arterial (guías AHA)	17 – 16 HRS
01.04.22	CAMPAÑA DE DETECCIÓN DM E HTA	Toma de presión arterial y glucometría de 100 pacientes de Rectoría general. Vaciado de datos con categorización según clasificación de resultados	9 – 15 HRS
05.04.22	ENTREVISTA SARA MAKOWSKI UAM RADIO	Se realizó entrevista de Radio con Sara Makowski sobre la experiencia de las monitoras en la actividad de vacunación.	11 12 HRS
08.04.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3)	8- 14 HRS
	REUNIÓN INSTRUCCIONES TRÁMITES DE BECA	Exposición de proceso de solicitud de beca así como resolución de dudas sobre trámite de la cuenta Santander.	12- 13:30 hrs
11.04.22	REUNIÓN EN RECTORÍA GENERAL DR PABLO OLIVA	Comunicación de avance de proyecto. Planeación de inicio de pruebas en Rectoría General	11: 30 – 12 hrs
12.04.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3)	8 – 15 HRS
19.04.22	REALIZACIÓN DE HISTORIA CLÍNICA A EMPLEADOS TEMPORALES RECTORÍA GENERAL	Realización de historia clínica a empleados temporales rectoría general	9 – 16 HRS
21.04.22			
25.04.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3)	8 – 15 HRS
28.04.22	PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS	Se realizó toma de signos vitales (temperatura, tensión arterial,	8:30 – 15 HRS

29.04.22	DE ENCUESTAS RECTORÍA GENERAL	frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca) 2 veces con diferencia de 10 minutos, bioimpedancia y toma de prueba de anticuerpos COVID-19 y glucometría. Al finalizar se entregó carnet, se dieron recomendaciones y se guardó y registró datos de consentimiento y carnet.	8:30 – 13 HRS
05.05.22	REUNIÓN ZOOM PROYECTO ANGELO	Toma de curso informativo sobre intervención de proyecto ANGELO	11 – 13 HRS
06.05.22	PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN TRIMESTRALES		16:30- 18 HRS
08.05.22	ENTREGA DE HOJA DE REPORTE DE ACTIVIDADES POR EQUIPO	Reporte de unidad Lerma/ Rectoría General donde se incluye todo lo que se ha hecho desde que se inició el proyecto (capacitaciones, entrevistas, infografías, encuestas, apoyo a unidades, etc.).	
09.05.22	REVISIÓN DE DATOS DE CONTACTO DE PRUEBAS EN RECTORÍA GENERAL	Revisión de datos de contacto de participantes que aparecían como encuesta incompleta o no se encontraban en la base de datos	9:30 – 12 HRS
12.05.22	PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS DE ENCUESTAS UNIDAD LERMA	Se realizó toma de signos vitales (temperatura, tensión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca) 2 veces con diferencia de 10 minutos, bioimpedancia y toma de prueba de anticuerpos COVID-19 y glucometría. Al finalizar se entregó carnet, se dieron recomendaciones y se guardó y registró datos de consentimiento y carnet.	9 – 16 HRS
	REUNIÓN DR GUSTAVO PACHECO LPZ Y DR ERICK ABARCA	Reunión sobre afinación de detalles sobre proyecto ANGELO con posible intervención en últimas semanas de junio	12:30 – 14 HRA
13.05.22	Reunión UAM-X	Auditorio Catalina Eibenshultz Reporte de avances y situaciones especiales por unidad.	10 – 12 hrs
16.05.22 17.05.22 18.05.22	PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS DE ENCUESTAS UNIDAD LERMA	Se realizó toma de signos vitales (temperatura, tensión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca) 2 veces con diferencia de 10 minutos, bioimpedancia y toma de prueba de anticuerpos COVID y glucometría. Al finalizar se entregó carnet, se dieron recomendaciones y se guardó y registró datos de consentimiento y carnet.	HORARIO COMPLETO
19.05.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3)	8- 14 HRS

BITÁCORA TRIMESTRAL II

Nombre: Andrea Magaña González **Matrícula:** 2162029649

Licenciatura: Medicina **División:** CBS **Unidad:** Xochimilco **Trimestre que se reporta:** 22- P

Nombre del asesor: Pablo Francisco Oliva Sánchez

Actividades realizadas

En aquéllas en las que aparezca un recuadro, si la respuesta es sí, anote una en el recuadro. Si usted no realizó esa actividad dejar en blanco.

FILTRO SANITARIO

1. **Toma de temperatura (termómetro digital)** **Número de personas** Sin cuantificar
2. **Referencia de la persona por tener temperatura mayor a > 38 °C** **Pers.**
3. **Proporcionar gel antibacterial** **Número de personas** Sin cuantificar

LEVANTAMIENTO DE ENCUESTA DE FORMA PRESENCIAL

1. **Toma de temperatura**
2. **Toma de tensión arterial**
3. **Toma de glicemia capilar**
4. **Toma de muestra de sangre venosa**
5. **Otro:** Aplicación de la prueba de anticuerpos Covid, prueba de glucosa capilar, mediciones antropométricas y de bioimpedancia, actividades administrativas.

Describa de forma clara su experiencia en la aplicación de la encuesta, actitud de la persona encuestada, dificultades al aplicarla, y cualquier otra cuestión que considere relevante, si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

Del 4 al 6 de julio del 2022 se solicitó apoyo al equipo de Rectoría-Lerma para asistir a la Unidad Azcapotzalco donde se realizaron encuestas seropidemiológicas con las pruebas de anticuerpos y medidas antropométricas correspondientes. Se concluyó el apoyo de manera satisfactoria.

En el mes de julio se realizó una encuesta de vacunación y toma de pruebas rápidas de anticuerpos Covid en Rectoría General.

Durante el mes de julio y agosto se terminó el número de encuestas seropidemiológicas, pruebas Covid y mediciones antropométricas en la Unidad Lerma, en Rectoría General. Entre el 26,27 y 28 de julio se realizó una visita a los CENDIS de Iztapalapa, Xochimilco y Azcapotzalco para completar las encuestas seropidemiológicas, pruebas Covid y mediciones antropométricas a los trabajadores.

Durante la aplicación de las encuestas y la toma de mediciones no existieron inconvenientes en ninguna unidad, el personal encuestado mostró una actitud cooperadora que permitió un excelente ambiente de trabajo.

ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO

Impreso

1. Cartel Tema _____ Cantidad _____
2. Dúptico o tríptico Tema _____ Cantidad _____
3. Volante Tema _____ Cantidad _____
4. Otro: Se elaboró material que fue solicitado como apoyo en la feria de salud en rectoría sobre “Prevención de la diabetes y la prediabetes”

Digital

1. Cartel Tema (s) Cantidad _____ Plataforma (s) o medio(s) de difusión _____
2. Video Tema(s) _____ Cantidad _____
Plataforma(s) o medio(s) de difusión _____

Describa de forma clara su experiencia tanto en la elaboración del material didáctico, los temas sobre los que usted trabajó, así como la respuesta de las personas y dificultades observadas; si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

NO

ACTIVIDADES DE VACUNACIÓN CONTRA SARS-COV-2

Lugar o Unidad al cual fue asignado (a)

- Aplicación de vacuna Cantidad de vacunas aplicadas: _____
- Observación Cantidad de personas atendidas debido a algún malestar post vacuna: _____

Describa de forma clara su experiencia en la campaña de vacunación, así como la respuesta de las personas y dificultades observadas; si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

CAPACITACIONES Y CURSOS

1. Asistencia a cursos virtuales Número de cursos _____
2. Asistencia a capacitaciones vía ZOOM por parte del Proyecto
3. Número de capacitaciones recibidas: _____

ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD

- Rectoría general
- Número de veces que acudió: 1
- Unidad
- Número de veces que acudió: _____

Describa de forma clara su experiencia en la toma de cursos, capacitaciones y cualquier otra cuestión que considere relevante, si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

El curso se realizó en Rectoría General fue impartido por diversos ponentes, se realizaron actividades que permitieron un acercamiento real al manejo y análisis de datos, tuvo un impacto importante en las actividades de Monitores en salud y se tomó sin ningún inconveniente.

CONCENTRADO DE ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN

Nombre del curso o capacitación	Institución	Fecha	Horas
Encuesta de Salud: Evidencia para la toma de decisión.	UAM	01.06.22 al 10.06.22	20 hrs

Anexar copia de las Constancias de participación y/o asistencia a cursos y capacitaciones

Ver Anexo IV

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Asesoría

Contención

CUADRO CONCENTRACIÓN ACTIVIDADES REALIZADAS ENERO - MAYO 2022

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORAS
01.06.22 al 10.06.22	REALIZACIÓN DE CURSO ENCUESTA DE SALUD: EVIDENCIA PARA LA TOMA DE DECISIÓN.	Se tomó el curso sin ningún inconveniente, se explicó el manejo de datos y análisis a través del programa STATA. Se realizaron ejercicios prácticos para reforzar la teoría adquirida en las diferentes ponencias.	
27.06.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19.	8- 14 HRS
01.07.22	UAM Azcapotzalco	Reunión para planeación de actividades y acomodo de estaciones.	10- 14 hrs
4.07.22 AL 06.07.22	APOYO A LA UNIDAD AZCAPOTZALCO PARA REALIZAR ENCUESTA SEROEPIDEMIOLOGICA.	Se solicitó el apoyo de la Unidad Rectoría General para acudir a la Unidad Azcapotzalco donde se realizó: toma de mediciones antropométricas, signos vitales y toma de pruebas de anticuerpos COVID-19 .	8- 16 HRS

