



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD

LICENCIATURA EN ESTOMATOLOGÍA

PROYECTO DE SERVICIO SOCIAL: MONITORES EN SALUD

RETORNO UAM ANTE LA CONTINGENCIA COVID-19

INFORME DE SERVICIO SOCIAL

INSTITUCIÓN DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

TORRES CÁRDENAS REBECCA ALEJANDRA

2173065348

1° DE FEBRERO 2022 AL 31 DE ENERO DEL 2023

FECHA DE ENTREGA: ENERO 2023

ASESORES DRA KARLA EUGENIA MIGUELENA MURO/ DR.

PABLO FRANCISCO OLIVA SÁNCHEZ

SERVICIO SOCIAL DE LA UAM-XOCHIMILCO



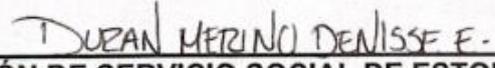
ASESOR EXTERNO

DR. PABLO FRANCISCO OLIVA SÁNCHEZ

SERVICIO SOCIAL DE LA UAM-XOCHIMILCO



ASESOR INTERNO
Karla Eugenia Miguelena Muro



COMISIÓN DE SERVICIO SOCIAL DE ESTOMATOLOGIA

Resumen

Palabras clave: UAM-X, COVID-19, ENCUESTA DE SALUD, APOYO

Se realizó el servicio social en el proyecto monitores en salud retorno UAM ante la contingencia COVID-19 en las instalaciones de la UAM- Xochimilco en un período del 1 de febrero del 2022 hasta el 31 de enero del 2023. Se comenzó realizando un apoyo a los filtros sanitarios en la UAM-Xochimilco, se realizaron diferentes capacitaciones una de ellas para conocer el proyecto y los objetivos a cumplir, otra para realizar un buen manejo de las redes y la manera en la que se difundirá la información de la encuesta de salud y finalmente la capacitación para poder realizar la toma de anticuerpos, el uso de la báscula, medir altura, toma de glucosa y presión. Posteriormente se realizaron diferentes estrategias para difundir la encuesta de salud, se realizó difusión en las redes sociales, se realizó saloneo, se repartieron flyers, contamos con el apoyo de servicios médicos y de la secretaria de unidad.

Se comenzó a realizar la encuesta de salud a los alumnos de UAM-X y algunos académicos previamente en casa realizaban la encuesta de salud, una vez que la terminaban a través del programa *Calendly* se agendaba una cita para que pudieran acudir a realizarse las siguientes pruebas de signos vitales como son toma de temperatura, oximetría inicial y final, tensión arterial inicial y final, frecuencia respiratoria, glucosa capilar. Datos antropométricos como son la estatura, perímetro abdominal, peso, IMC, % grasa corporal, % músculo esquelético, grasa visceral, edad corporal y metabolismo basal. Finalmente se realizaba la prueba serológica de SARS-CoV2 (Inmunoglobulinas) y se explicaban los resultados a los participantes. Como etapa final del proyecto se utilizó el programa estadístico *Stata Ver, 15* para el análisis estadístico descriptivo y bivariado.

Como apoyo a la unidad Xochimilco estuvimos apoyando al proyecto universidad saludable, donde estuvimos realizando infografías y posts sobre las efemérides del mes correspondiente sobre temas de salud. Apoyamos en la organización de ferias de salud, campañas de vacunación y estuvimos apoyando a otros programas como Acompañamiento a Trayectorias Académicas del Alumnado (ATAA) y Universidad de Prevención y Atención de la Violencia de Género (UPAVIG).

ÍNDICE

Firma asesor externo.....	2
Firma asesor interno/comisión de servicio social de estomatología.....	3
Resumen.....	4
Capítulo I. Introducción General.....	6
Capítulo II. El Proyecto	
Introducción.....	7
Marco teórico.....	7
Objetivos generales	8
Objetivos específicos	9
Materiales y métodos.....	9
Actividades	11
Resultados.....	12
Capítulo III. Descripción de la plaza de servicio social asignada.....	12
Capítulo IV. Reporte Anual.....	13
Capítulo V. Reportes trimestrales.....	19
Capítulo VI. Trabajo de investigación.....	38
Capítulo VI. Conclusiones.....	45
Capítulo VII. Bibliografía.....	45
Capítulo IX. Anexos.....	47
Carta de término social.....	55

Capítulo I.

Introducción General

Se comenzó el servicio social el 1° de febrero del 2022 hasta el 31 de enero del 2023 en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco en el proyecto monitores en salud retorno UAM ante la contingencia COVID-19. Al inicio de este proyecto se realizó apoyo en la UAM-Xochimilco en los filtros sanitarios donde se contaba con turnos matutinos y vespertinos donde se iban turnando los monitores, se tomaba la temperatura y se les brindaba gel antibacterial a las personas que ingresaban a las instalaciones tanto en entradas peatonales y vehiculares. Al terminar este apoyo se comenzó con las capacitaciones para el proyecto la primera de ellas fue para que conociéramos todo acerca del proyecto, nos dieron a conocer todo lo que se había ya logrado de las generaciones anteriores y se resolvieron dudas. Después contamos con capacitaciones de psicología y entender un poco sobre cómo podemos apoyar a nuestra comunidad UAM en su retorno, tuvimos capacitación sobre el manejo de las redes sociales para dar una mejor difusión sobre la encuesta de salud del proyecto. Después nosotros como monitores realizamos la encuesta de salud para conocer qué es lo que íbamos a aplicar y si teníamos alguna duda resolverla para al momento de aplicarla a los participantes y tenían alguna duda poderla resolver sin ningún problema. Se nos capacito para poder realizar la prueba de toma de anticuerpos, el uso de la báscula, medir altura, toma de glucosa y presión. Finalmente se nos explicó el uso de la aplicación *Calendly* para tener un control de las citas agendadas. Al terminar las encuestas de salud, se empezó a organizar todos los consentimientos con la prueba correspondiente, se entregó los materiales que nos brindó rectoría general y se realizó un análisis estadístico con el programa *Stata Ver,15* en el que también tuvimos una capacitación para saber manejar este programa con una duración de una semana en las instalaciones de rectoría general.

También estuvimos apoyando al proyecto Universidad Saludable donde se realizaban ferias de salud, se apoyó en campañas de vacunación de la influenza y de COVID-19, se realizaron posts para las redes sociales de las efemérides correspondientes del mes sobre salud. Se apoyó en la toma de somatometría para el cuestionario único para el alumnado del TID en colaboración con la licenciatura de enfermería. Y apoyamos a otros proyectos de la universidad que fueron Acompañamiento a Trayectorias Académicas del Alumnado (ATAA) y Universidad de Prevención y Atención de la Violencia de Género (UPAVIG).

Capítulo II. Proyecto Monitores en Salud COVID-19

Introducción

La actual pandemia de COVID-19 por SARS-CoV-2 continúa como prioridad en salud pública, ante lo cual ha resaltado la importancia de la cooperación multisectorial e interdisciplinaria para su prevención, control y mitigación.¹

En China, el 31 de diciembre de 2019 se tenían un total de 26 casos y una persona fallecida con diagnóstico de neumonía con etiología desconocida. Estos casos tuvieron su origen en el mercado mayorista de mariscos Huanan de Wuhan. El 7 de enero de 2020, en el Centro Chino para el Control y la Prevención de Enfermedades (CCDC) se identificó el agente causante de la neumonía desconocida como un coronavirus agudo severo relacionado con el síndrome respiratorio agudo, al que se le denominó SARS-CoV-2, por su similitud con el SARS-CoV descubierto en 2003.²

El primer caso de COVID-19 se detectó en México el 27 de febrero de 2020. El 30 de abril, 64 días después de este primer diagnóstico, el número de pacientes aumentó exponencialmente, alcanzando un total de 19.224 casos confirmados y 1.859 (9,67%) fallecidos. En respuesta a este brote global, resumimos el estado actual del conocimiento sobre COVID-19 en México.³

A la fecha, enero 9 del 2023, se han confirmado 664,539,509 de casos de COVID-19 a nivel mundial, con un estimado de 6,708,569 muertes y más de 13,174,441,940 de vacunas administrada, números que cambian día a día, y que pueden ser monitoreados en tiempo real en el sitio web de la Universidad Johns Hopkins.⁴

El Proyecto Monitores en salud COVID-19 fue aprobado en septiembre de 2020, surgiendo como una estrategia operativa en todas las unidades de la Universidad Autónoma Metropolitana para establecer las medidas sanitarias generales y definiendo las acciones que la Institución debe llevar a cabo, así como los aspectos a observar durante la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV-2, para mantener las actividades presenciales en las instalaciones de la UAM y proteger a la comunidad universitaria, proveedores, prestadores de servicios y visitantes en general.

Marco teórico

En el mes de diciembre de 2019, un brote de casos de neumonía grave se inició en la ciudad de Wuhan, en China. Los estudios epidemiológicos iniciales mostraron que la enfermedad se expandía rápidamente, que se comportaba más agresivamente en adultos entre los 30 y 79 años, con una letalidad global del 2,3%.⁵

El brote se extendió rápidamente en número de casos y en diferentes regiones de China durante los meses de enero y febrero de 2020. La enfermedad, ahora

conocida como COVID-19 (del inglés, Coronavirus disease-2019), continuó propagándose a otros países asiáticos y luego a otros continentes.⁶

Así como en otras enfermedades se ha demostrado una asociación entre el COVID-19 y ciertas patologías como asma, diabetes, hipertensión, otras enfermedades cardiovasculares, enfermedad cerebrovascular, enfermedad renal crónica, obesidad, enfermedad pulmonar obstructiva (EPOC) y una edad mayor a 60 años.⁷

A la fecha, febrero 9 del 2023, se han confirmado 672,343,592 de casos de COVID-19 a nivel mundial, con un estimado de 6,849,154 muertes y más de 13,283,899,733 de vacunas administrada, números que cambian día a día, y que pueden ser monitoreados en tiempo real en el sitio web de la Universidad Johns Hopkins.⁴

Por lo que es importante conocer la definición de caso sospechoso y caso confirmado dado por la Dirección General de Epidemiología.

Caso sospechoso: Toda aquella persona sin importar su edad que en las últimas dos semanas presente cualquiera de los siguientes síntomas: disnea, mialgias, cefalea, artralgias, odinofagia, disgeusia y/o anosmia. Y otro de los puntos a tomar en cuenta sería el haber tenido contacto con un caso confirmado o bajo investigación a COVID-19 con un caso confirmado o bajo investigación a COVID-19. Caso confirmado: Toda aquella persona que cuente con lo antes mencionado en el caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmatorio por laboratorio.

El Proyecto Monitores en salud COVID-19 fue aprobado en septiembre de 2020, surgiendo como una estrategia operativa en todas las unidades de la Universidad Autónoma Metropolitana para establecer las medidas sanitarias generales y definiendo las acciones que la Institución debe llevar a cabo, así como los aspectos a observar durante la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV-2, para mantener las actividades presenciales en las instalaciones de la UAM y proteger a la comunidad universitaria, proveedores, prestadores de servicios y visitantes en general. Las actividades del proyecto se llevarán a cabo en las Unidades académicas de UAM: Xochimilco, Iztapalapa, Lerma, Cuajimalpa, Azcapotzalco, Rectoría general y Centros de Desarrollo Infantil. El proyecto durará del 01 de agosto del 2020 al 31 de enero del 2024. Las actividades de los monitores en salud serán divididas en cinco etapas. La primera etapa es la de preparación donde se da la capacitación a los pasantes y donde se realizan contenidos de medicina preventiva para COVID-19, salud mental y sobre enfermedades crónicas y su relación con COVID-19. La segunda etapa donde se realizará la encuesta de seroprevalencia, los modelos de atención primaria a la salud y el modelo de atención de salud mental. La tercera etapa se apoyará en el Programa Nacional de Vacunación con personal en las sedes de vacunación y el uso de las instalaciones de las diferentes unidades. La cuarta etapa se realizará vigilancia epidemiológica en regreso a actividades presenciales. Y por último la quinta etapa se diseña una estrategia operativa, para llevar a cabo las acciones necesarias para conseguir los objetivos del programa "Retorno UAM".

Monitores en salud

Objetivos generales

- Disminuir el riesgo de enfermarse 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.

Objetivos específicos

- 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.
- Colaborar en la aplicación de la Encuesta de Salud, cuidando la calidad y oportunidad de la información recolectada.
- Promover en la comunidad universitaria la aplicación de la Encuesta de Salud.
- Reportar trimestralmente las encuestas realizadas.

Universidad Saludable

Objetivo General

- Realizar acciones de mejora de la salud y calidad de vida de la comunidad universitaria, difundiendo información relevante para la prevención de problemas de salud.

Material y métodos

Monitores en salud

El material utilizado fue:

- Cubrebocas y gel antibacterial
- Encuesta de salud
- Consentimiento informado
- Cajas de pruebas de anticuerpos COVID
- Tiras reactivas
- Lancetas
- Oxímetros
- Esfigmomanómetros
- Básculas
- Glucómetros
- Termómetros
- Estetoscopios
- Computadoras
- Tabletas
- Guantes
- Plumas
- Plumones
- Etiquetas

Los participantes de la encuesta de salud realizaban un cuestionario de opción múltiple, al terminarlo agendaron una cita a través de *Calendly* y posteriormente acudieron presencialmente a la unidad correspondiente donde el monitor de salud realizaba la medición de signos vitales (2 tomas de presión arterial, una al inicio de la entrevista y otra al final, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, 2 tomas oximetría de pulso, temperatura), datos antropométricos (talla, perímetro abdominal, peso, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de músculo esquelético, índice de masa corporal, grasa visceral, edad corporal y metabolismo basal) y finalmente se realizó una punción digital en la mano derecha o izquierda para obtener la muestra sanguínea con la que se realizó la prueba rápida de detección de anticuerpos IgG e IgM para SARS-CoV 2 y con esa misma muestra se obtiene la glucosa capilar periférica. Con el objetivo de prevenir errores de medición, se estandarizó y capacitó en la aplicación del cuestionario, tomas de signos vitales y mediciones antropométricas a todos los monitores en salud.

Universidad Saludable

El material utilizado fue:

- *Canva Pro*
- Báscula
- Glucómetro
- Cinta métrica
- Plumas
- Tablas
- Esfigmomanómetros
- Estetoscopio

Se realizaron posts para las redes sociales de universidad saludable de las efemérides del mes correspondiente sobre temas de salud con el programa *Canva Pro*.

Actividades

a) Líneas de acción generales del Proyecto

1. Monitorear las actividades de los filtros de entrada en cada Unidad Académica, vinculadas con el COVID-19.
2. Coadyuvar en la detección y seguimiento de los casos sospechosos por COVID 19.
3. Consejería de salud a la persona que lo solicite, en temas vinculados al COVID-19.
4. Promover que los insumos de sanitización personal dentro de las unidades (gel, jabón y agua) estén disponibles para su uso.
5. 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.
6. Colaborar en la aplicación de la Encuesta de Salud, cuidando la calidad y oportunidad de la información recolectada.
7. Promover en la comunidad universitaria la aplicación de la Encuesta de Salud.
8. Reportar trimestralmente las encuestas realizadas.
9. 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.

b) Líneas específicas en las que se desarrolló la actividad del pasante

Monitores en salud

- Realizar sesiones informativas, ferias de la salud y actividades atractivas para la comunidad estudiantil para atraer su atención e interés en la realización de la encuesta.
- Ejecución de medidas clinimétricas y toma de prueba de anticuerpos IgG/IgM.
- Con el programa "*Calendly*" agendar citas para entrevistas y toma de pruebas.
- Conteo de pruebas realizadas y que sea acorde a las encuestas realizadas.
- Capacitación con curso en línea "Conceptos básicos de vacunación por COVID-19".
- Supervisión y apoyo en los filtros sanitarios.

Universidad Saludable

- Apoyo en cualquier tipo de vacunación llevada a cabo en el periodo indicado.
- Apoyar en la organización e impartición de talleres.

- Elaborar guiones para poder realizar cápsulas sobre salud.
- Apoyar en activación física en personas sedentarias mediante pausas activas.
- Apoyar en la administración de las redes sociales.
- Realizar posts de salud para *Facebook*.
- Apoyar en la logística de Ferias de la Salud.
- Apoyar en la logística y organización del Examen Estomatológico Médico y Físico (EEMyF).

Resultados

Se realizará el análisis estadístico para responder los objetivos del estudio, con lo cual obtendremos, un diagnóstico de salud de toda la Universidad Autónoma Metropolitana; este diagnóstico se presentará dividido por las siguientes unidades académicas: Azcapotzalco, Cuajimalpa, Iztapalapa, Lerma, Xochimilco y Rectoría General. Se pretende que el estudio sea representativo y con validez externa para la toma de decisiones basadas en evidencia científica con el objetivo de generar políticas de protección en salud para la comunidad universitaria de la Universidad Autónoma Metropolitana durante la pandemia por COVID-19 en México.

Capítulo III. Descripción de la plaza de servicio social asignada

Se seleccionó como plaza del servicio social el proyecto monitores en salud retorno UAM ante la contingencia COVID-19 en el periodo del 1 de febrero del 2022 hasta el 31 de enero del 2023. Las actividades del proyecto se realizarán en las Unidades académicas de UAM: Xochimilco, Iztapalapa, Lerma, Cuajimalpa, Azcapotzalco, Rectoría general y Centros de Desarrollo Infantil. Se repartieron a los monitores en las distintas unidades, en mi caso me tocó apoyar en la unidad Xochimilco. Donde también estuvimos apoyando el proyecto de Universidad Saludable.

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 Monitores en Salud tiene como objetivo obtener, a través de una encuesta estadísticamente representativa, datos válidos, confiables y amplios sobre el estado de salud, los factores de riesgo y el grado de impacto de la pandemia en las personas que regularmente acudimos a las instalaciones. El proyecto permitirá proporcionar esta información a la propia comunidad, que es quien decidirá los cuándo, cómo y quiénes del retorno, y con ello ayudar a establecer planes y preparativos con base en evidencia y criterios claros. Somos una comunidad dedicada a la creación, difusión, preservación y enseñanza del conocimiento, y es así como nos seguiremos mostrando frente a la sociedad mexicana incluso bajo estas circunstancias.

El proyecto tiene dos fases: La primera es el llenado completo de la encuesta en línea, y la segunda es tu visita bajo cita individual a tu Unidad académica para realizarte pruebas biomédicas (prueba rápida de COVID-19, medición de presión arterial, de glucosa, etc.), mediciones antropométricas (peso, talla, etc.), y brindarte indicaciones personales en salud.

Capítulo IV. Reporte Anual

Nombre de la actividad	Lugar de realización	Descripción de la actividad	Fecha o periodo de realización	Horario de actividades
Apoyo en filtros sanitarios	Entrada peatonal y de estacionamiento	Se brindó gel antibacterial y toma de temperatura corporal como apoyo a filtro sanitarios	01 febrero - 25 febrero	6:50 - 12:50 y 13:00 a 17:30
Apoyo a campaña de vacunación contra COVID-19	Pepsi Center	Se apoyó a campaña de vacunación nacional en Pepsi Center para colocación de vacuna Pfizer y AstraZeneca	08 febrero - 12 febrero	07:00 - 16:00
Capacitación Proyecto Monitores en Salud	Edificio BA, Auditorio	Se realizó una capacitación obligatoria sobre generalidades del proyecto Monitores en salud, objetivos del proyecto, preliminares de resultados y aspectos de salud mental.	14, 15 y 16 de febrero	11:00 a 13:00
Capacitación Relación UAM-SITUAM	Rectoría General	Se tomó capacitación impartida por el Mtro. Hipólito Lara en Rectoría General.	21-feb	17:00-19:00
Elaboración de infografías	Unidad Xochimilco	Se realizaron infografías para apoyar los distintos proyectos que se realizará en la Secretaría de Unidad	24 febrero - 3 marzo	09:00 - 14:00
Entrega de folletos en Unidad	Unidad Xochimilco	Se entregaron folletos para invitar a la comunidad estudiantil a participar en la encuesta en Salud	28 de febrero	07:00 - 13:00
Redacción de plan de trabajo por Unidad	INMEGEN	Se realizó la redacción del plan de trabajo por unidad	1 de marzo	10:00 - 15:00

Reunión con autoridades	Unidad Xochimilco	Se realizó una reunión con autoridades de la Unidad Xochimilco para que Monitores estuviera presente en el nombramiento de la Secretaria de Unidad	2 de marzo	10:00 - 13:00
Capacitación para realización de infografías	Zoom	Se realizó una capacitación para realizar y administrar de manera adecuada las redes sociales de Monitores y correctas infografías.	4 de marzo	10:00 - 11:00
Entrevista Proyecto Monitores	Zoom	Se realizó una entrevista por zoom con UAM TV para dar a conocer el proyecto Monitores en Salud.	6 de marzo	12:00 - 13:00
Apoyo a campaña de vacunación contra influenza estacional	Unidad Xochimilco	Se apoyó a campaña de vacunación nacional en la unidad Xochimilco para colocación de vacuna contra Influenza Estacional	7 de marzo	09:00 - 14:00
Capacitación toma de signos vitales y medidas antropométricas	Unidad Xochimilco	Se realizó capacitación para la toma de prueba de anticuerpos	16 de marzo	08:00-09:00
Jornada Salud Sexual	Unidad Xochimilco	Se realizó una Jornada de Salud Sexual como apoyo al proyecto Universidad Saludable	23 y 25 de marzo	10:00 - 16:00
Feria de la Salud	Unidad Xochimilco	Se realizó la primera feria de salud en la unidad Xochimilco, apoyando en la organización, ponencias y logística del evento.	4, 5 y 6 de abril	09:00 - 15:00
Reunión con Dr. Pablo	Unidad Xochimilco	Se realizó una reunión con el asesor para determinar la activación de las encuestas en la Unidad Xochimilco	6 de abril	13:00 - 14:00
Encuesta de salud con toma de muestras	Unidad Xochimilco	Se comenzó con la toma de muestras pendientes de la encuesta de salud	11 de abril	09:00 - 13:00
Entrega de folletos en Unidad	Unidad Xochimilco	Se comenzó con la toma de muestras pendientes de la encuesta de salud	11 de abril	09:00 - 13:00
Capacitación Trámites de Beca	Zoom	Se tomó una capacitación para el registro y entrega de documentos para la beca	08-abr	12:00 - 13:00