11.07.22	PRUEBA DE ANTIGENOS COVID POR PCR EN INMEGEM	Se solicitó al equipo de Rectoría General que asistieran al INMEGEN para realizarse prueba de antígenos COVID-19 como medida preventiva para contagios en el entorno de actividades de Monitores en Salud.	
13.07.22	APOYO A LA UNIDAD LERMA EN EL PROYECTO “ANGELO”	Se solicito el apoyo de Monitores para el proyecto donde se realizó: Medición de peso, talla, IMC signos vitales, exploración física y se brindaron indicaciones acerca de realizar actividad física.	8 – 15:30 HRS
18.07.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS
22.07.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS
27.07.22	REALIZACIÓN DE ENCUESTA SEROEPIDEMIOLOGICA EN CENDIS UNIDAD IZTAPALAPA.	Se realizó la toma de mediciones antropométricas, signos vitales y toma de pruebas de anticuerpos COVID-19 .	10-15 HRS
28.07.22 y 29.07.22	FERIA DE LA SALUD EN RECTORIA GENERAL	Se solicitó el apoyo de Monitores para realizar toma de signos vitales, pruebas de glucosa capilar y pruebas rápidas de antígenos COVID-19 .	10-15 HRS
02.08.22	REALIZACIÓN DE ENCUESTA SEROEPIDEMIOLOGICA EN UNIDAD LERMA.	Se realizó la toma de mediciones antropométricas, signos vitales y toma de pruebas de anticuerpos COVID-19 .	8-15 HRS
05.08.22	PLATICA CON EL DR. PABLO OLIVA EN UAM XOCHIMILCO.	Platica con el Dr. Pablo Oliva.	15- 16:30 HRS
11.08.22	REALIZACIÓN DE ENCUESTA SEROEPIDEMIOLOGICA EN UNIDAD LERMA.	Se realizó la toma de mediciones antropométricas, signos vitales y toma de pruebas de anticuerpos COVID-19 .	8-15 HRS
16.08.22	REALIZACIÓN DE ENCUESTA DE VACUNACION EN RECTORIA GENERAL.	Se realizó toma de muestra capilar para una prueba rápida de anticuerpos Covid.	9-14 HRS
11.08.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS
16.08.22	RECTORÍA GENERAL	organización de material de encuesta para entrega	10 – 15 HRS
17.08.22	JUNTA EN UAM XOCHIMILCO	avances del proyecto monitores en salud y nuevas indicaciones acerca de la bitacora e inventario de cada unidad.	15 HRS

26.08.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS
09.09.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19.	8- 14 HRS
26.09.22	CAPACITACIÓN FERIA DE DENSITOMETRÍA	Se tomó una capacitación para uso de máquina para densitometría así como planeación de la actividad.	10:30 – 14 hrs
27.09.22 Y 28 09. 22	REALIZACIÓN DE PRUEBA DE DENSITOMETRIA ÒSEA EN RECTORIA GENERAL	Se solicitó el apoyo de médicos y enfermeras de Monitores para realizar densitometrías óseas al personal de Rectoría General.	10- 15:30 HRS
30.09.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Toma de temperatura, aplicación de gel antibacterial y vigilancia de síntomas COVID-19 .	8- 14 HRS

BITÁCORA TRIMESTRAL III

Nombre: Andrea Magaña González Matrícula: 2162029649

Licenciatura: Medicina División: CBS Unidad: Xochimilco Trimestre que se reporta: 22- P

Nombre del asesor: Pablo Francisco Oliva Sánchez

Actividades realizadas

En aquéllas en las que aparezca un recuadro, si la respuesta es sí, anote una en el recuadro. Si usted no realizó esa actividad dejar en blanco.

FILTRO SANITARIO

- 4. Toma de temperatura (termómetro digital) Número de personas Sin cuantificar
- 5. Referencia de la persona por tener temperatura mayor a 38.0 ° C No. Pers.
- 6. Proporcionar gel antibacterial Número de personas Sin cuantificar

LEVANTAMIENTO DE ENCUESTA DE FORMA PRESENCIAL

- 6. Toma de temperatura
- 7. Toma de tensión arterial
- 8. Toma de glicemia capilar
- 9. Toma de muestra de sangre venosa
- 10. Otro: Aplicación de la prueba de anticuerpos Covid, prueba de glucosa capilar, mediciones antropométricas y de bioimpedancia, actividades administrativas.

Describa de forma clara su experiencia en la aplicación de la encuesta, actitud de la persona encuestada, dificultades al aplicarla, y cualquier otra cuestión que considere relevante, si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

Durante este periodo no hubo aplicación de encuesta pues se terminó en el periodo pasado.

ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO

Impreso

- 5. Cartel Tema _____ Cantidad _____
- 6. Dúptico o tríptico Tema _____ Cantidad _____
- 7. Volante Tema _____ Cantidad _____
- 8. Otro: Se elaboró material que fue solicitado como apoyo en la feria de salud en rectoría sobre “Prevención de la diabetes y la prediabetes”

Enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre.



DIABETES

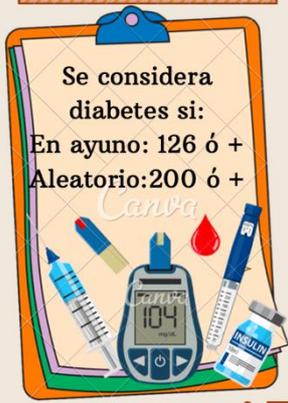
Síntomas

- Mucha sed
- Mucha hambre
- Muchas ganas de orinar
- Pérdida de peso involuntaria
- Fatiga
- Dolor de cabeza



Diagnóstico

Se considera diabetes si:
 En ayuno: 126 ó +
 Aleatorio: 200 ó +



Prevención

- Revisarse periódicamente
- Alimentación saludable
- Ejercicio (30 min diarios)



Tratamiento



Hipertensión Arterial

Cuida tu corazón

SÍNTOMAS

- + Fuerte dolor de cabeza
- + Náusea o vómito
- + Ver lucecitas
- + Zumbido de oídos
- + Sangrado nasal
- + Fatiga

REDUCE EL RIESGO

- + Reduce consumo de sal
- + Ejercítate diario
- + Aliméntate sanamente
- + NO FUMAR
- + Limita el consumo de alcohol
- + Visita a tu médico

	PRESIÓN SISTÓLICA (mmHg)	PRESIÓN DIASTÓLICA (mmHg)	RECOMENDACIONES
NORMAL	<120	y <80	Seguir un estilo de vida saludable y realizar un chequeo cada año.
ELEVADA	120 - 129	y <80	Cambios de estilo de vida y reevaluación en 3-6 meses.
ALTA HIPERTENSIÓN GRADO 1	130 - 139	o 80-89	Cambios de estilo de vida, medicación con control mensual hasta que la presión está controlada.
ALTA HIPERTENSIÓN GRADO 2	≥140	o ≥90	Cambios de estilo de vida. 2 diferentes tipos de medicamentos con control mensual hasta que la presión está controlada.
CRISIS HIPERTENSIVA	>180	y/o >120	Urgencia y emergencia



PILARES SALUD SEXUAL

Salud sexual: Estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar.

Salud reproductiva: Estado general de bienestar físico, mental y social, y no de la mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos.

Derechos sexuales y reproductivos

1. A decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.
2. A ejercer y disfrutar libremente nuestra sexualidad.
3. A manifestar públicamente nuestros afectos.
4. A decidir libremente con quién o quiénes nos relacionamos afectiva, erótica y socialmente.
5. A que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.
6. A la vida y a la integridad física, psicológica y sexual.
7. A decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.
8. A la igualdad.
9. A vivir libres de discriminación.
10. A la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. A la educación integral en materia de sexualidad.
12. A los servicios de salud sexual y reproductiva.
13. A la identidad sexual.
14. A la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Los derechos sexuales y reproductivos asientan relacionados con la libertad de las personas a decidir sobre su sexualidad y el ejercicio libre de la misma.



SALUD DENTAL

GINGIVITIS

INFLAMACION DE LAS ENCÍAS



¿QUE ES?
ENFERMEDAD BUCAL LA CUAL PROVOCA INFLAMACION Y SANGRADO DE LAS ENCÍAS. PUEDE SER PRODUCIDA POR VARIOS FACTORES COMO LA PRESENCIA O NO DE PLACA DENTOBACTERIANA.

COMO LO IDENTIFICO?
ALGUNOS SINTOMAS PUEDEN INCLUIR: ENROJECIMIENTO DE LAS ENCÍAS, INFLAMACION, ENCÍAS SENSIBLES, SANGRADO DE LA NADA O CON EL CEPILLADO, DIFICULTAD PARA INGERIR ALIMENTOS, ENTRE OTROS.



IMPORTANCIA EN LA SALUD DENTAL
LO MÁS IMPORTANTE ES ACUDIR AL DENTISTA REGULARMENTE PARA QUE REVISE QUE ESTÉ TODO CORRECTO. AL SER UNO DE LOS TEJIDOS DE SOSTEN, ES IMPORTANTE EL EVITAR FUTUROS PROBLEMAS PERIODONTALES Y A SU VEZ PERDIDAS DE LAS PIEZAS DENTALES



IMPORTANCIA EN LA SALUD DENTAL

LO MÁS IMPORTANTE ES ACUDIR AL DENTISTA REGULARMENTE PARA QUE REVISE QUE ESTÉ TODO CORRECTO. AL SER UNO DE LOS TEJIDOS DE SOSTEN, ES IMPORTANTE EL EVITAR FUTUROS PROBLEMAS PERIODONTALES Y A SU VEZ PERDIDAS DE LAS PIEZAS DENTALES

QUE MEJORAS DEBO HACER?
LAVADO DE DIENTES POR LO MENOS 3 VECES AL DIA, USO DE HILO DENTAL 1 VEZ AL DIA, DIETA BALANCEADA BAJA EN AZUCAR, EVITA FUMAR, EVITA LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y VISITA A TU DENTISTA CADA 6 MESES



CUANDO VISITAR AL DENTISTA? *Salud Dental*
CUANDO TUS ENCÍAS SANGREN, CUANDO LA SENSIBILIDAD DE TUS ENCÍAS NO TE PERMITAN DISFRUTAR TUS ALIMENTOS, SI NOTAS SARRO DENTAL. CUALQUIER TRATAMIENTO QUE TU MEDICO TE INDIQUE, CAMBIE O IMPLEMENTE DEBES NOTIFICAR A TU DENTISTA EN TU PROXIMA VISITA.



Monitores en salud



¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Concepto
Es un tumor maligno que se origina en las células de la mama, entendiéndose por tumor maligno un grupo de células que crecen de manera desordenada e independiente.



Diagnóstico
En la actualidad, existen tres métodos para el abordaje:

- Examen físico y una historia clínica completa
- Técnicas de imagen
- Biopsia.

Detección oportuna

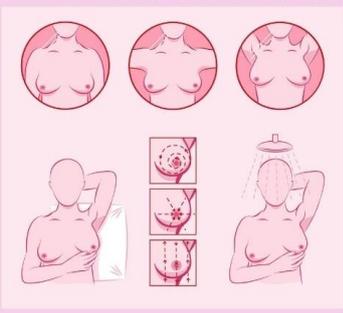
- Autoexploración
- Mastografía

Factores de riesgo

- Antecedentes familiar
- Tener 40 años o más
- Tener la primera menstruación antes de los 12 años
- Usar anticonceptivos hormonales por más de 5 años
- Tener el primer hijo después de los 30 años
- No haber tenido hijos
- Tener la última menstruación después de los 52 años
- Tratamiento hormonal
- Obesidad

AUTOEXPLORACION

1 Observacion *Busque* abultamientos, hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones en la piel; desviación de la dirección o retracción del pezón o de otras áreas de la piel, así como cambios de tamaño o de la forma de las mamas



2 Palpacion *Busque* bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama. Para terminar, apriete suavemente su pezón y observe si hay secreción (Transparente, blanca, verde o serohemática o sanguinolenta)

19 de octubre
Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama



Casa abierta al tiempo **GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO** **PILARES**

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- MEJOR CALIDAD DE SUEÑO
- MENOS ESTRÉS
- MEJOR RESISTENCIA
- MEJORA LA CAPACIDAD DE AUTOCUIDADO
- INCREMENTA LA CAPACIDAD MUSCULAR Y LA FLEXIBILIDAD
- AYUDA A LA AUTOESTIMA
- DISMINUYE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

LOS NIÑOS Y JÓVENES DE 5 A 17 AÑOS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA CASA Y ESCUELA

LOS ADULTOS DE 18 AÑOS EN ADELANTE DEBERÁN ACUMULAR AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA 5 DÍAS A LA SEMANA O 20 MIN DE ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA 3 DÍAS POR SEMANA.

ADULTOS MAYORES DE 65, DEDIQUEN 150 MINUTOS SEMANALES A REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS AERÓBICAS, O BIEN ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA AERÓBICA DURANTE 75 MINUTOS.

Digital

3. Cartel Tema (s) Cantidad _Plataforma (s) o medio(s) de difusión
4. Video Tema(s) _____ Cantidad _____
Plataforma(s) o medio(s) de difusión _____

Describa de forma clara su experiencia tanto en la elaboración del material didáctico, los temas sobre los que usted trabajó, así como la respuesta de las personas y dificultades observadas; si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

NO

ACTIVIDADES DE VACUNACIÓN CONTRA SARS-COV-2

Lugar o Unidad al cual fue asignado (a)

- Aplicación de vacuna Cantidad de vacunas aplicadas: _____
- Observación Cantidad de personas atendidas debido a algún malestar post vacuna: _____

Describa de forma clara su experiencia en la campaña de vacunación, así como la respuesta de las personas y dificultades observadas; si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

NO

CAPACITACIONES Y CURSOS

3. Asistencia a cursos virtuales Número de cursos _____
4. Asistencia a capacitaciones vía ZOOM por parte del Proyecto
Número de capacitaciones recibidas: _____

ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD

- Rectoría general
Número de veces que acudió: 1
- Unidad
Número de veces que acudió: _____

Describa de forma clara su experiencia en la toma de cursos, capacitaciones y cualquier otra cuestión que considere relevante, si requiere mayor espacio puede hacerlo en una hoja en blanco

Para homogeneizar los conocimientos de los monitores con tal de participar de forma preparada en los clubes saludables en pilares, se realizó un curso de capacitación dirigido a profesionales de la salud para la atención primaria: “prevención de enfermedades crónicas (obesidad, diabetes e hipertensión)”

Nombre del curso o capacitación	Institución	Fecha	Horas
prevención de enfermedades crónicas (obesidad, diabetes e hipertensión)	En línea	20.10.22	5 hrs

Anexar copia de las Constancias de participación y/o asistencia a cursos y capacitaciones

Ver Anexo V y VI

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Asesoría

Contención

CUADRO CONCENTRACIÓN ACTIVIDADES REALIZADAS ENERO - MAYO 2022





<i>FECHA</i>	<i>ACTIVIDAD</i>	<i>DESCRIPCIÓN</i>	<i>HORAS</i>
30.09.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor	8- 14 HRS
07.10.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor	8- 14 HRS
10.10.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor	8- 14 HRS
11.10.22	UAM LERMA	Apoyo en exámenes médicos a alumnos de nuevo ingreso	7 – 15:30 HRS
14.10.22	ZOOM/PILARES	Reunión para dudas y aclaraciones proyecto SECTEI (Secretaria Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de a CDMX)	16 – 17:30 HRS
19.10.22	INMEGEN	Plática general para establecer una propuesta de análisis por equipo	11:30 – 14 HRS
20.10.22	EN LÍNEA PILARES	Realización de curso de capacitación por instituto de nutrición en línea	Continuo
	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor	8- 14 HRS
21.10.22	UAM LERMA	Realización de exámenes médicos en adolescentes secundaria Lerma proyecto Angelo	9-17 HRS
24.10.22	UAM LERMA	Realización de exámenes médicos en adolescentes secundaria Lerma proyecto Angelo	9-17 HRS
	MAIL	Envío de la primer propuesta de análisis de forma escrita	20 hrs
03.11.22	ZOOM	Revisión de propuesta de análisis y retroalimentación	12:30 – 14 hrs
	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor	8- 14 HRS
04.11.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor	8- 14 HRS
	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor	8- 14 HRS
07.11.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor	8- 14 HRS
09-11.22	INMEGEN	Reunión para revisión de avance de protocolo.	10:30 HRS
14.11.22	INMEGEN	Se realizaron exámenes médicos a trabajadores del instituto con la finalidad de valorar su estado de salud.	09-15 HRS

15.11.22	SECTEI OFICINAS	Reunión general con los voluntarios y los encargados de el programa "Salud en tu vida" para la presenetación y plan de acción.	10 – 13 hrs
18.11.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
19.11.22	MAIL	Envio de la propuesta de análisis de forma escrita y con las correcciones.	20 HRS
25.11.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
28.11.22	MAIL	Recopilación del equipo para la evidencia fotográfica de los procesos y actividades.	20 HRS
29.11.22	INMEGEN	Se solicitÒ la precencia de dos integrantes del equipo para establecer una estrategia del plan de análisis de acuerdo a la base de datos obtenida de las encuestas.	12-14 HRS
30.11.22	ZOOM PILARES	Por medio de la plataforma se convocó a una reunión para establecer la autorizacion de fecha en que se deberian presentar cada voluntario al el PILARES que se le asignó, asi como establecer el plan de trabajo general.	11:30-13 HRS
05.12.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Se intentó presentación con supervisor de club de vida saludable de PILARES; sin embargo, por horario se reagendó para el 07.12.22.	10 – 12 HRS
07.12.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Se hizo entrega y presentación formal del equipo de trabajo para establecer la forma de actividad de acuerdo a las necesidades del centro.	10 – 12 HRS
14.12.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
16.12.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
20.12.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
26.12.22	VACACIONES INVERNALES		
08.01.22			
09.01.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
10.01.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs

13.01.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	8- 14 HRS
16.01.22	FILTRO RECTORÍA GENERAL	Aplicación de gel (puerta 3) 1 monitor.	8- 14 HRS
17.01.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
	INMEGEN	Reunión en INMEGEN para aclaración de dudas de entrega de papeles finales.	12-15 hrs
20.01.22	PILARES EMILIANO ZAPATA	Club de vida saludable.	10 -15 hrs
		FIN DE ACTIVIDADES DEL SERVICIO SOCIAL.	
01- 03.02.22		Entrega de papeles de proyecto final.	

VII. VOLUNTARIADO DE MONITORES EN SALUD EN EL PROYECTO DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN (SECTEI)

Introducción

La Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México a través de su programa PILARES (PUNTOS DE INNOVACIÓN, LIBERTAD, ARTE, EDUCACIÓN Y SABERES), con el fin de promover la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a través de acciones de atención primaria a la salud diseñó el programa SALUD EN TU VIDA el cual está basado en talleres y pláticas de salud con seguimiento a través de diferentes sesiones con el fin de generar un cambio por estilos de vida saludables en personas asistentes a los centros PILARES. La idea principal del programa es para los usuarios *es “Empieza hoy una vida más saludable: Alimentación, activación física, convivencia con la familia, alegría y atención primaria”*. Esta intervención se desarrolla a través de “clubs de vida saludable” los cuales se generan con base a las necesidades de las personas interesadas en participar. Los contextos sociales de las personas circunscriben los temas y el desarrollo de los clubs con el fin de generar una promoción de la salud más centrada en la persona.

Objetivo del Proyecto:

Generar clubs de salud en diferentes centros PILARES basados en la estrategia de atención primaria del programa SALUD EN TU VIDA.

Metodología:

El Proyecto Monitores en Salud de la Universidad Autónoma Metropolitana a través de acciones voluntarias en colaboración con la SECTEI, colaborarán en el desarrollo de estos clubs en centros PILARES previamente seleccionados.

Los monitores invitarán a las personas asistentes a los centros PILARES para formar partes de los clubs de vida saludable. A través de lista de asistencia a pláticas preventivas generadas por ellas/os. Se desarrollará un portafolio de evidencia el cual será compartido con el centro PILARES para su seguimiento. Este portafolio será clave para dar seguimiento a las personas más interesadas en estar en el club de salud. El portafolio de evidencias contendrá:

- Programa de Sesión
- Lista de asistentes (con evidencia fotográfica)
- Material didáctico generado (presentación (pptx) infografía, trípticos, etc.).