Reunión con Dr. Pablo	Unidad Xochimilco	Se realizó una reunión con el asesor para buscar estrategias para aumentar la participación a la encuesta en salud	13-abr	12:00 - 13:00
Realización de infografías	Unidad Xochimilco	Se realizaron infografías para incentivar a los estudiantes a realizar la encuesta en salud	18, 19 y 20 de abril	09:00 - 14:00
Reunión con Dr. Pablo	Unidad Xochimilco	Se realizó una reunión con el asesor para dar seguimiento de las estrategias para aumentar la participación a la encuesta en salud	20-abr	13:00 - 14:00
Apoyo a campaña de vacunación contra COVID-19	Unidad Xochimilco	Se apoyó en la campaña de vacunación con vacuna AstraZeneca, logrando más de 1300 dosis aplicadas.	26, 27 y 29 de abril	09:00 - 14:00
Entrega de insumos	Rectoría General	Dos compañeros del equipo fueron a Rectoría General para la entrega de insumos para la realización de las encuestas	28 de abril	12:00 - 13:00
Saloneo	Unidad Xochimilco	Para promocionar la encuesta de salud, se comenzó con actividades de saloneo con grupos de la división de CBS	27 de abril - 06 de mayo	08:30 - 16:00
Realización de encuestas y toma de muestras	Unidad Xochimilco	En el auditorio designado para la toma de muestras se ha llevado a cabo la toma de muestras y medidas somatométricas para continuar con el muestreo de la encuesta en salud	11 de abril- 20 de mayo	09:00 - 14:00
Reunión de equipo	INMEGEN	Se realizó una reunión con el Dr. Pablo en el INMEGEN para determinar las estrategias a realizar para promocionar la encuesta en los alumnos de nuevo ingreso	23 de mayo	11:00-14:00
Apoyo concurso de carteles	Unidad Xochimilco	Se apoyó en el concurso de carteles con motivo del Día Internacional de la lucha contra el uso indebido y el tráfico de drogas.	25 de mayo- 27 de junio	10:00-14:00
Reunión con Coordinación de TID	Unidad Xochimilco	Se tuvo una reunión con la coordinación del TID para acordar la estrategia de trabajo con el TID	18 y 25 de mayo	10:00 - 12:00

Reunión con Coordinación de CSH	Unidad Xochimilco	El Dr. Pablo y un monitor tuvieron reunión con la coordinación de CSH para promover la encuesta en Salud	26 de mayo	16:00 - 17:00
Reunión de equipos de las distintas unidades	INMEGEN	Se realizó una reunión con representantes de las distintas unidades para promover la encuesta en salud de manera que las unidades estuvieran involucradas unas con otras	27 de mayo	10:30 - 14:30
2DO PERIODO REPORTADO				
Curso "Encuesta de Salud: Evidencia para la toma de decisión"	Rectoría	Se acudió al curso realizado en Rectoría sobre análisis de encuestas y uso de programa <i>STATA</i> para análisis de datos estadísticos.	01/06/2022 - 10/06/2022	10:30 - 14:30
PERIODO VACACIONAL	////	PERIODO VACACIONAL	11/06/2022 - 26/06/2022	////
Reunión sobre proyecto Monitores	INMENGEN	Se realizó una reunión para definir las actividades a realizar para el levantamiento de la encuesta en la Unidad Xochimilco	29/06/2022	10:30 - 11:30
Reunión sobre Certificados Médicos	UAM Xochimilco	Se realizó una reunión con la Dra Castillo y la Lic. Conny para definir las funciones los días de realización de certificados médicos	30-jun	10:30 - 10:45
Diseño de formatos para levantamiento de encuestas	UAM Xochimilco	Se diseñó el formato de atención a los estudiantes que se realizaron su certificado médico para aumentar el número de encuestas	01/07/2022	9:00 - 11:00
Certificados médicos	UAM Xochimilco	Los pasantes de medicina realizaron certificados médicos en apoyo a la Unidad mientras el resto del equipo de Monitores realizaron pruebas de anticuerpos y aplicación de encuestas de vacunación y de salud	04/07/2022 - 08/07/2022	9:00 - 15:00
Reunión post aplicación de encuestas y pruebas	ZOOM	Se realizó una reunión por zoom para dar informe sobre las 100 pruebas de anticuerpos relacionadas con	10 de julio	19:30 - 20:30

		la encuesta de vacunación		
Promoción de encuesta de Salud	UAM Xochimilco	Se realizó saloneo, se repartieron panfletos y se dio promoción a la encuesta de Salud en distintos horarios para levantar la encuesta en la Unidad Xochimilco	11/07/2022 - 15/07/2022	9:00 - 18:00
Encuesta de Salud	UAM Xochimilco	Se realizó la toma de pruebas de anticuerpos para levantamiento de la encuesta de Salud	11/07/2022 - 31/08/2022	9:00 - 16:00
Reunión Unidad Xochimilco con Rectoría	UAM Xochimilco	Se realizó una reunión con los compañeros de Rectoría para apoyar a la unidad Xochimilco a levantar la encuesta en Salud	04/08/2022	14:30 - 15:30
Saloneo en TID	UAM Xochimilco	Se realizó saloneo en los salones del TID para promover la encuesta en los alumnos de nuevo ingreso	04/08/2022 - 15/08/2022	8:30 - 14:30
Reunión de todo el equipo de monitores	UAM Xochimilco	Se realizó una reunión con todos los monitores de las distintas unidades para realizar entrega de conteo preliminar de material y encuestas	17/08/2022	15:00 - 16:00
Apoyo en plática de COVID-19	UAM Xochimilco	Se realizó un post para promocionar la plática "Impacto de los contagios de COVID-19 en la salud mental" brindada por el Dr. Alejandro Hernandez Lira	20 y 21 de julio	10:00- 14:00
Toma de somatometría	UAM Xochimilco	Toma de somatometría para el cuestionario único para el alumnado del TID en colaboración con la licenciatura de enfermería	25 y 26 de julio	10:00-17:00
Apoyo feria de salud universidad saludable	UAM Xochimilco	Se apoyó a la coordinación de la feria de promoción de salud con 4 ponentes por días sobre temas de sexualidad y salud mental	9 y 10 de agosto	9:00- 17:30
Apoyo en la organización de feria de salud	UAM Xochimilco	Se apoyó en la coordinación para la aplicación de pruebas rápidas de VIH, sífilis y hepatitis C realizadas por clínica condesa	9 de agosto	9:00-12:00

Curso de verano	UAM Xochimilco	Se apoyó en el taller “Chiqui Tips para una vida saludable”, se les dio técnica de cepillado y se realizó apoyo en actividades con universidad sustentable	9 y 10 de agosto	13:00-14:00
Pruebas rápidas de anticuerpos	UAM Xochimilco	Se realizó en coordinación con Servicios Médicos una campaña con toma de pruebas de anticuerpos y encuesta de vacunación	29/08/2022 - 31/08/2022	9:00 - 15:00
Campaña de densitometrías óseas	UAM Xochimilco	Se realizó en coordinación con Servicios Médicos una campaña de densitometrías óseas y promoción de la encuesta de vacunación	29/08/2022 - 31/08/2022	9:00 - 15:00
Entrega y conteo de pruebas y material	Rectoría General	Se realizó la entrega y conteo de pruebas, así como ordenamiento de consentimientos y pruebas	02/09/2022	9:30 - 16:30
Conteo de pruebas	Rectoría General	Se realizó la entrega y conteo de pruebas, así como ordenamiento de consentimientos y pruebas	08/09/2022	09:00 - 12:00
3ER PERIODO REPORTADO				
Reunión con todos los monitores para hablar sobre SECTEI	INMEGEN	Se realizó una reunión con todos los monitores de las distintas unidades para hablar sobre las próximas actividades que se realizarán en SECTEI.	05/10/2022	13:30 - 15:30
Reunión con la Maestra Tania Mena	Zoom	En la reunión se explicó más a fondo sobre las actividades y se respondieron las dudas que surgieron en la reunión anterior.	14/10/2022	16:00 - 17:30
Jornada de Salud	UAM Xochimilco	Se realizó en coordinación con Servicios Médicos una jornada de salud con apoyo de centros médicos de Coyoacán y Carmen Serdán, con aplicación de aproximadamente 500 vacunas contra influenza y realización de citologías cervicales, pruebas PCR y papanicolaou	27/10/2022-29/10/2022	9:00 - 14:00

Reunión para la revisión del proyecto	INMEGEN	Se realizó una reunión con todos los monitores de las distintas unidades para revisar los trabajos de cada equipo.	29/11/2022	11:30 - 13:30
Reunión con SECTEI	Zoom	Se realizó una reunión con los monitores que van a apoyar a SECTEI para dar seguimiento al club de vida saludable, y ver qué temas son de interés público relacionado con salud.	30/11/2022	11:30 - 12:30
Posts para facebook en apoyo a Universidad Saludable	UAM Xochimilco	A lo largo del año se realizaron diferentes posts para Facebook para el programa Universidad Saludable	Desde 1/03/22 al 22/01/23	10:00-14:00

Capítulo V. Reportes Trimestrales

REPORTES TRIMESTRALES

Primer reporte trimestral

Nombre: Torres Cárdenas Rebecca Alejandra

Matrícula 2173065348

Licenciatura: ESTOMATOLOGIA División: CBS Unidad: XOCHIMILCO

Trimestre que se reporta: 22- I Nombre del asesor: DR. PABLO OLIVA/ Karla Eugenia Miguelena Muro

Actividades realizadas

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

FILTRO SANITARIO

1. Toma de temperatura (termómetro digital) Número de personas: 1000>
2. Referencia de la persona por tener temperatura mayor a ° C No. Pers. 0
3. Proporcionar gel antibacterial Número de personas: 1000 >

LEVANTAMIENTO DE ENCUESTA DE FORMA PRESENCIAL

1. Toma de temperatura REALIZADO
2. Toma de tensión arterial REALIZADO
3. Toma de glicemia capilar REALIZADO
4. Toma de muestra de sangre venosa REALIZADO
5. Otro: DIFUSION, SALONEO, TOMA DE TALLA, PESO Y OXIMETRÍA

Describe 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.

Hasta el momento en la Unidad Xochimilco hemos logrado realizar 106 encuestas, nuestros participantes han tenido una actitud positiva y atenta a lo que se les está realizando. Uno de los problemas que hemos observado es que algunos participantes llegan a realizar la encuesta pero ya no asisten a su cita de forma presencial. Algunos otros participantes comentan que la encuesta es demasiado larga por lo que llega a ser tedioso y se les dificulta la parte de acoso en la UAM en la parte de la encuesta ya que si la hacían en el celular luego no les permitía avanzar.

ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO

Impreso

1. Cartel Tema: Encuesta de salud UAM Cantidad: 2
2. Díptico o tríptico Tema : Jornada de Salud sexual y reproductiva (Universidad saludable) Cantidad : 1
3. Volante Tema: Instrucciones para realizar la encuesta Cantidad: 2
4. Otro: Invitación a los alumnos a realizar la prueba de anticuerpos



Digital

1. Cartel Tema (s) Difusión de la encuesta con código QR Cantidad 1
Plataforma(s) o medio(s) de difusión FACEBOOK Y CORREO INSTITUCIONAL
2. Video Tema(s) _____ Cantidad 0 Plataforma(s)
o medio(s) de difusión _____

Proyecto Universidad Saludable

Universidad Saludable

Nos encontramos en el Edificio L, tercer piso
5554837000 EXT. 3730
universidad.saludable@correo.uam.mx
Universidad Saludable - UAM Xochimilco

Identificamos problemas y riesgos para la salud de la universidad comunitaria.

Colaboramos en acciones de promoción de la salud, prevención y atención oportuna en salud sexual, salud nutricional, salud bucal, salud mental y ejercicio

"Si lo sueñas lo creas"

Diffundimos los servicios con los que cuenta la universidad.