Se dará un tema por semana con el fin de promocionarlo dentro de la semana en el centro PILARES.

Debido a que los pasantes de servicio social voluntarios son de diferentes licenciaturas del área de la salud (medicina, estomatología y enfermería) se desarrollarán los siguientes temas:

Temas de salud física y social

- Derechos sexuales y reproductivos
- Autoexploración y cáncer de mama
- Virus del Papiloma Humano y la importancia del Papanicolau
- Enfermedades de transmisión sexual
- Trastornos alimentarios
- Osteoporosis
- Demencias (prevención e identificación)
- Incontinencia y estudio de la próstata
- Depresión en el adulto mayor
- Derechos y obligaciones de los niños en el acceso a los servicios de salud
- Alimentación intuitiva desde la infancia
- Prevención de Diabetes tipo 2
- Detección de factores de riesgo cardiovascular en mi vida)
- La relación del sedentarismo, obesidad y los riesgos a mi salud

Temas de Salud bucal

- Diabetes y periodontitis
- La importancia de la rehabilitación bucal
- Medicamentos que afectan mi salud bucal
- Las dietas cariogénicas en niños y adolescentes
- La ansiedad y su impacto en la salud bucal
- El flúor y donde encontrarlo
- Manifestaciones bucales en pacientes fumadores.
- Mitos: embarazo y salud bucal

Horario y actividades.

Lunes Miércoles y Viernes de 10:00 a 15:00 horas durante los meses de noviembre 2022, diciembre 2022 y enero 2023.

Resultados esperados.

Se espera obtener un club de vida saludable, activo y participativo que posteriormente se integre a la intervención del programa Salud en tu Vida.

Resultados obtenidos:

Mediante la planeación integrada de tres carreras de la salud de la UAM Xochimilco (medicina, enfermería y estomatología) se logró comunicar de forma acertiva y orientada a la población asistente a PILARES. Dicha planeación incluyó la realización de medios visuales así como pláticas dirigidas a la necesidad de poblaciones diferentes.

Limitaciones a lo largo de aplicación de actividades:

El pilares al que se asistió no contaba con un club saludable establecido; sin embargo, en este se llevaban a cabo las juntas de pláticas con expositores expertos invitados que se hacían mensualmente. Al no tener un club saludable establecido no se pudo establecer un seguimiento con la misma población. A pesar de no ser la misma población, se buscó adaptar las pláticas de acuerdo a la variación de población y horario de los asistentes a diferentes talleres ya establecidos (carpintería, cyberescuela, confección textil, electricidad, activación física y zumba, huertos urbanos, entre otros clubes). Por dar un ejemplo, el 100% de la población del taller de zumba eran mujeres mayores de edad por lo que se decidió dar una plática informativa con ayuda visual sobre el cáncer de mama y la autoexploración.

Propuesta de desarrollo de club saludable:

- Debido a la previa mención de que no había un club saludable establecido; establecer un club de vida saludable en PILARES EMILIANO ZAPATA.
- Realizar una planeación mensual de pláticas informativas y actividades de registro de salud y colocarla a la vista de los usuarios para que estén informados con anticipación y puedan participar.
- Definir la población objetivo y orientar las pláticas por rango de edad, género e intereses y necesidades de la población. (ej: pláticas de salud sexual a adolescentes, pláticas informativas de papanicolau y cáncer cervicouterino a mujeres, pláticas informativas sobre alimentación balanceada y adecuado aseo bucal a niños, pláticas de prevención de factores de riesgo e identificación de angina de pecho e infarto a adultos mayores de 40 años)
- Realizar ferias de salud para insentivar a los usuarios del club saludable a un constante chequeo de su salud (toma de presión, técnica de toma de presión en casa, técnica de toma de glucosa, técnica adecuada de lavado dental, uso adecuado de métodos anticonceptivos.)
- Incentivar el aprovechamientos de otras actividades de PILARES para incluir los temas de salud. (Master class de zumba para todos seguida de una explicación de la importancia de la realización de actividad física. Recetas de alimentos balanceados con los frutos de las cosechas en taller de huertos urbanos,

correlacionar al taller de creación literaria con la importancia de la redacción y la salud mental)

- Lograr la identificación del club para el resto de los usuarios de PILARES y promover la confianza de acercarse e informarse sobre temas de interés. (módulo de dudas y respuestas)

Planeación de actividades del centro PILARES EMILIANO ZAPATA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DICIEMBRE 2022					
12	13	14 plática 1	15	16 Plática 2	17
19	20	21	22	23	24
INICIO DE VACACIONES PILARES					
26	27	28	29	30	31
VACACIONES UAM					
ENERO 2023					
2 Retorno pilares	3	4	5	6	7
VACACIONES UAM					
9	10 Plática 3 Plática 4	11	12	13 Plática 5	14
16	17 Plática 6 Plática 7	18	19	20 Plática 8 Plática 9	21
23	24 Plática 10	25	26	27	28

Planeación de pláticas:

no. de plática	Fecha	Talleres a quién se dirige	Tema	Material extra
1	14/12/22 miércoles	Diabetes Mellitus	Síntomas importantes de diabetes mellitus y cuándo ir al médico.	.ayuda visual

2	16/12/22 viernes	Carpintería (adultos)	Síntomas importantes de Hipertensión arterial y cuándo ir al médico.	.ayuda visual
3	10/01/23 martes	Confección Textil	¿Es normal que te sangren las encías? (Gingivitis)	ayuda visual
4	10/01/23 martes	Zumba y activación física Confección textil	Autoexploración y cáncer de mama	Ayuda visual
5	13/01/23 viernes	joyería (adolescentes)	Mitos y verdades sobre ETS	.Bote con preguntas .condones
6	17/01/23 martes	Electricidad	Técnica de Cepillado dental	ayuda visual y material didáctico
7	20/01/23 viernes	Ciberescuela	Salud mental	Material visual
8	20/01/23 viernes	General	Derechos sexuales y reproductivos	Material visual y didáctico
9	24/01/23 martes	General	Sedentarismo y actividad física	Material visual y didáctico

Actividades:

- Planeación de los temas.
- Organización de los temas.
- Realización del material didáctico.
- Difusión a través de pláticas informativas en centro PILARES.

Plan de Sesión	
Nombre del Evento: <i>Diabetes Mellitus</i>	Fecha: 14/diciembre/2022
Nombre del instructor: Andrea Magaña González	Duración total: 15-20 min
Perfil de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Adultos miembros de pilares con diabetes mellitus • Adultos miembros de pilares con factores de riesgo para padecer diabetes 	Número de participantes: Mínimo: (5) Máximo: (25)
Sede: Centro Pilares “Emiliano Zapata”	
Objetivo General: Informar a la población sobre las principales características de la diabetes mellitus. Así como la identificación de síntomas para acudir oportunamente con un médico	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Informar sobre los principales síntomas de la diabetes • Explicar las pruebas diagnósticas • Desmentir los mitos sobre el tratamientos • Hacer consciencia sobre la prevención del desarrollo de la enfermedad 	



Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Diabetes Mellitus	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	•Formato de Lista de Asistencia •Plumas	•Ninguna	Solicita a los participantes su registro	•Registra su asistencia	•Ninguna	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno	•Expositiva	Saluda a los participantes y agradece su asistencia	•Escuchan la bienvenida	•Ninguna	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno	•Expositiva	Se presenta de manera breve ante el grupo	•Escuchan la presentación	•Ninguna	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios.	•Escuchan el Objetivo General	•Ninguna	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 ¿Qué es la diabetes mellitus?	Exponer el concepto de diabetes mellitus características, factores de riesgo	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	20 Min
	SUBTEMA 2 ¿Cuándo acudir a un médico?	Explicar los principales síntomas así como los métodos diagnósticos	•Presentación •Equipo	•Expositiva		•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	25 Min
	¿Qué acciones se contemplan en la acción de asesorar?		•Presentación •Equipo	•Expositiva	•Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	3 Min.	28 Min





Nombre: LCPO
Seguy Vera Ramirez
SVR

LISTADO DE ASISTENCIA

TEMA DE LA PROMOCIÓN:	¿Que es la Diabetes? - ayuda visual	FECHA:	14/Dic/22
SEDE:	Emiliano Zapata	TOTAL DE HORAS:	
PONENTES:	Andrea Mogaña, Adlene Garcia, Wody Guedes	HORARIO:	
INSTITUCIÓN QUE IMPARTE:	UAM		

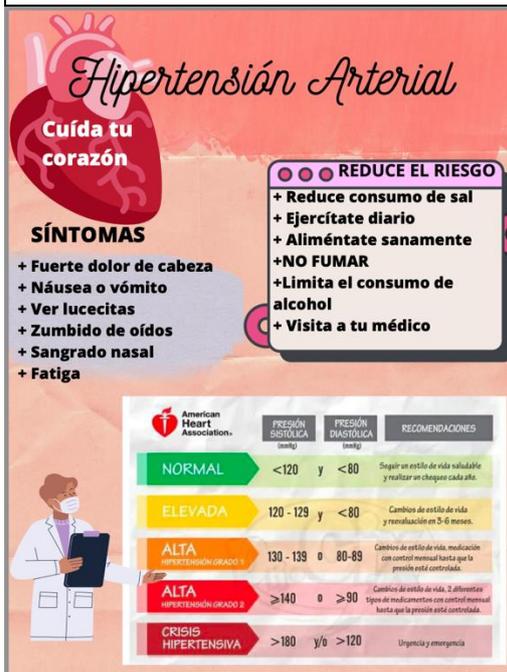
NO.	NOMBRE	CLUB DE VIDA SALUDABLE	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Dionicio Pérez	Invitado	dionisio19512@gmail.com	[Firma]
2	Mario Garcia Gantolun	Invitado	gasmariagarcia@gmail.com	[Firma]
3	José Luis Hernández	Invitado	joseluis1973@gmail.com	[Firma]
4	Ma. Alejandra Trejo Vega	Invitada	aletrv2306@gmail.com	[Firma]
5	Patricia Barragán	Invitada	—	[Firma]
6	Mrs. Eugenia López	Invitada	lomezugenia@hotmail.com	[Firma]
7	Pedro Amaro Ramos	Invitado	—	[Firma]