Diffusión de actividades deportivas, culturales y de recreación como ferias de salud, examen estomatológico, médico y físico en la UAM.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Orientación Educativa y el Programa Universidad Saludable UAM-X te invitan a la

JORNADA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Los días **miércoles 23 y viernes 25 de marzo de 2022**

A partir de las **10:00 horas Cafetería**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

12 DE MAYO

Día internacional de la enfermería

Cuidar de uno es amor
Cuidar de cientos es enfermería

Universidad Saludable @USaludableUAMX

17 de mayo

Día internacional contra la homofobia, transfobia y la bisfobia

Love

Universidad Saludable @USaludableUAMX

2 DE MAYO DÍA MUNDIAL CONTRA EL ACOSO ESCOLAR

Universidad Saludable @USaludableUAMX

20 MAYO

DÍA DEL PSICÓLOGO Y PSICÓLOGA

La psicología social estudia las relaciones sociales y cómo estas modifican la conducta de las personas.

Estudian el funcionamiento de la mente en sociedad

Investigan las organizaciones sociales

Diagnostican, evalúan y proponen soluciones

Con la finalidad de resolver los problemas de salud mental

"La psicología es el arte de acompañar a otra persona al encuentro de sí misma"

Universidad Saludable @USaludableUAMX

6 DE MAYO

DÍA INTERNACIONAL SIN DIETAS

POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SIN EXTREMOS

¡TU SALUD ES PRIMERO!

Universidad Saludable @USaludableUAMX

10 DE MAYO

DÍA MUNDIAL DEL LUPUS

DEMOS VISIBILIDAD AL LUPUS

Universidad Saludable @USaludableUAMX

4 DE MARZO

DÍA INTERNACIONAL DE LA OBESIDAD

¿SABÍAS QUE?

La prevalencia de la obesidad y el sobrepeso se ha incrementado a nivel mundial en las últimas tres décadas, afectando a 2 de cada 3 adultos.

PREVALENCIA

La obesidad es el tercer mayor problema de salud pública en México, con una prevalencia de 76% en hombres y 72% en mujeres.

PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

La obesidad es el tercer mayor problema de salud pública en México, con una prevalencia de 76% en hombres y 72% en mujeres.

DATOS ENSANUT

En 2016, el 76% de los hombres y el 72% de las mujeres eran obesos o sobrepesados.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

8 DE MARZO

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Se conmemora en el mundo la fecha de las mujeres por la igualdad, reconocimiento y ejercicio efectivo de sus derechos.

¿Sabías qué?

- La participación económica de la mujer en México es del 52%
- En México la mayoría de las mujeres que cuentan con servicios médicos se relacionan a través de un teléfono
- 2 de cada 10 mujeres son jefas de familia
- 7 de cada 10 profesionistas de la salud son mujeres

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Tips para llevar a cabo una alimentación consciente

¿Cómo lograrlo?

- 1 Come sin distractores electrónicos
- 2 Come con atención y despacio
- 3 Involucra todos tus sentidos: ¿a qué huele? ¿qué colores tiene? ¿qué sabores identifico?
- 4 Recuerda no dejar pasar mucho tiempo sin alimentos!

Procura empezar a comer con un hambre moderada e identifica tu saciedad para dejar de comer

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Tips para hacer elecciones más saludables de alimentos

- 1 Opta por alimentos frescos como frutas y verduras
- 2 Incluye leguminosas, frijol, lentejas, habas y garbanzos.
- 3 Toma agua simple en lugar de bebidas dulces
- 4 Consume con moderación alimentos fritos
- 5 En alimentos empaquetados, elige los que tengan menor cantidad de sodio

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Describe 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

Estuvimos repartiendo volantes, los alumnos no prestaban mucha atención a la información que se les brindaba ya que llevaban mucha prisa por entrar a sus clases o solo llegaban a tirar los volantes. En una segunda ocasión se entregaron volantes pero en ese caso tuvimos problemas con la impresión ya que no se veían bien los datos de en donde nos encontrábamos o como localizarnos. En el caso de Xochimilco tuvimos unos problemas con el QR ya que se había colocado uno que mandaba a otro link y no al deseado.

En el proyecto de Universidad Saludable se estuvieron realizando infografías de las efemérides del mes correspondiente, se realizó una jornada de salud sexual y reproductiva, donde se realizó un tríptico con el apoyo de la Doctora Alejandra Castillo.

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: 0

Describe 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

Me tocaba ir a la vacunación en el WTC pero esa semana me dio COVID, por lo que me dieron incapacidad de una semana, se mostró copia de la prueba positiva al Doctor Pablo Olivas.

CAPACITACIONES Y CURSOS

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

ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD

Rectoría general
Número de veces que acudió: 2
Unidad: XOCHIMILCO
Número de veces que acudió: 70

APOYOS UNIVERSIDAD SALUDABLE

Apoyo a vacunación contra Influenza estacional y entregas de bolsas kraft en cafetería para que guardaran sus cubre bocas en lugar de colocarlos en las mesas de 7 al 11 de marzo.



Jornada de salud sexual y reproductiva
Del 23 al 25 de marzo del 2022



Apoyo a la Feria de la Salud organizada por la Doctora Alejandra Castillo del 4 al 6 de abril.

Apoyo a la campaña de vacunación contra COVID-19 del 26 al 29 de abril.



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

Todas las capacitaciones que tuvimos fueron de gran ayuda para poder poner en marcha el proyecto, desde capacitación para tener una buena relación entre UAM-SITUAM. La capacitación para realizar infografías e ir pudiendo difundir la información en redes sociales para tener un mayor alcance con la comunidad. Y finalmente la capacitación toma de signos vitales y medidas antropométricas que fue fundamental para realizar correctamente esta parte de manera presencial.

Tabla. 1 Concentrado de actividades de capacitación

Nombre del Curso	Institución	Fecha	Horas
VACUNACIÓN	UAM	ENERO	4HRS
REGRESO A ACTIVIDADES DE LA UAM	UAM	ENERO	2HRS
DISEÑO INFOGRAFÍAS	UAM	FEBRERO	1HR
ENCUESTA	UAM	FEBRERO	6HRS

--	--	--	--

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



Segundo reporte trimestral

Nombre: Rebecca Alejandra Torres Cárdenas **Matrícula:** 2173065348

Licenciatura: Estomatología

División: CBS **Unidad:** Xochimilco **Trimestre que se reporta:** 22P **Nombre del asesor:** Pablo Oliva/ Karla Eugenia Miguelena Muro

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: 50
2. Referencia de la persona por tener temperatura mayor a ? ° C No. Pers. _____
3. Proporcionar gel antibacterial Número de personas: 50

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: Toma de peso y talla mediante báscula, así como vaciado de los registros en la base de datos.

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.

Se dio mayor difusión a la encuesta se entregaron folletos y se les invitaba a participar, por lo que hubo mayor presencia y participación estudiantil, se hicieron rifas de uamitos y sudaderas y se regalaron lapiceras para que el alumnado participará. Se contó con un nuevo espacio para la aplicación de

ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO

Impreso

1. Cartel Tema _____ Cantidad _____
2. Díptico o tríptico Tema _____ Cantidad _____
3. Volante Tema Información de la rifa y de lo que se hacía en la encuesta.
Cantidad 1
4. Otro _____

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

Se elaboró un folleto con información acerca de la encuesta y de unas rifas que se harían si es que participaban en contestar la encuesta, además se logró regalar lapiceras (por parte de los monitores) y se adornó el área de trabajo para dar mayor visibilidad, todo lo anterior si funciono, ya que llamo un poco más la atención de la comunidad.

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: __

Describe 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
Número de capacitaciones recibidas:

ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD

Rectoría general

Número de veces que acudió: 2

Unidad: Xochimilco

Número de veces que acudió: 51

Describe 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

La asistencia a rectoría fue para entrega de materiales y conteo de encuestas, mientras que para unidad Xochimilco se asistió para realizar encuestas, promoción de las mismas y apoyo a "Servicios Médicos"

Tabla. 1 Concentrado de actividades de capacitación

Nombre del Curso	Institución	Fecha
Encuesta de Salud: Evidencia para la toma de decisión	Rectoría General	1-10 Junio

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



ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Asesoría

Contención

CUADRO CONCENTRACIÓN ACTIVIDADES REALIZADAS JUNIO–SEPTIEMBRE 2022

Nombre de la actividad	Lugar de	Fecha o periodo de
------------------------	----------	--------------------

	realización	realización
Curso Encuesta de Salud: Evidencia para la toma de decisión	Rectoría General	1-10 junio
Reunión para revisión de captura de datos y estrategias a implementar	INMENGEN	29 junio
Realización de certificados y 100 pruebas rápidas	Unidad Xochimilco	4-8 julio
Reunión por Zoom solo unidad Xochimilco	Zoom	10 julio
Promoción de encuesta	Unidad Xochimilco	11-15 julio
Reunión monitores de Xochimilco y Rectoría General	Unidad Xochimilco	4 agosto
Reunión de todos los monitores en el auditorio Catalina Eibenshultz	Unidad Xochimilco	17 agosto

Pruebas rápidas en coordinación con servicios médicos	Unidad Xochimilco	29-31 agosto
Apoyo para entrega y conteo de encuestas	Rectoría General	9 septiembre

Universidad Saludable

11 al 15 de julio	EMYP
18 al 22 de julio	EMYP
25 al 29 de julio	Jornadas de Prevención
1 al 5 de agosto	Promoción feria de la salud
8 al 12 de agosto	Feria d promoción de la salud
22 al 26 de agosto	Jornadas de prevención
29 de agosto al 2 de septiembre	Preparación taller “Importancia de la prevención y cuidado de la salud en la comunidad universitaria”
5 al 9 de septiembre	taller “Importancia de la prevención y cuidado de la salud en la comunidad universitaria”
12 al 14 de septiembre	Preparación jornadas
19 al 23 de septiembre	Jornadas de prevención

La Secretaría de Unidad de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, a través de Universidad Saludable, convocan a la

1ERA FERIA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

10 a 18 h
Agosto
Martes 9
Miércoles 10

PROGRAMA

Campañas
Falso estereotipo de alcohol BB (bebidas deportivas) y café BB

Clinica Condesa
9 de agosto
- Pruebas gratuitas de VIH
10:00 a 17:00h

Fundación Marie Stopes
9 y 10 de agosto
- Información de anticonceptivos
10:00 a 18:00 h

Centro Nacional de Transfusión Sanguínea
9 y 10 de agosto
- De donación voluntaria y altruista de sangre
- Contra adicciones
9:00 a 12:30 h

Conferencias:
Auditorio Catalina Ebenschütz

MARTES 9 DE AGOSTO	MIÉRCOLES 10 DE AGOSTO
<p>¿Qué es el cáncer testicular? Imparte: Dr. Andrés Gabriel Salas García 10:00 h</p> <p>¿Qué onda con el PREP? Imparte: Dra. Frida Rivera Buendía 11:00 h</p> <p>Autocuidado y sexualidad Imparte: Fundación Marie Stopes 16:00 h</p> <p>Placer con salud Imparte: Mtra. Claudia Akiko Bonilla Domínguez 17:00 h</p>	<p>Tu cerebro y las adicciones Imparte: Dra. Carmen Verónica Cuatrecasas 10:00 h</p> <p>Beneficios de la atención plena Imparte: Mtro. Alir Ruiz Hernández 11:00 h</p> <p>Red flags de la ansiedad y la depresión Imparte: Dra. Elia Mireya Solís Villegas 16:00 h</p> <p>¿Qué pasa con tu cerebro cuando consumes? Imparte: Dra. Tania Ortega Rojas 17:00 h</p>

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Secretaría de Unidad a través de Universidad Saludable te invita al taller:

"Importancia de la prevención y cuidado de la salud en la comunidad universitaria"

¡PUEDES INSCRIBIRTE A UNO O VARIOS TEMAS!