Coordinador del evento: Gestor del Seguro Popular

LISTA DE ASISTENCIA/PARTICIPACIÓN: 09/04/2022/09/03/2022

Nombre	Club de Vida Saludable	Correo Electronico	Firma
Claudia Hernandez	Invitada	claudetteh@yaho.com.mx	[Firma]
Dafne Mate	Invitada	—	[Firma]
Carolina Burget	Invitada	—	[Firma]
CLEMENTINA MELENOR	JUBIADA	—	[Firma]
MARGARITA HERNANDEZ	JUBIADA	—	[Firma]
Sara Sierra Hdz	Invitada	—	[Firma]
Maria del Rosario Castellanos	Invitada	caromulokstet@gmail.com	[Firma]
Luzmila Castro Sierra	Invitada	—	[Firma]
Eddy Ceballos	Invitado	—	[Firma]
Isabel Lelas R.	Invitada	—	[Firma]
Claudia L. Hebr. V.	Invitada	—	[Firma]
Liliana Pérez Velasco	Invitada	—	[Firma]
Orlinda Leon Garcia	Invitada	—	[Firma]
JUDITH CEJA GARCIA	—	—	JUDITH C.G.

Plan de Sesión	
Nombre del Evento: <i>Hipertensión Arterial</i>	Fecha: 16/diciembre/2022
Nombre del instructor: Andrea Magaña González	Duración total: 15-20 min
Perfil de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Adultos miembros de pilares con Hipertensión Arterial • Adultos miembros de pilares con factores de riesgo para padecer Hipertensión Arterial 	Número de participantes: Mínimo: (5) Máximo: (25)
Sede: Centro Pilares “Emiliano Zapata”	
Objetivo General: Informar a la población sobre las principales características de la diabetes mellitus. Así como la identificación de síntomas para acudir oportunamente con un médico	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Informar sobre los principales síntomas de la hipertensión arterial • Explicar las pruebas diagnósticas • Hacer consciencia sobre la prevención del desarrollo de la enfermedad 	



Hipertensión Arterial

Cuida tu corazón

SÍNTOMAS

- + Fuerte dolor de cabeza
- + Náusea o vómito
- + Ver lucécitas
- + Zumbido de oídos
- + Sangrado nasal
- + Fatiga

REDUCE EL RIESGO

- + Reduce consumo de sal
- + Ejercítate diario
- + Aliméntate sanamente
- + NO FUMAR
- + Limita el consumo de alcohol
- + Visita a tu médico

	PRESIÓN SISTÓLICA (mmHg)	PRESIÓN DIASTÓLICA (mmHg)	RECOMENDACIONES
NORMAL	<120	y <80	Seguir un estilo de vida saludable y realizar un chequeo cada año.
ELEVADA	120 - 129	y <80	Cambios de estilo de vida y reevaluación en 3-6 meses.
ALTA HIPERTENSIÓN GRADO 1	130 - 139	o 80-89	Cambios de estilo de vida, modificación con control mensual hasta que la presión esté controlada.
ALTA HIPERTENSIÓN GRADO 2	≥140	o ≥90	Cambios de estilo de vida, 2 diferentes tipos de medicamentos con control mensual hasta que la presión esté controlada.
CRISIS HIPERTENSIVA	>180	y/o >120	Urgencia y emergencia



Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Hipertensión Arterial	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	•Formato de Lista de Asistencia •Plumas	•Ninguna	Solicita a los participantes su registro	•Registra su asistencia	•Ninguna	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno	•Expositiva	Saluda a los participantes y agradece su asistencia	•Escuchan la bienvenida	•Ninguna	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno	•Expositiva	Se presenta de manera breve ante el grupo	•Escuchan la presentación	•Ninguna	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios.	•Escuchan el Objetivo General	•Ninguna	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 ¿Qué es la Hipertensión arterial ?	Exponer el concepto de hipertensión arterial clasificación y , factores de riesgo	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	20 Min
	SUBTEMA 2 ¿Cómo reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad?	Explicar los principales cambios en el estilo de vida para prevención	•Presentación •Equipo	•Expositiva		•Escucha activamente el Subtema	• Ninguna	5 Min.	25 Min
	¿Qué acciones se contemplan en la acción de asesorar?		•Presentación •Equipo	•Expositiva	•Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	3 Min.	28 Min



PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Programa PILARES - SALUD EN TU VIDA

Nombre del Centro PILARES	Emiliano Zapata.	
NOMBRE DEL MONITOR EN SALUD	Andrea Magaña / Wendy Gtz / Diana García	
FECHA:	16 / Dic / 2022	
LISTADO DE PROMOCIÓN A LOS BENEFICIARIOS		
Activación / Zumba		
No.	NOMBRE DEL INTEGRANTE DEL CLUB DE VIDA SALUDABLE	TEMA DE PROMOCIÓN
1.	Patricia Bonilla Schmitter	Hipertensión arterial
2.	Cristina Cecilia Sandoval	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
3.	Rosa Marías de Oca Martínez	
4.	Leticia Pérez Noya	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

LCPO: Sugey Vera Ramírez
S.V.R.



PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Programa PILARES - SALUD EN TU VIDA

Nombre del Centro PILARES	Emiliano Zapata.	
NOMBRE DEL MONITOR EN SALUD	Andrea Magaña / Wendy Gtz / Diana García	
FECHA:	16 / Dic / 2022	
LISTADO DE PROMOCIÓN A LOS BENEFICIARIOS		
Confeción Textil		
No.	NOMBRE DEL INTEGRANTE DEL CLUB DE VIDA SALUDABLE	TEMA DE PROMOCIÓN
1.	Glacsa Estela Martínez Ramírez	Hipertensión arterial
2.	Patricia H. Covarrubias Juárez	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
3.	Juan Torres Juan	
4.	Lorena Rodríguez Borja	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

LCPO: Sugey Vera Ramírez
S.V.R.

Plan de Sesión	
Nombre del Evento: <i>Gingivitis</i>	Fecha: 10/enero/2023
Nombre del instructor: Wendy González	Duración total: 20-30 min
Perfil de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Adultos miembros de pilares con interés sobre el tema • Adultos miembros de pilares con factores de riesgo para padecer Gingivitis • Adultos pertenecientes al club de activación física 	Número de participantes: Mínimo: (5) Máximo: (25)
Sede: Centro Pilares “Emiliano Zapata”	
Objetivo General: Explicar la importancia de una buena salud bucal con el fin de evitar padecimientos como la gingivitis y la perdida de estructuras importantes a corto plazo Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Informar sobre las principales características de la gingivitis para poder identificarlas • Explicar los métodos funcionales para reducir este padecimiento • Dar una correcta técnica y uso de accesorios dentales para evitar padecer de gingivitis 	




PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES


PILARES
 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO
 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
 Programa PILARES - SALUD EN TU VIDA

R.C. *Monica + Hayde Rangel Garcia*
Monica + Hayde Rangel Garcia

Nombre del Centro PILARES _____
 NOMBRE DEL MONITOR EN SALUD _____
 FECHA: *10 Enero 2023* *10/ Enero 2023*

LISTADO DE PROMOCIÓN A LOS BENEFICIARIOS

No.	NOMBRE DEL INTEGRANTE DEL CLUB DE VIDA SALUDABLE	TEMA DE PROMOCIÓN
1.	<i>Mrs Elena Lopez Gaidan</i>	<i>Gingivitis ☺</i>
2.	<i>Natividad Cuellar Gaviato</i>	
3.	<i>Silvestre Hdz Corona</i>	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
4.	<i>Aracelia Vázquez Román</i>	
5.	<i>Rubi Garcia</i>	
6.	<i>Rocio Montec de Oro M</i>	
7.	<i>Luzma Gonzalez Rivas</i>	
8.	<i>Susana Barajas Bernul</i>	
9.	<i>Ana Maria Toledo Espinosa</i>	
10.		



Plan de Sesión	
Nombre del Evento: <i>Autoexploración y cáncer de mama.</i>	Fecha: 10/enero/2023
Nombre del instructor: Diana Adilene Garcia Segundo.	Duración total: 20-30 min
Perfil de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> Mujeres que se encuentren en los centros pilares, entre los 20 y los 45 años. Mujeres inscritas en el taller de zumba y activación física. 	Número de participantes: Mínimo: (5) Máximo: (25)
Sede: Centro Pilares “Emiliano Zapata”	
Objetivo General: Explicar la forma adecuada de autoexploración y las principales características sobre cáncer de mama, para la mejora del autocuidado en las usuarias que asisten al centro pilares.	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> Identificar los errores más comunes en la técnica de autoexploración mamaria, para modificarlos en las usuarias. Exponer el concepto de cáncer de mama, sus principales factores de riesgo, su forma de diagnóstico y prevención, para establecer en las usuarias el habito de una correcta autoexploración. 	



¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Concepto
 Es un tumor maligno que se origina en las células de la mama, entendiéndose por tumor maligno un grupo de células que crecen de manera desordenada e independiente.

Diagnóstico
 En la actualidad, existen tres métodos para el abordaje:

- Examen físico y una historia clínica completa
- Técnicas de imagen
- biopsia.

Detección oportuna

- Autoexploración
- Mastografía

Factores de riesgo

- Antecedentes familiar
- Tener 40 años o más
- Tener la primera menstruación antes de los 12 años
- Usar anticonceptivos hormonales por más de 5 años
- Tener el primer hijo después de los 30 años
- No haber tenido hijos
- Tener la última menstruación después de los 52 años
- Tratamiento hormonal
- Obesidad



AUTOEXPLORACION

1 Observacion
 Busque abultamientos, hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones en la piel; desviación de la dirección o retracción del pezón o de otras áreas de la piel, así como cambios de tamaño o de la forma de las mamas

2 Palpacion
 Busque bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama.
 Para terminar, apriete suavemente su pezón y observe si hay secreción (Transparente, blanca, verde o sero-hemática o sanguinolenta)

El día mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama

Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Autoexploración y cáncer de mama	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	•Formato de Lista de Asistencia •Plumas	•Ninguna	Solicita a los participantes su registro	•Registra su asistencia	•Ninguna	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno	•Expositiva	Saluda a los participantes y agradece su asistencia	•Escuchan la bienvenida	•Ninguna	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno	•Expositiva	Se presenta de manera breve ante el grupo	•Escuchan la presentación	•Ninguna	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios.	•Escuchan el Objetivo General	•Ninguna	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 Principales características del cáncer de mama	Exponer el concepto de cáncer de mama, características, factores de riesgo y diagnóstico para la concientización en las mujeres usuarias.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	20 Min
	SUBTEMA 2 Técnica de autoexploración	Explicar la técnica correcta de autoexploración	•Presentación •Equipo	•Expositiva		•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	25 Min
	¿Qué acciones se contemplan en la acción de asesorar?		•Presentación •Equipo	•Expositiva	•Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	3 Min.	28 Min


PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES


PILAR: S
 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO
 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
 Programa PILARES - SALUD EN TU VIDA

Rafael Pérez Regozco

Nombre del Centro PILARES		
NOMBRE DEL MONITOR EN SALUD		
FECHA:		10-Enero-2023.
LISTADO DE PROMOCIÓN A LOS BENEFICIARIOS		
No.	NOMBRE DEL INTEGRANTE DEL CLUB DE VIDA SALUDABLE	TEMA DE PROMOCIÓN
1.	Diboral Navarro Durque	Cancer de Mama EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
2.	Allegria Cruz Navon	
3.	Ana Maria Toledo Espinosa	
4.	Marganda Martinez Gonzalez	
5.	Laura Gonzalez Rosales	
6.	Susana Baraja Bemel	
7.	Natalidad Cuellar Gonzalez	
8.	Rocio Monter de Ora M.	
9.	CAROLINA VAZQUEZ ROMAN	
10.		



Plan de Sesión	
Nombre del Evento: <i>Mitos y realidades de enfermedades de transmisión sexual</i>	Fecha: 13/enero/2022
Nombre del instructor: Andrea Magaña González	Duración total: 15-20 min
Perfil de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Adultos miembros de pilares con Hipertensión Arterial • Adultos miembros de pilares con factores de riesgo para padecer Hipertensión Arterial 	Número de participantes: Mínimo: (5) Máximo: (25)
Sede: Centro Pilares “Emiliano Zapata”	
Objetivo General: Por medio de una actividad didáctica informar a la población sexualmente activa principalmente adolescentes y adultos jóvenes sobre enfermedades de transmisión sexual y anticoncepción	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Informar sobre enfermedades de transmisión sexual • Informar sobre los principales métodos anticonceptivos • Hacer consciencia sobre la prevención de la transición de enfermedades de transmisión sexual 	

Preguntas 10 pts

¿Qué significan las siglas VIH? 10 pts
 HINMUNODEFICIENCIA HUMANA

VIRUS

¿Qué significan las siglas VPH? 10 pts
 PAPILOMA HUMANO

VIRUS

Menciona 3 métodos anticonceptivos. 10 pts
 ANTICONCEPTIVA, IMPLANTE

CONDÓN, DIU, PASTILLA

¿Cuál es el único método anticonceptivo que previene enfermedades de transmisión sexual? 10 pts

CONDÓN

¿Verdadero o falso? Solo las personas jóvenes adquieren Enfermedades de transmisión sexual. 10 pts

FALSO

¿Verdadero o falso? Usar dos condones a la vez es doblemente efectivos. 10 pts

FALSO

- ¿Verdadero o falso? En el sexo oral no se necesita usar Condón. 10 pts FALSO
- ¿Verdadero o falso? La única forma de evitar enfermedades De transmisión sexual al 100% es la abstinencia. 10 pts Preguntas 20 pts VERDADERO
- ¿Verdadero o falso? Existen pruebas de detección de virus De papiloma humano para hombres. 20 pts VERDADERO
- ¿Verdadero o falso? La prueba para detectar virus de papiloma humano En mujeres es el papanicolau. 20 pts VERDADERO
- ¿Verdadero o falso? La vacuna contra virus de papiloma humano **VERDADERO** no protege contra todos los tipos. 20 pts
- ¿Verdadero o falso? No se pueden tener 2 enfermedades de Transmisión sexual a la vez. 20 pts FALSO
- ¿Verdadero o falso? Con el sexo oral no se transmiten enfermedades De transmisión sexual. 20 pts FALSO
- ¿Verdadero o falso? Si ya tuviste una enfermedad de transmisión sexual, no puedes contraerla de nuevo. 20 pts FALSO
- ¿Verdadero o falso? Está mal pedirle a tu pareja sexual realizarse estudios De enfermedades de transmisión sexual. 20 pts FALSO

Preguntas 30 pts

- ¿Cuál enfermedad de transmisión sexual puede generar cáncer cervico uterino? 30 pts **VPH**
- ¿Verdadero o falso? El VPH se puede transmitir a pesar del uso adecuado del condón. 30 pts **VERDADERO**
- ¿Verdadero o falso? Existen condones para las personas alérgicas al látex. 30 pts **VERDADERO**

Actividad: Jeopardy

Se dividen las preguntas por grado de dificultad y se les asigna un puntaje. El objetivo es responder correctamente las preguntas y llegar a 100 pts. El primero en llegar gana.

Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Autoexploración y cáncer de mama	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	•Formato de Lista de Asistencia •Plumas	•Ninguna	Solicita a los participantes su registro	•Registra su asistencia	•Ninguna	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno	•Expositiva	Saluda a los participantes y agradece su asistencia	•Escuchan la bienvenida	•Ninguna	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno	•Expositiva	Se presenta de manera breve ante el grupo	•Escuchan la presentación	•Ninguna	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios.	•Escuchan el Objetivo General	•Ninguna	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 Explicar la actividad	Cada participante competirá respondiendo preguntas sobre el tema con diferente puntaje dependiendo de la dificultad. Dichos puntos se acumularán y el primero en llegar a 100 pts gana	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda de material didáctico	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	20 Min
	¿Qué acciones se contemplan en la acción de asesorar?		•Presentación •Equipo	•Expositiva	•Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	3 Min.	28 Min

PA
Mónica Nayeli
Mónica Nayeli Pangel Garcia



PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES

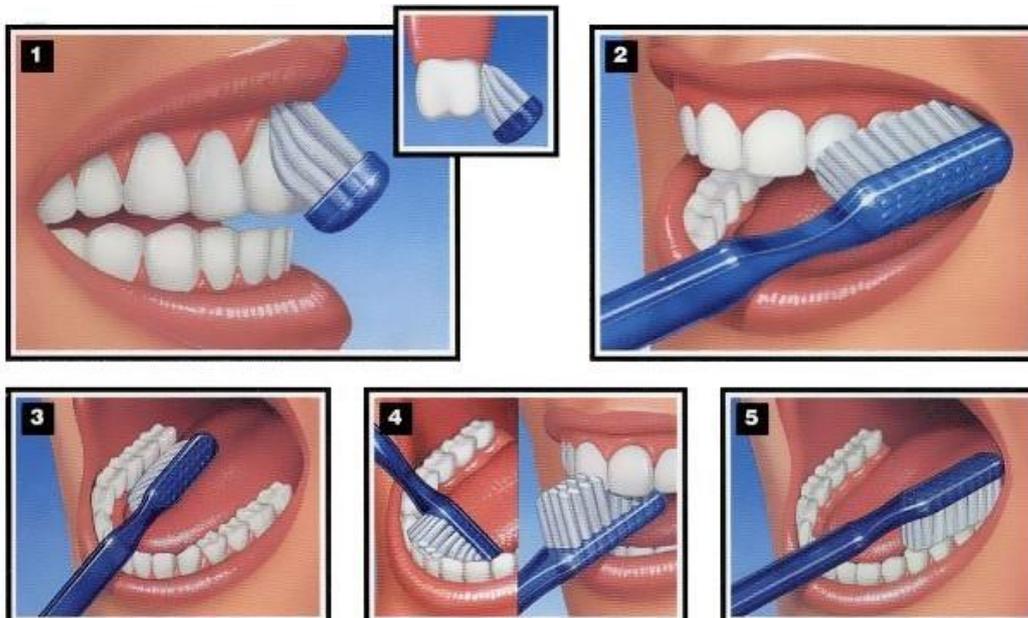
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Programa PILARES – SALUD EN TU VIDA



Nombre del Centro PILARES	Emiliano Zapata	
NOMBRE DEL MONITOR EN SALUD	andrea magaña, wendy Gtz, Ailene Garcia	
FECHA:	13/Enero/23	
LISTADO DE PROMOCIÓN A LOS BENEFICIARIOS		
No.	NOMBRE DEL INTEGRANTE DEL CLUB DE VIDA SALUDABLE	TEMA DE PROMOCIÓN
1.	Laura Camila Sánchez Rodríguez	Enfermedades de transmisión sexual
2.	Marta Navarro Cruz	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
3.	Alexis Castillo Amador	
4.	Nancy Romero Torres	
5.	Patricia Bourgon.	
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



Plan de Sesión	
Nombre del Evento: <i>Técnica de Cepillado</i>	Fecha: 17/enero/2023
Nombre del instructor: Wendy González	Duración total: 20-30 min
Perfil de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Adultos miembros de pilares con interés sobre el tema • Adultos miembros de pilares con factores de riesgo para padecer enfermedades bucales • Adultos pertenecientes al taller de computación 	Número de participantes: Mínimo: (5) Máximo: (25)
Sede: Centro Pilares “Emiliano Zapata”	
Objetivo General: Explicar la correcta técnica de cepillado para mantener una salud e higiene bucal. Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes muestren su forma de cepillado • Explicar, identificar y corregir los errores que se encuentren en sus técnicas de cepillado. • Dar una correcta técnica de cepillado y explicar la importancia. • Asesorar sobre el uso correcto de los diferentes accesorios dentales para mejorar la salud bucodental. 	



Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Técnica de cepillado	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	•Formato de Lista de Asistencia •Plumas	•Ninguna	Solicita a los participantes su registro	•Registra su asistencia	•Ninguna	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno	•Expositiva	Saluda a los participantes y agradece su asistencia	•Escuchan la bienvenida	•Ninguna	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno	•Expositiva	Se presenta de manera breve ante el grupo	•Escuchan la presentación	•Ninguna	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios.	•Escuchan el Objetivo General	•Ninguna	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 Mostrar las técnicas de cepillado individualmente	Demostración individual de su técnica de cepillado	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	20 Min
	SUBTEMA 2 Corregir y explicar la correcta técnica de cepillado	Corregir los errores en las técnicas de los participantes y explicar la técnica correctamente	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Expone la información y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	25 Min
	Asesoramiento sobre el uso correcto de los accesorios dentales.	Explicar el uso correcto del cepillo dental, hilo dental y enjuagues bucales	•Presentación •Equipo	•Expositiva	•Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	30 Min


PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES


PILAR 5
 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO
 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
 Programa PILARES - SALUD EN TU VIDA

P.A.
 Mónica Nayeli Rangel García
 17-01-23

LISTADO DE ASISTENCIA

TEMA DE LA PROMOCIÓN:	Técnico de Cephilado.	FECHA:	17/01/2023
SEDE:	Pilars "Emiliano Zapata"	TOTAL DE HORAS:	
PONENTES:	Wandy Encalmez, Andrea Nagare, Diana Guad	HORARIO:	
INSTITUCIÓN QUE IMPARTE:	UAM.		

NO.	NOMBRE	CLUB DE VIDA SALUDABLE	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Maria Cruz Gamero H		maria.cruz.gamero@hatma.l.com	<i>[Signature]</i>
2	Patricia Bonilla S.		cb12022@gmail.com	<i>[Signature]</i>
3	José DOMINGO EXULTICH		jbafecharke@gmail.com	<i>[Signature]</i>
4	Lorena Hernández G.		IRAN10X.HIRAD@HOTMAIL.COM	<i>[Signature]</i>
5	Rosendo Díaz S.		rosendo.diaz.sanchez@hotmail.com	<i>[Signature]</i>
6	P. Raúl Vazquez Talavera		epstein04103@gmail.com	<i>[Signature]</i>
7	Olivia Ruiz Lopez -LUCITA TORRES BLAS		olivia.ruizlopez@gmail.com lucita10000@msn.com	<i>[Signature]</i>

Coordinadora del evento: Lucinda del Seguro Popular LISTA DE ASISTENCIA/CAPACITACIÓN SP/PA/US/01/2023



Plan de Sesión	
Nombre del Evento: <i>Salud mental</i>	Fecha: 20/enero/2023
Nombre del instructor: Diana Adilene Garcia Segundo	Duración total: 20-30 Min
Perfil de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Personas inscritas al taller de ciberescuela. • Usuarios que se encuentren haciendo uso de las instalaciones de cómputo. • Personas de todas las edades que deseen recibir información sobre el tema. 	Número de participantes: Mínimo: (5) Máximo: (25)
Sede: Centro Pilares “Emiliano Zapata”	
Objetivo General: Describir la importancia de la salud mental en cualquiera de las etapas de vida para un desarrollo pleno y funcional de los usuarios que asisten al centro pilares.	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Explicar los beneficios de mantener un buen estado de salud mental para un equilibrio del cuidado físico y mental. • Identificar los mitos y verdades sobre la salud mental y sus principales afecciones en la salud del individuo, para fortalecer en el usuario una forma de autocuidado completa. 	



Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Salud Mental	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	•Formato de Lista de Asistencia •Plumas	•Ninguna	•Solicita a los participantes su registro	•Registra su asistencia	•Ninguna	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno	•Expositiva	•Saluda a los participantes y agradece su asistencia	•Escuchan la bienvenida	•Ninguna	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno	•Expositiva	•Se presenta de manera breve ante el grupo	•Escuchan la presentación	•Ninguna	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios.	•Escuchan el Objetivo General	•Ninguna	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 Salud mental y su importancia	Explicar la importancia de la salud mental en el desarrollo de la vida para concientizar un cuidado en todas las esferas de una persona.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	20 Min
	SUBTEMA 2 Mitos y realidades de la salud mental	Exponer algunos de los mitos y realidades en temas de salud para eliminar ideas falsas entre los usuarios y fomentar el cuidado de la salud mental sin prejuicios.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	• Ninguna	5 Min.	25 Min
	¿Qué acciones se contemplan en la acción de asesorar?		•Presentación •Equipo	•Expositiva	•Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	3 Min.	28 Min

R.G.
Patricia Chávez

LISTADO DE ASISTENCIA

TEMA DE LA PROMOCIÓN:	Salud Mental	FECHA:	20/ENE/2023
SEDE:	Pilares Emiliano Zapater.	TOTAL DE HORAS:	
PONENTES:	Diana Guay, Andrea Mejía, Wendy Hernández	HORARIO:	
INSTITUCIÓN QUE IMPARTE:	UAM		

NO.	NOMBRE	CLUB DE VIDA SALUDABLE	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Virginia Candé M			
2	Katia Medina			
3	Patricia Covarrubias Juárez			
4	ZENIA VILCHU			
5	Juanita Torres			
6	Sofía Colín Conde			
7				

Coordinador del evento: Gestor del Seguro Popular

F1/LISTA DE ASISTENCIA/CAPACITACIÓN/ DPEAR/DGGSS/RAG/2018



Plan de Sesión	
Nombre del Evento: <i>Salud sexual y derechos sexuales y reproductivos</i>	Fecha: 20/enero/2023
Nombre del instructor: Diana Adilene Garcia Segundo	Duración total: 20-30 Min
Perfil de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Usuarios presentes en las instalaciones del centro pilares. • Grupos variados de personas de diferentes sexos y edades. • Personas que les sea útil la información y se encuentren en el centro en ese momento. 	Número de participantes: Mínimo: (5) Máximo: (25)
Sede: Centro Pilares “Emiliano Zapata”	
Objetivo General: Explicar la importancia de la salud sexual en el desarrollo humano y los derechos sexuales y reproductivos de todos y todas, para el desarrollo pleno y libre de su sexualidad.	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Exponer la definición de la salud sexual y sus principales características, para que el usuario establezca una idea sobre su desarrollo sexual. • Mencionar los principales derechos sexuales y reproductivos, para que los usuarios asistentes identifiquen su libertad de expresión y contribuir a una .. 	

Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Salud sexual y derechos sexuales y reproductivos	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	•Formato de Lista de Asistencia •Plumas	•Ninguna	•Solicita a los participantes su registro	•Registra su asistencia	•Ninguna	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno	•Expositiva	•Saluda a los participantes y agradece su asistencia	•Escuchan la bienvenida	•Ninguna	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno	•Expositiva	•Se presenta de manera breve ante el grupo	•Escuchan la presentación	•Ninguna	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios.	•Escuchan el Objetivo General	•Ninguna	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 Salud sexual	Exponer las principales características en salud sexual y su ejercicio libre y pleno.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	20 Min
	SUBTEMA 2 Derechos sexuales y reproductivos	Mencionar los derechos sexuales y reproductivos de todas y todos para contribuir a un desarrollo pleno y libre.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	25 Min
	¿Qué acciones se contemplan en la acción de asesorar?		•Presentación •Equipo	•Expositiva	•Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	3 Min.	28 Min

R.G.
México Chapal

LISTADO DE ASISTENCIA

TEMA DE LA PROMOCIÓN:	Salud Sexual	FECHA:	20/ENE/23
SEDE:	Pilares Emiliano Zapata	TOTAL DE HORAS:	
PONENTES:	Diana García, Andrea Mugaña, Wendy Lora	HORARIO:	
INSTITUCIÓN QUE IMPARTE:	UAM.		

NO.	NOMBRE	CLUB DE VIDA SALUDABLE	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Virginia Conde M.			
2	Katia Medina			
3	PATRICIA COVARRUBIAS JUAREZ			
4	LETICIA VILCHES			
5	JUDITH TORRES REZA			
6	Sofia Colin Conde			
7				

Coordinador del evento: Gestor del Seguro Popular

F1/LISTA DE ASISTENCIA/CAPACITACIÓN/ DPEAR/DGSSS/RAG/2018

PILARES

SALUD SEXUAL

Casa abierta al tiempo

Salud sexual

Estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, distinción o malestar

Salud reproductiva

Estado general de bienestar físico, mental y social, y no de la mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos

Derechos sexuales y reproductivos

1. A decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.
2. A ejercer y disfrutar libremente nuestra sexualidad.
3. A manifestar públicamente nuestros afectos.
4. A decidir libremente con quién o quiénes nos relacionamos afectiva, erótica y socialmente.
5. A que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.
6. A la vida y a la integridad física, psicológica y sexual.
7. A decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.
8. A la igualdad.
9. A vivir libres de discriminación.
10. A la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. A la educación integral en materia de sexualidad.
12. A los servicios de salud sexual y reproductiva.
13. A la identidad sexual.
14. A la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Los derechos sexuales y reproductivos consisten en la libertad de las personas a decidir sobre su sexualidad y el ejercicio libre de la misma.