Lunes 5 de septiembre
11:30 Importancia del cuidado general de la salud
12:30 Importancia de la prevención de enfermedades

Martes 6 de septiembre
11:30 Importancia del cuidado de la salud mental
12:30 Importancia del cuidado de la salud bucal

Jueves 8 de septiembre
11:30 Beneficios del movimiento corporal

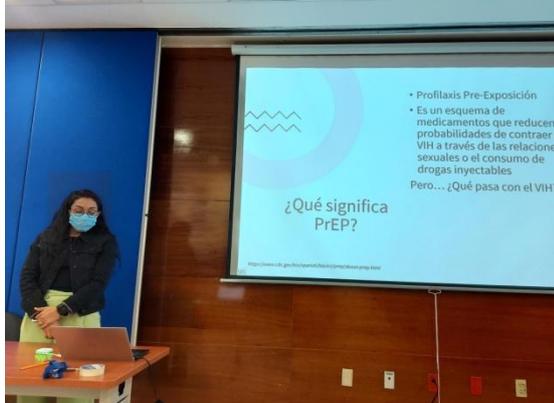
Ubicación: Sala isóptica C
Entrega de constancia

Previo registro
¡CUPO LIMITADO!



Logos of participating organizations: Universidad Autónoma Metropolitana, Universidad Saludable, Fundación Marie Stopes México, Centro Nacional de Transfusión Sanguínea, CONDESA.

Contact information: Universidad Saludable, Edificio A Primer Piso, Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828, universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx



¿Qué es la PrEP?

Profilaxis Preexposición

Son medicamentos que reducen las probabilidades de contraer VIH a través de relaciones sexuales y/o el consumo de drogas inyectables.

Logos and contact information for Universidad Saludable.

28 de JULIO

DÍA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS VÍRICA

La hepatitis no puede esperar...

¿ya te vacunaste? HELPL!

Logos and contact information for Universidad Saludable.



Tercer reporte trimestral

Nombre: Rebecca Alejandra Torres Cárdenas Matrícula: 2173065348

Licenciatura: Estomatología

División: CBS Unidad: Xochimilco Trimestre que se reporta: 22P Nombre del asesor: Pablo Oliva/ Karla Eugenia Miguelena Muro

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.

ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO

Digital

3. Cartel Tema (s) efemérides del mes sobre salud Cantidad 20

Plataforma(s) o medio(s) de difusión _____

4. Video Tema(s) _____ Cantidad _____

Plataforma(s) o medio(s) de difusión _____

Describe 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

Se elaboraron 20 posts para las redes sociales de Universidad Saludable sobre las efemérides de salud del mes correspondiente.

ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD

Unidad: Xochimilco

Número de veces que acudió: 51

Describe 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

La asistencia a la Unidad Xochimilco fue para el apoyo de Universidad Saludable, donde se realizaban posts de las efemérides del mes correspondiente sobre salud y estuvimos apoyando a otros proyectos como UPAVIG y ATTA.

Reunión con todos los monitores para hablar sobre SECTEI	INMEGEN	Se realizó una reunión con todos los monitores de las distintas unidades para hablar sobre las próximas actividades que se realizarán en SECTEI.	05/10/2022	13:30 - 15:30
Reunión con la Maestra Tania Mena	Zoom	En la reunión se explicó más a fondo sobre las actividades y se respondieron las dudas que surgieron en la reunión anterior.	14/10/2022	16:00 - 17:30
Jornada de Salud	UAM Xochimilco	Se realizó en coordinación con Servicios Médicos una jornada de salud con apoyo de centros médicos de Coyoacán y Carmen Serdán, con aplicación de aproximadamente 500 vacunas contra influenza y realización de citologías cervicales, pruebas PCR y papanicolaou	27/10/2022- 29/10/2022	9:00 - 14:00
Reunión para revisión del proyecto	INMEGEN	Se realizó una reunión con todos los monitores de las distintas unidades para revisar los trabajos de cada equipo.	29/11/2022	11:30 - 13:30
Reunión con SECTEI	Zoom	Se realizó una reunión con los monitores que van apoyar a SECTEI para dar seguimiento al club de vida saludable, y ver qué temas	30/11/2022	11:30 - 12:30

		son de interés público relacionado con salud.		
Apoyo ATAA	UAM Xochimilco	Se apoyó en la visita de compañeros de UAM Azcapotzalco, se dio tour por la universidad y se realizaron actividades deportivas.	1/12/2022	9:00-14:00
Entrega de diplomas	Rectoría general	Ceremonia de monitores en salud y entrega de reconocimiento	22/12/2022	10:00-12:00
Posts para facebook en apoyo a Universidad Saludable	UAM Xochimilco	A lo largo del año se realizaron diferentes posts para Facebook para el programa Universidad Saludable	Desde 1/10/22 al 22/01/23	10:00-14:00

20 de Octubre



Día mundial de la Osteoporosis

La Osteoporosis es una enfermedad silenciosa que se caracteriza por una menor densidad y calidad de los huesos y un mayor riesgo de sufrir fracturas, principalmente de:

- columna
- muñeca
- cadera
- pelvis

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5485 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



DÍA INTERNACIONAL DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE LOS TRASTORNOS DEL DESARROLLO DE LENGUAJE

21 de Octubre

Se estima que entre el 2 y el 5% de la población infantil padece del trastorno del desarrollo del lenguaje o TDL.

El trastorno del Desarrollo de lenguaje es una condición neurológica que incide en el desarrollo del lenguaje (comprensión y capacidad para expresar ideas). Se detecta antes de los 4 años de edad y puede prolongarse hasta la adolescencia.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5485 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

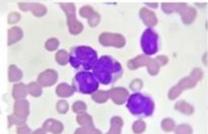
@USaludableUAMX
@usaludableuamx



25 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL DE LOS SÍNDROMES MIELODISPLÁSICOS

Los síndromes mielodisplásicos son un grupo de trastornos de la médula ósea que se caracterizan por una producción insuficiente de células sanguíneas sanas y la presencia de células sanguíneas inmaduras anormales.

Algunas veces, los SMD pueden convertirse en leucemia.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5485 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



26 DE OCTUBRE

DÍA DE LA CONCIENCIA PARA LA COMUNIDAD INTERSEJUAL

FIN A LAS DESIGUALDADES

La intersexualidad es un término que abarca gran variedad de características relacionadas con el sexo, donde una persona nace con una anatomía sexual que no encaja en las definiciones típicas de masculino/femenino.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5485 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



29 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

El ictus es un accidente cerebrovascular de asistencia neurológica urgente, provocado por un trastorno de la circulación vascular



SÍNTOMAS

- Aparición de dolor de cabeza
- Afectación en la visión de uno o ambos ojos
- Problemas para hablar y entender
- Pérdida del equilibrio y estabilidad
- Pérdida de la fuerza en brazos o piernas

UNA DE CADA 6 PERSONAS DESARROLLA ICTUS A LO LARGO DE SU VIDA

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5485 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



29 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA PSORIASIS

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel, ocasionalmente de las articulaciones, que causa irritación y lesiones escamosas.



Zonas de aparición más común:

- codos
- rodillas
- cuero cabelludo

Suele aparecer entre los 15 y 35 años.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5485 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



3 de noviembre

Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar



"Proteger nuestras escuelas de todas las formas de violencia significa también luchar contra el acoso, que inflige sufrimientos físicos y morales a millones de niños de todo el mundo."
Audrey Azoulay

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5485 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



5 de noviembre

Día Internacional de Las Personas Cuidadoras

Se conmemora la labor de todos los cuidadores y cuidadoras, tanto familiares como profesionales, de personas mayores, enfermas o que sufran cualquier tipo de discapacidad o dependencia.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5485 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



Día mundial de la salud mental

Cuidar el sueño y el descanso

Realizar actividad física

Tener una buena red de apoyo

Pedir ayuda

Universidad Saludable
Edificio A, Primer Piso, Ala Norte
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx
saludable.xoc.uam.mx

12 de Octubre
Día Mundial de la Artritis Reumatoide

La artritis reumatoide es una enfermedad crónica (de larga duración).

Síntomas:

- Dolor articular en reposo y al moverse, sensibilidad, hinchazón y calor.
- Rigidez articular que dura más de 30 minutos.
- Cansancio inusual.
- Fiebre baja ocasional.
- Pérdida de apetito.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

14 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL DE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS, TEJIDOS Y TRASPLANTES

El proceso de donación y trasplantes de órganos y tejidos en nuestro país es totalmente gratuito. Se rige por los principios de gratuidad, altruismo, solidaridad y confidencialidad.

Se requiere:

- Ser mayor de edad comprobable
- Aceptar libremente la decisión de donar
- Comunicar la decisión a la familia

DONA VIDA

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

16 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

LOS ALIMENTOS QUE ELEGIMOS DÍA CON DÍA Y LA FORMA EN COMO LOS CONSUMIMOS INFLUYEN EN EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD Y EN EL FUNCIONAMIENTO DE LOS SISTEMAS AGROALIMENTARIOS.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

17 de octubre
Día Mundial contra el Dolor

El dolor es una señal del sistema nervioso de que algo no anda bien.

El dolor no siempre es curable, pero hay muchas formas de tratarlo.

Hay dos tipos de dolor: Agudo y crónico.

Su tratamiento puede ser con medicamentos (analgésicos).

El dolor puede ayudar a diagnosticar un problema.

Puede ser intermitente o ser constante.

Hay tratamientos sin medicamentos (acupuntura/ fisioterapia)

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso

@USaludableUAMX

19 Octubre 2022
Día Mundial de la lucha contra el cáncer de mama

¿Cómo detectarlo?

- Cambios en tamaño y forma en una de las mamas
- Aparición de una bolita en la mama
- Aparición de una bolita en la axila
- Cambios en el pezón, en la forma o dirección
- Enrojecimiento alrededor del pezón
- Salida de líquido de uno o los dos pezones

¿Cómo hago una exploración mamaria?

- Toca tus mamas mientras te bañas, usando agua y jabón o cuando estés acostada incluyendo la axila.
- Si tus mamas cuelgan, acuédate de observar la parte de abajo.

¡Realízalo cada mes!

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso

@USaludableUAMX

12 de Noviembre Día Mundial contra la Neumonía



La Neumonía es una infección que afecta los pulmones y produce inflamación. Es causada por bacterias, virus u hongos.

- También se desarrolla al inhalar líquidos o químicos
- Las personas mayores de 65 años y menores de 2 años, así como personas inmunocomprometidas.

La Neumonía es la principal causa de muerte en menores de 5 años

El 70% de los casos se previene con vacunas

¡no olvides vacunarte contra la Influenza y Covid!

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 DE NOVIEMBRE

Ayuda a prevenirla siguiendo las siguientes recomendaciones:

- REALIZA EJERCICIO
- REDUCE EL CONSUMO DE AZÚCAR
- CUIDA TU PESO
- AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y VEGETALES



La detección temprana y tratamiento oportuno permiten evitar complicaciones.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

15 de Noviembre Día Mundial sin alcohol



Consumir alcohol en exceso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardio y cerebrovasculares, enfermedades hepáticas, problemas digestivos, cáncer, diabetes, entre otras.

Inhíbe las funciones de la región frontal del cerebro por lo que disminuye:

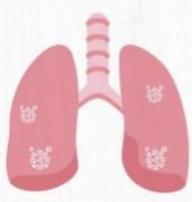
1. La memoria
2. La capacidad de concentración
3. El autocontrol

¡TU DECIDES, EVITA EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL!