Plan de Sesión	
Nombre del Evento: <i>Sedentarismo y actividad física</i>	Fecha: 24/enero/2023
Nombre del instructor: Diana Adilene Garcia Segundo	Duración total: 20.30 Min
Perfil de los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Usuarios presentes en las instalaciones del centro pilares. • Grupos variados de personas de diferentes sexos y edades. • Personas que les sea útil la información y se encuentren en el centro en ese momento. 	Número de participantes: Mínimo: (5) Máximo: (25)
Sede: Centro Pilares “Emiliano Zapata”	
Objetivo General: Exponer los riesgos del sedentarismo y como la actividad física ayuda la mejora del estilo de vida, para encaminarse a un futuro envejecimiento saludable.	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Mencionar las principales afecciones por sedentarismo en la salud para concientizar el nivel de autocuidado y ejercicio en los usuarios. • Ejemplificar entre los grupos de edades asistentes el nivel de actividad física, frecuencia e intensidad recomendada para que establezca una rutina personal e individual. 	



Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Sedentarismo y actividad física.	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	<ul style="list-style-type: none"> Formato de Lista de Asistencia Plumas 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	<ul style="list-style-type: none"> Solicita a los participantes su registro 	<ul style="list-style-type: none"> Registra su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno»	<ul style="list-style-type: none"> Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> Saluda a los participantes y agradece su asistencia 	<ul style="list-style-type: none"> Escuchan la bienvenida 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno»	<ul style="list-style-type: none"> Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> Se presenta de manera breve ante el grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Escuchan la presentación 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido	<ul style="list-style-type: none"> Presentación Equipo 	<ul style="list-style-type: none"> Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios. 	<ul style="list-style-type: none"> Escuchan el Objetivo General 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 Riesgos a la salud por sedentarismo.	Explicar los riesgos a la salud por ser sedentarios para crear conciencia en los usuarios.	<ul style="list-style-type: none"> Presentación Equipo 	<ul style="list-style-type: none"> Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso. 	<ul style="list-style-type: none"> Escucha activamente el Subtema 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	5 Min.	20 Min
	SUBTEMA 2 Beneficios de la actividad física.	Mencionar los beneficios de la actividad física y como la frecuencia y calidad del ejercicio por grupos de edad es beneficioso creando en los usuarios una mejora en el autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> Presentación Equipo 	<ul style="list-style-type: none"> Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso. 	<ul style="list-style-type: none"> Escucha activamente el Subtema 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	5 Min.	25 Min
	¿Qué acciones se contemplan en la acción de asesorar?		<ul style="list-style-type: none"> Presentación Equipo 	<ul style="list-style-type: none"> Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador 	<ul style="list-style-type: none"> Escucha activamente el Subtema 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	3 Min.	28 Min

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- CONACYT. (2023). *COVID-19 México*. Obtenido de <https://datos.covid-19.conacyt.mx>
- Marco Ciotti, M. C.-C.-B. (2020). The COVID-19 pandemic. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 57, 365-388.
- México, g. d. (Agosto 2021). *Guía clínica para el tratamiento de la COVID-19 en México Conenso interinstitucional*.
- Organization, W. H. (ENERO de 2023). *COVID-19 EXPLORER*. Obtenido de <https://worldhealthorg.shinyapps.io/covid/>
- salud, I. d. (2021). *Guía de continuidad para garantizar los servicios de salud en las unidades Médicas y unidades administrativas* (Vol. 12). México.
- Salud, O. P. (enero de 2023). *México Perfil de país para la vacunación contra la COVID-19*. Obtenido de https://im-data-paho.github.io/cov19-country-profiles/es/report_MEX.html#historical_doses
- salud, S. d. (2022). *política nacional de vacunación contra el virus SARS-COV-2 para prevención de COVID-19 en México versión 10.1*. DOCUMENTO RECTOR. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/censia/es/articulos/manual-de-vacunacion-2021-295402?idiom=es>

IX. ANEXOS

ANEXO I HOJA DE CONTROL DE RESGUARDO DEL EQUIPO



 Universidad Autónoma Metropolitana

 Proyecto Monitores en Salud - COVID 19

 Control de resguardo del equipo

Equipo	Marca	Modelo	Piezas
Glucómetro Accu-Check Instant	Roche	-	2
Tiras reactivas (caja con 50)	Roche	-	7
Lancetas (caja con 200)	Roche	Soft Clix	3
Guantes de Nitrilo (caja con 100)			2
Cubreboca KN 95 (caja con 20)			5
Pruebas Cerradas			100

Nos comprometemos a resguardar el equipo, mantenerlo en las mejores condiciones y a ser responsables todos de entregarlo al final del proyecto.

UNIDAD ACADÉMICA:	Rectoría / Lema
Fecha de entrega:	28 de Abril de 2022

NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA DE RECIBIDO
Jorge Luis Sacinto Justo	

Entregó *Isher Ariad Botana Acollano*



ANEXO II constancia: "Conceptos básicos de vacunación por COVID-19"

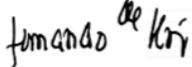
La Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, la División de Ciencias Biológicas y de la Salud y la Oficina de Tecnología e Innovación Educativa, otorgan la presente constancia a:

Andrea Magaña González

Por haber concluido exitosamente el Curso masivo abierto en línea: **Conceptos básicos de vacunación por COVID-19**, de 4 horas efectivas, como parte de la capacitación para brigadistas voluntarios de la **Jornada Nacional de Vacunación contra el SARS-CoV-2**.

Ciudad de México, a 24 de enero de 2022.




Dr. Fernando De León González
Rector de la Unidad Xochimilco


Dra. María Elena Contreras Garfias
Directora de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud


Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez
Coordinador de proyecto

 Folio: CDV0005709

ANEXO III constancia: "Regreso a las actividades en la UAM"

La Universidad Autónoma Metropolitana, otorga la presente constancia a:

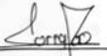
Andrea Magaña González

Por haber concluido exitosamente la estrategia educativa capsular: **Regreso a las actividades en la UAM**, de 2 horas efectivas, como parte de la estrategia institucional desplegada por nuestra universidad para el mejor regreso de nuestra comunidad a las actividades académicas con presencia física.

Ciudad de México, a 26 de enero de 2022.






Dr. Francisco Javier Soría López
Rector de la Unidad Xochimilco


Dra. María Elena Contreras Garfias
Directora de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud de la Unidad Xochimilco


Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez
Coordinador de proyecto


Dr. Carlos César Contreras Ibañez
Coordinador de proyecto

Folio: RG0000276

ANEXO IV: constancia “Encuesta en salud: evidencia para la toma de decisión”



División de Ciencias Biológicas y de la Salud
a través de su
Programa de Educación Continua
otorga la presente

CONSTANCIA

a: **Andrea Magaña González**

Por cubrir satisfactoriamente los requisitos académicos del Curso:

Encuesta de Salud: Evidencia para la toma de decisión

celebrado del 1 al 10 de junio de 2022, en la modalidad presencial,
en las aulas de capacitación de la Rectoría General de la UAM,
con una duración total de 20 horas.

Casa abierta al tiempo
Ciudad de México, a 8 de agosto de 2022.




Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez
Responsable del Curso


Mtra. María Elina Contreras Garfias
Directora de la División de Ciencias
Biológicas y de la Salud



ANEXO V: participación en “monitores en salud retorno UAM ante la contingencia COVID 19”



ANEXO VI: constancia: "Revisión médica y asesoría nutricional"

 SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DE LA SECRETARÍA DE SALUD
SECCIÓN 101 

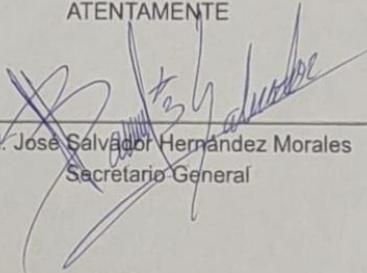
Ciudad de México a 14 de noviembre de 2022
Constancia No. SNTSA/101/04/2022
Asunto: **Revisión Médica y Asesoría Nutricional**

**A QUIEN CORRESPONDA
PRESENTE**

La Sección 101 del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud, hace constar que la Pasante de Medicina **Andrea Magaña González**, participó en la jornada de salud "**Revisión Médica y Asesoría Nutricional**", organizada por este Sindicato el lunes 14 de noviembre de 2022, en las instalaciones del Instituto Nacional de Medicina Genómica, con duración de 8 horas continuas, y en beneficio de los Trabajadores de Base Sindicalizados de esta Institución.

Se extiende la presente constancia para el uso y fines que al interesado convenga en la fecha señalada y avalada por este Sindicato.

ATENTAMENTE


Biol. José Salvador Hernández Morales
Secretario General

Periférico Sur 4809, Col. Arenal Tepepan, Alc.ª Tlalpan, Ciudad de México, CP 14610. Tel: 5350-1900, Ext. 1181 y 1223.

 seccion101sntsa@gmail.com
 seccion101sntsa.blogspot.com
 [Sntsa Cientouno Inmegen](https://www.facebook.com/SntsaCientounoInmegen)
 twitter.com/SntsaC

ANEXO VII: Carta de término de servicio social



Ciudad de México a 10 de Febrero de 2023.

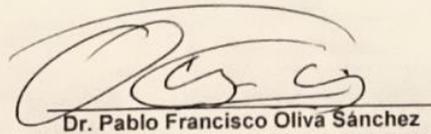
Asunto. Carta de término de servicio social.

Dr. Luis Amado Ayala Pérez
DIRECTOR DE LA DIVISIÓN DE CBS.
UAM-XOCHIMILCO.
PRESENTE.

Por este medio, hago constar que la pasante en servicio social **Andrea Magaña González** con número de matrícula **2162029649** egresada de la Licenciatura en Medicina de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, realizó y cumplió satisfactoriamente su servicio social durante el periodo comprendido del 01 de Febrero del 2022 al 31 de Enero del 2023.

El servicio lo realizó en la Universidad Autónoma Metropolitana, dentro del proyecto: **"Monitores en Salud Retorno UAM ante la contingencia COVID-19"**.

Atentamente



Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez
Responsable del Proyecto de servicio social
Monitores en Salud Retorno UAM ante la contingencia COVID-19