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

17 DE NOVIEMBRE Día Internacional Contra el cáncer de Pulmón ¿Sabías qué?



El mayor factor de riesgo de Cáncer de Pulmón es fumar

Otros factores de riesgo son exponerse a altos niveles de contaminación, radiación y humo de leña.

El cáncer de pulmón constituye al rededor del 14% de todos los diagnósticos de cáncer nuevos.

PRESTA ATENCIÓN A LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS

- Fatiga
- Tos persistente
- Dificultad para respirar
- Expectोरación con sangre

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

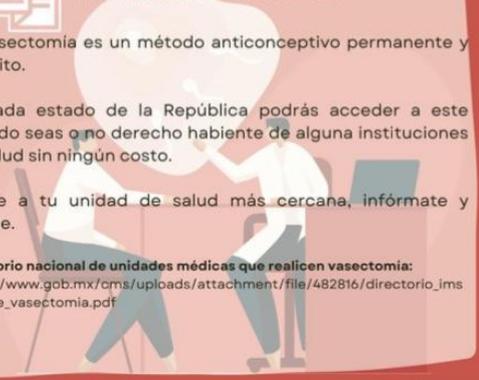
18 DE NOVIEMBRE Día Mundial de la Vasectomía

La vasectomía es un método anticonceptivo permanente y gratuito.

En cada estado de la República podrás acceder a este método seas o no derecho habiente de alguna instituciones de salud sin ningún costo.

Acude a tu unidad de salud más cercana, infórmate y decide.

Directorio nacional de unidades médicas que realicen vasectomía:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/482816/directorio_ims_s_issste_vasectomia.pdf



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

20 DE NOVIEMBRE DÍA INTERNACIONAL DE LA MEMORIA TRANSEXUAL



EN ESTA FECHA SE RECUERDA A LAS PERSONAS TRANS QUE HAN PERDIDO LA VIDA A CAUSA DEL ODIOS Y LA TRANSFOBIA.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

Capítulo VI. Trabajo de Investigación

Introducción

Se llevaron a cabo actividades de promoción de la salud, una de estas actividades que se realizaron en la UAM-Xochimilco fue para conocer la presencia de biopelícula en la comunidad universitaria enfocada en los alumnos pertenecientes a la división de CBS. Se llevó a cabo en 100 alumnos de UAM-X en el mes diciembre en la semana 7 y 8 del trimestre 22-O.

Consistió en dos fases la primera de ellas para la recolección de datos se diseñó una encuesta en la plataforma *Google forms* donde se incluía la edad y sexo del participante sin nombre ni matrícula para mantener la confidencialidad del participante. La encuesta incluía preguntas para saber si los participantes habían visitado o no al dentista, la frecuencia, razones, tratamientos, la frecuencia en la que se lavan los dientes, si tienen una buena técnica de cepillado, si cambian su cepillo, tiempos de cepillado, uso de hilo dental y enjuague bucal, si fuman y saber un poco si su dieta es alta en carbohidratos.

La segunda fase con previo consentimiento del participante consistió en entregar una tableta reveladora dando indicaciones de morderla y pasarla por todas las superficies de los dientes para poder observar la cantidad de biopelícula que tenía cada participante.

Planteamiento del problema

¿Cómo se relaciona el tener una práctica adecuada y los hábitos de higiene oral con la presencia de biopelícula en el alumnado perteneciente a la división de Ciencias Biológicas de la Salud (CBS) de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco (UAM-X)?

Hipótesis

La presencia de biopelícula en la población de la UAM-X, perteneciente a CBS, determina que los alumnos no tienen una práctica adecuada de higiene oral, y que no son conscientes ni conocen los riesgos que conlleva el no tener una adecuada higiene oral.

Objetivo general

Determinar si el nivel de biopelícula está relacionado con una práctica adecuada de una buena higiene oral y el cómo influyen las visitas al dentista en los alumnos de la UAM-X.

Objetivos específicos

- Determinar si la ausencia de asistir al odontólogo se asocia con una buena o mala higiene oral.
- Identificar la frecuencia de cada uno de los mecanismos de higiene que abarcan: cepillado dental, uso de hilo dental y otros métodos que utilizan los alumnos.
- Identificar si los mecanismos de higiene utilizados por los alumnos son considerados dentro del rango “buena higiene oral”.

- Establecer una relación entre la calidad de higiene oral con factores para determinar la probabilidad de que sean más propensos a tener mayor cantidad de biopelícula
- Establecer si el alumnado es consciente de los posibles riesgos que conlleva el no tener una buena higiene oral.

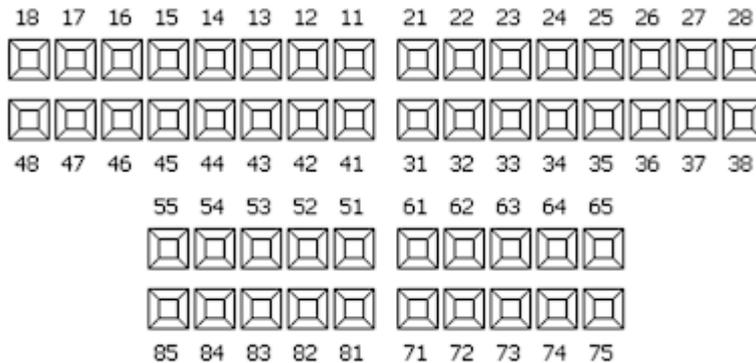
Metodología

Se llevó a cabo un estudio epidemiológico transversal, descriptivo, analítico, en 100 alumnos que cursan sus estudios en la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco.

Tipo de estudio

Estudio de encuesta transversal: para la recolección de datos de la investigación optamos por la realización de una encuesta retrospectiva realizada de manera presencial, creando preguntas cerradas para controlar y eliminar posibles sesgos.

Se utilizó el Índice O'Leary que nos ayuda a medir la cantidad de biopelícula en las diferentes superficies de los dientes, utilizando tabletas reveladoras que pigmentan las superficies de los dientes que se encuentran con biopelícula y se registraron en un odontograma.



Para obtener el resultado del Índice de O'Leary utilizamos la siguiente fórmula:

$$\text{Índice O'Leary: } \frac{\text{Cantidad de superficies teñidas} \times 100}{\text{Total de superficies presentes}}$$

El resultado obtenido será en porcentaje y se dividirá de la siguiente forma:

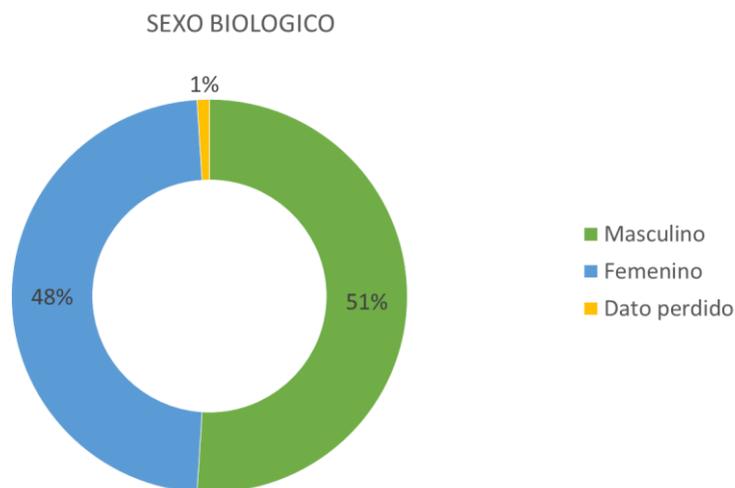
CRITERIO	VALOR
ACEPTABLE	Menor a 20%
CUESTIONABLE	20.1%-30%
DEFICIENTE	30.1%-100%

Población

Alumnos de Ciencias Biológicas y de Salud (CBS) de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco (UAM-X).

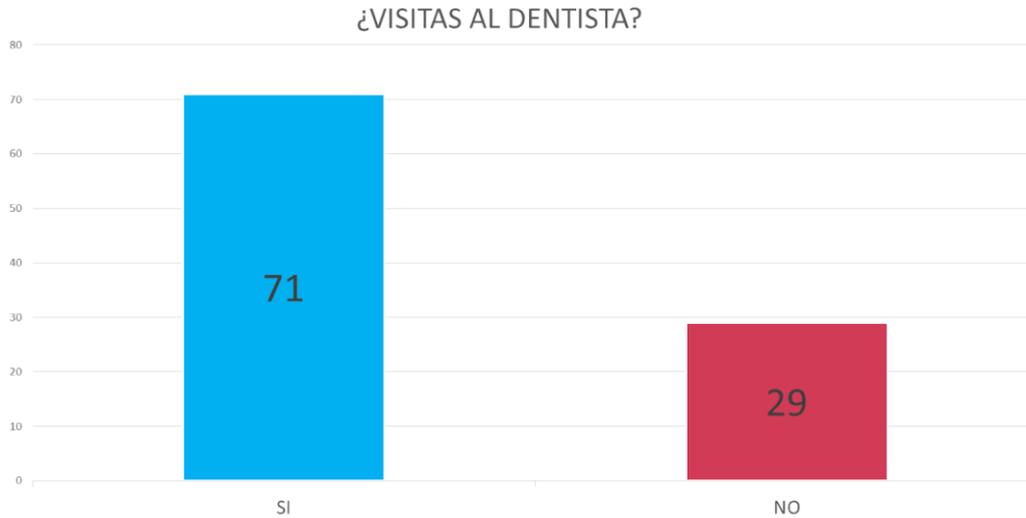
Resultados

Finalmente como resultados de la realización de ambas fases obtuvimos lo siguiente: De acuerdo a los datos generales el 51% de los participantes fueron del género masculino, el 48% femenino, 1% a dato perdido. Por lo que en este rango es mínima la diferencia que hay.

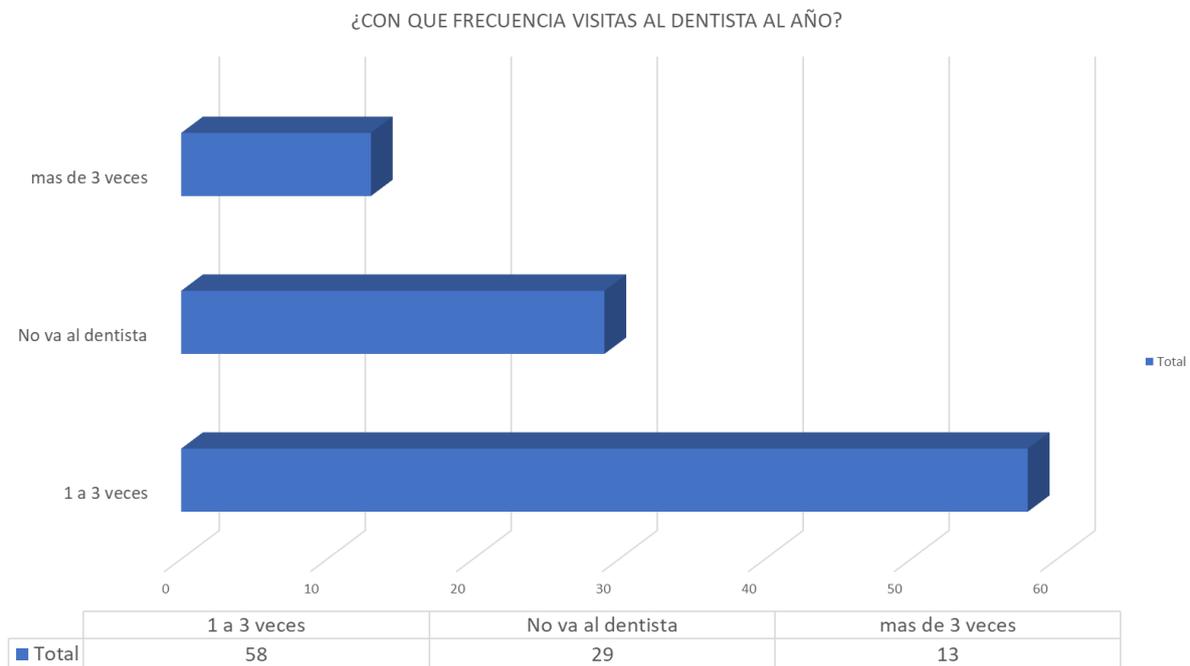


Las edades de los participantes fueron de los 17 hasta los 29 años con una media de 21 años.

Después en los resultados referentes al dentista el 71% de los participantes han acudido al dentista y 29% no han acudido por lo que este dato es de alerta a pesar de que no está alto ya que por la edad en la que se encuentran ya deberían de asistir al dentista. Al separar los datos por género obtuvimos que el 35% de los hombres son los que no asisten al dentista y el 23% de las mujeres. El 58% de los participantes asisten de 1 a 3 veces, el 13% más de tres veces y el 21% nunca.

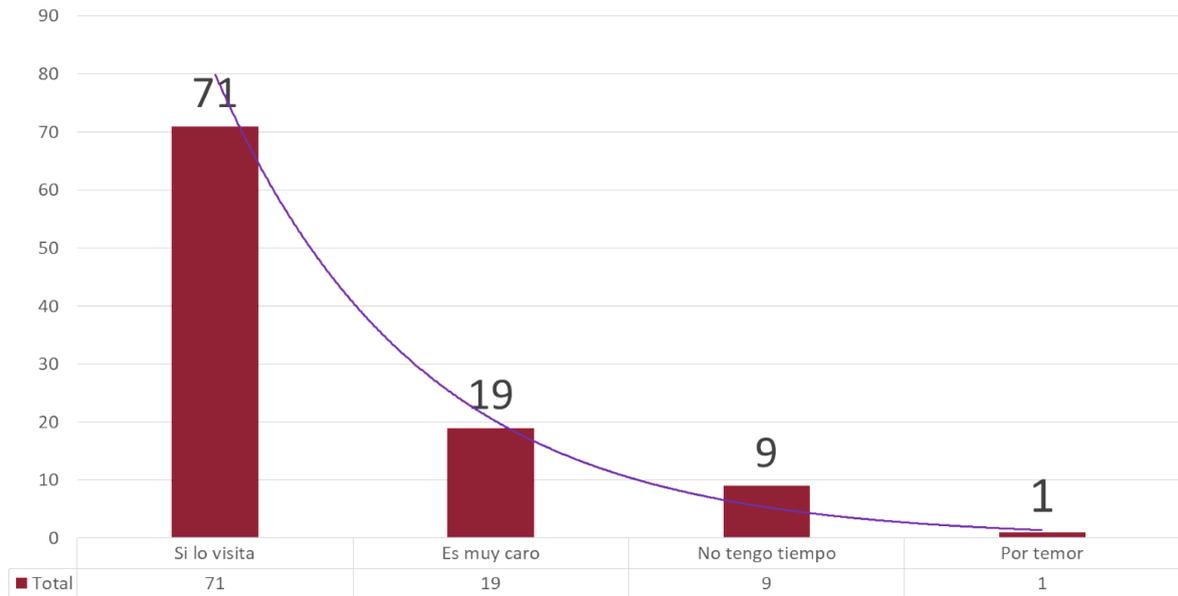


Después de analizar las visitas que se realizaban al dentista se obtuvo la frecuencia en la que iban al dentista los participantes en un año donde obtuvimos que 58% asisten de 1 a 3 veces, 29% no va al dentista y más de 3 veces el 13%.



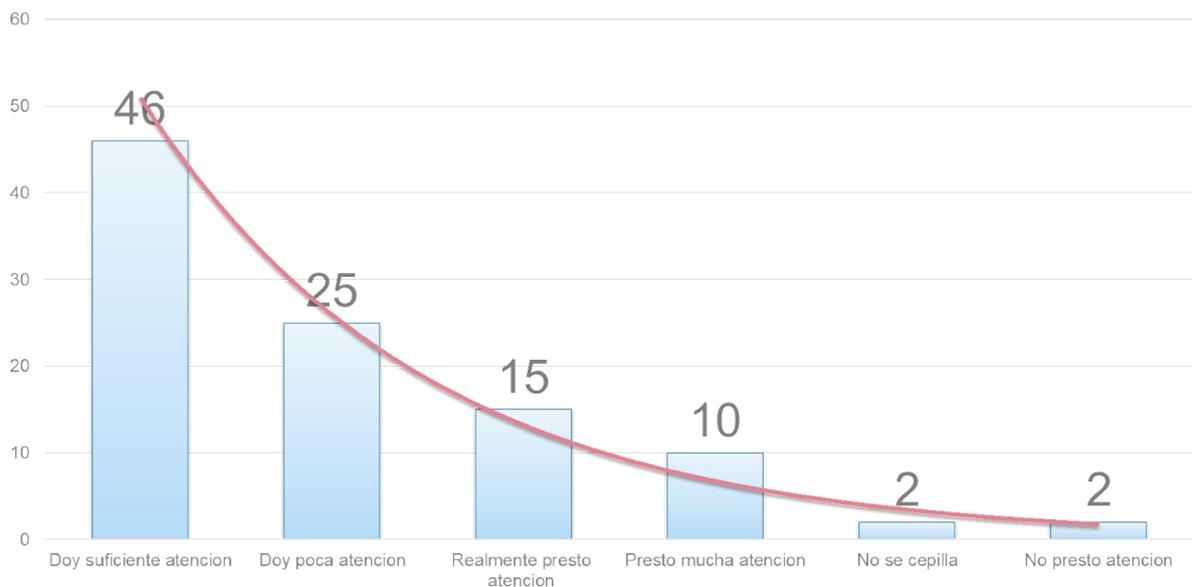
Analizamos un poco por qué los participantes no han asistido al dentista y en el punto que más coincidieron fue porque es muy caro, la segunda fue por falta de tiempo y la última por miedo, les recordamos a nuestra comunidad de las clínicas estomatológicas que cuenta la UAM-X y conocieran un poco más sobre sus ubicaciones, horarios y costos ya que son bastante económicos.

PORQUE LAS PERSONAS NO VISITAN AL DENTISTA

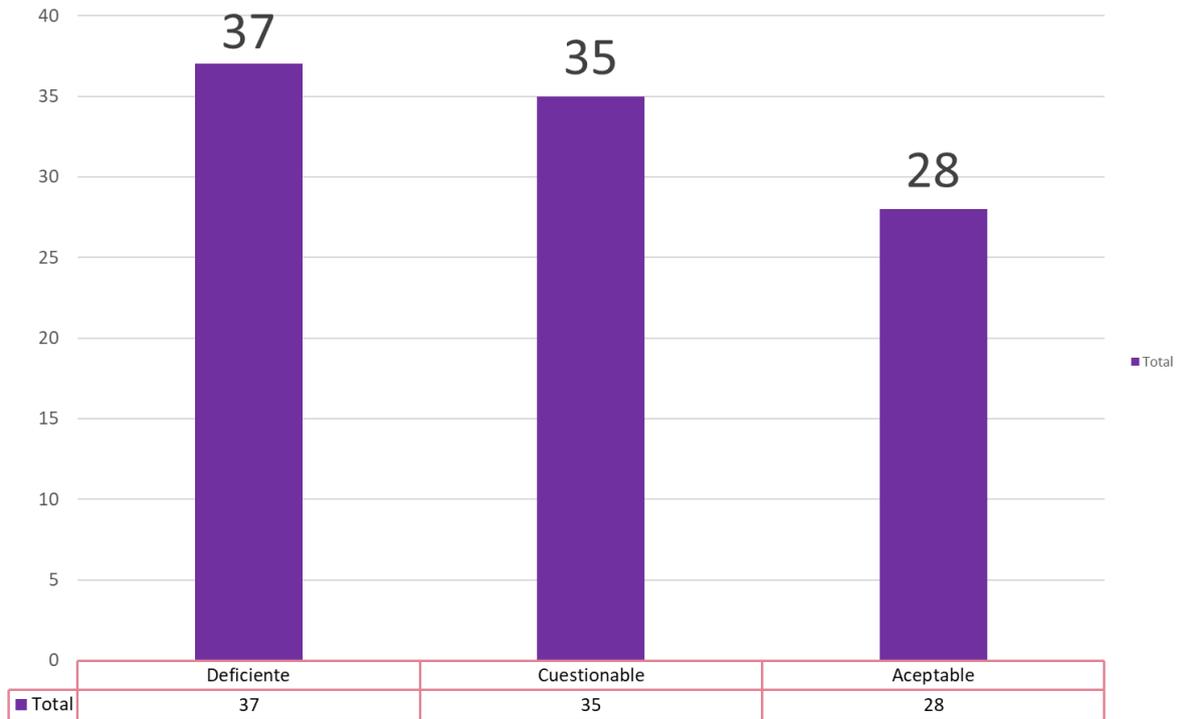


Después analizamos la parte sobre el cepillado donde el 46% de nuestros participantes si muestran la atención suficiente al cepillado, 25% poca atención, 15% prestan atención, 10% prestan mucha atención, 2% no presta atención y 2% no se cepillan.

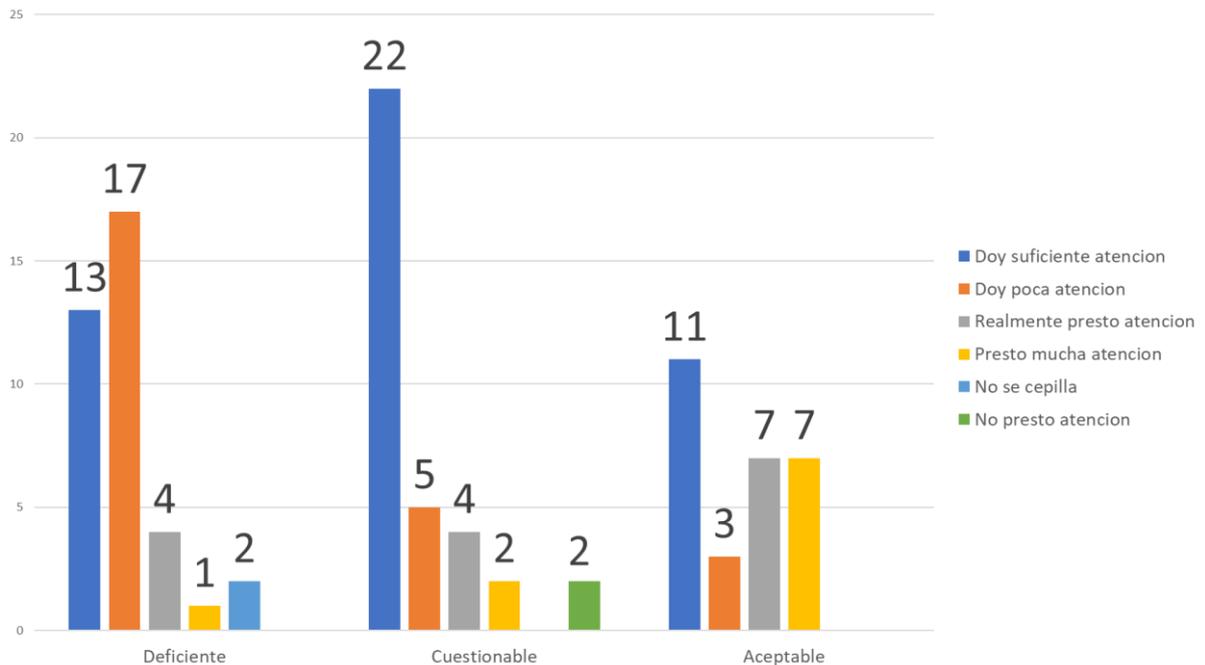
Cuanta atención le presta al cepillado



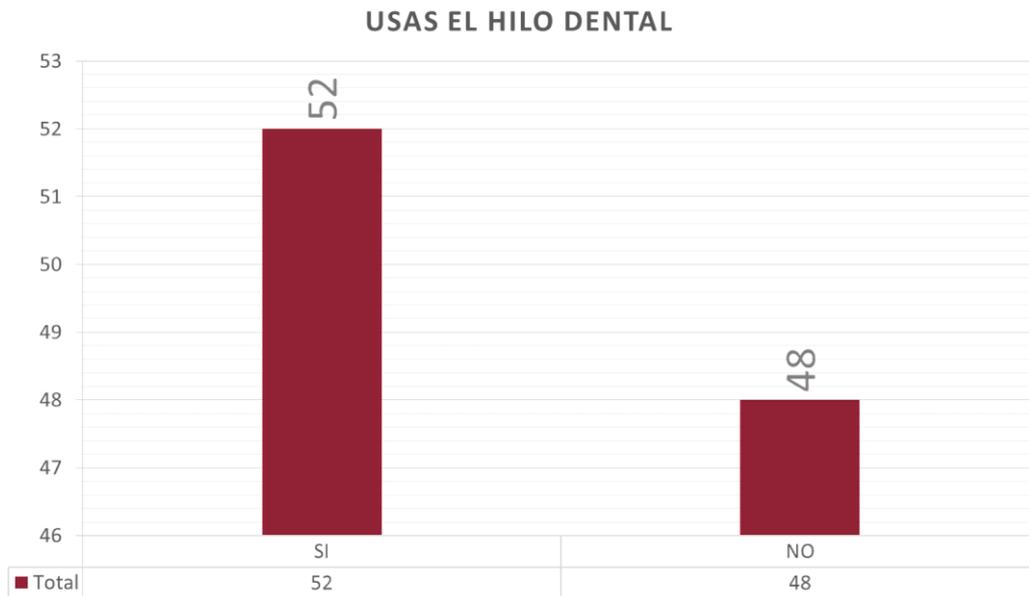
Finalmente los resultados obtenidos con el Índice de O'leary fueron el 37% deficiente, 35% cuestionable y el 28% aceptable, por lo que podemos observar que realmente muy pocos de los participantes son los que su porcentaje de biopelícula es menor al 20%.



En la siguiente gráfica podemos observar de que a pesar que los participantes den suficiente atención no es garantía de que tendrán poca biopelícula ya que influyen otros factores como son el contar con una buena técnica de cepillado, buena técnica del uso de hilo dental y el uso de otros coadyuvantes para poder estar en el rango de aceptable. En base a lo anterior uno de los resultados de la encuesta mostraba que el 51% de los participantes la técnica se las había enseñado un familiar y no por un dentista



Otro de los datos importantes de la encuesta fue sobre el uso de hilo dental ya que el 48% de nuestros participantes no lo utilizan y hay que recordar que el hilo dental es de gran ayuda para retirar el alimento que queda entre los dientes y de esta forma evitar el acumulo de biopelícula.



Capítulo VII. Conclusiones

Finalmente se concluyó el servicio social a finales de enero del 2023, me gustó mucho formar parte del proyecto monitores en salud ya que fue una forma de agradecer todo lo que nos ha brindado la universidad. Al principio del servicio aprendimos más sobre el proyecto a través de diversas capacitaciones para estar informados y cuando se diera el momento poder explicárselo a la comunidad UAM. Otra de las cosas que estuvimos siempre trabajando es el trabajo en equipo, no solo con alumnos de otras carreras también tuvimos la oportunidad de trabajar con las autoridades en mi caso de la UAM Xochimilco. De las cosas en las que se nos dificultó un poco en el proyecto fue el apoyo estudiantil ya que como la encuesta era de una duración de 1 hora aproximadamente no querían realizarla por la cuestión del tiempo, otra de las dificultades que tuvimos fue en el cuestionario en el apartado de salud mental ya que se confunden los participantes al contestar y no permite dejarlos avanzar por lo que varios en esa parte ya no finalizaban la encuesta, finalmente logramos que más personas participaran en la encuesta a través de rifas de uamitos y de una sudadera. Todos los monitores nos rotamos para realizar las diferentes actividades desde el ir a salsear e invitar a los alumnos, repartir volantes, en la toma de signos vitales, la toma de datos antropométricos y la punción digital para las pruebas. También después de informarnos de los diferentes resultados que se podían obtener, tuvimos la capacidad para poder explicar a los participantes y si en su caso lo requería poder referirlos con algún especialista. Otra de las actividades que realizamos fue el apoyo al proyecto universidad saludable en el que estuvimos realizando posts de las efemérides sobre salud del mes correspondiente, apoyamos en la organización de ferias de salud, lo que nos hubiera gustado en este proyecto el involucrarnos un poco más en el aspecto estomatológico desde dar pláticas o de realizar revisiones a los estudiantes como lo habían realizado años pasados. Logramos realizar una revisión a 100 alumnos de la UAM-X y medir su biopelícula a través del Índice O'Leary. Finalmente el proyecto de monitores en salud, agradezco haber formado parte de este gran proyecto realizado en mi universidad y por todo el apoyo con el que contamos.

Capítulo VIII. Bibliografía

1. Informe integral de COVID 19 en México, Número 02-2022, 26 de enero 2022, Disponible en: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2022/02/Info-02-22-Int_COVID-19_26-enero-2022.pdf.
2. Lu H., Stratton C.W., Tang Y.W. Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan China: the mystery and the miracle. *J. Med. Virol.* 2020;92:401–402. doi: 10.1002/jmv.25678.
3. Suárez, V et al. “Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020” [Epidemiology of COVID-19 in Mexico: from the 27th of February to the 30th of April 2020]. *Revista clínica española* vol. 220,8 (2020): 463-471.
4. Johns Hopkins University & Medicine. Coronavirus COVID-19 Global Cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins

- University (JHU). Baltimore, Maryland: Coronavirus Resource Center. Disponible en [https:// coronavirus.jhu.edu/map.html](https://coronavirus.jhu.edu/map.html).
5. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: Summary of a report of 72314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA* 2020. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.2648>.
 6. Khan S, Siddique R, Adnan-Shereen M, Ali A, Liu J, Bai Q, et al. The emergence of a novel coronavirus (SARS-CoV-2), their biology and therapeutic options. *J Clin Microbiol* 2020. [Epub ahead of print] 11 de marzo de 2020. <https://doi.org/https://doi.org/10.1128/JCM.00187-20>.
 7. Shiley, K. T., Nadolski, G., Mickus, T., Fishman, N. O., & Lautenbach, E. (2010). Differences in the epidemiological characteristics and clinical outcomes of pandemic (H1N1) 2009 influenza, compared with seasonal influenza. *Infection Control & Hospital Epidemiology*, 31(7), 676-682.
 8. Secretaria de prevención y promoción de la salud. Comunicado Técnico Diario Covid-19 México (18-01-2022). Consultado: 10/01/2022. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-19-comunicado-tecnico-diario-238449>.

Capítulo IX. Anexos



Cuídate

Bien...

Usa el condón



"Orientación Educativa"
UAM-X

UAM-X, Edificio BB, Tercer piso
55 54 83 70 00 EXT 7324 /7336

orienta@correo.xoc.uam.mx

"Universidad Saludable"
UAM-X

UAM-X, Edificio L, Tercer piso
55 54 83 37 30

universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

Realizado por:
Atziri Nataly Alcántara Mundo
Rebecca Alejandra Torres Cárdenas
Adriana Chávez Cruz

#soyuam

Jornada de salud sexual y reproductiva






"ME CUIDO, TE CUIDAS, NOS CUIDAMOS TODOS"

PROTEGELO, PROTEGETE

Al usar condón previenes:

La Clamidia, Sífilis, Gonorrea, Tricomonas, Hepatitis B, Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH/Sida), evitando contacto con secreciones que pongan en riesgo tu salud.

Efectividad

Su uso evita hasta en un 97% la transmisión de algunas enfermedades de transmisión sexual

No olvides que...

- Usar condón no es signo de desconfianza, sino un acto responsable.
- Sin condón **NO**.
- Tenlo siempre a la mano.
- Aprende a usarlo, antes de la relación sexual.
- Si por alguna circunstancia se rompe el condón acude al médico.

Recomendaciones para el uso del condón

- Revisar fecha de caducidad.
- Comprobar que el empaque no esté roto.
- Guardarlos en un lugar fresco y seco.
- Aldéjalos de las llaves u objetos punzo cortantes.
- Evita acercarlos a fuentes de calor.
- Con los condones de látex, solo puedes usar lubricantes de silicona o a base de agua.

Referencias

Infogen (2022). Condón Masculino. Disponible en: <http://www.infogen.org/masculino/masculino/>

INSJ (2022). Preservativo o Condón masculino. <http://www.insj.gub.uy/portal/tema/PreservativoMasculino/>

4 DE MARZO
DÍA INTERNACIONAL DE LA OBESIDAD

¿SABÍAS QUÉ?

La prevalencia de sobrepeso y obesidad ha incrementado a nivel mundial en las últimas tres décadas, alcanzando a 2 de cada 3 adultos.

PREVALENCIA

El sobrepeso y la obesidad se han incrementado con rapidez en las últimas décadas, convirtiéndose en un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo.

PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

El sobrepeso y la obesidad se convierten en uno de los principales problemas de salud pública en el mundo.

DATOS ENSAMUT

El 76% de la población en México es sobrepeso u obesidad.

El 72% de la población en México es sobrepeso u obesidad.

8 DE MARZO
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Se conmemora en el mundo la lucha de las mujeres por la igualdad, reconocimiento y ejercicio efectivo de sus derechos.

¿Sabías qué?

- La participación económica de la mujer en México es del 42%.
- En México la mayoría de las mujeres que constituyen las unidades familiares se ubican a través de un empleo.
- 7 de cada 10 profesiones de la salud son mujeres.
- 7 de cada 3 mujeres son jefas de familia.

Tips para llevar a cabo una alimentación consciente

¿Cómo lograrlo?

- 1 Come sin distractores electrónicos
- 2 Come con atención y despacio
- 3 Involucra todos tus sentidos: ¿a qué huele? ¿qué colores tiene? ¿qué sabores identifica?
- 4 Recuerda no dejar pasar mucho tiempo sin alimentos!

Procura empezar a comer con un hambre moderado e identifica tu saciedad para dejar de comer.



Tips para hacer elecciones más saludables de alimentos

- 1 Opta por alimentos frescos como frutas y verduras
- 2 Incluye leguminosas, frijol, lentejas, habas y garbanzos.
- 3 Toma agua simple en lugar de bebidas dulces
- 4 Consume con moderación alimentos fritos
- 5 En alimentos empaquetados, elige los que tengan menor cantidad de sodio





Universidad Saludable

Nos encontramos en el Edificio L tercer piso
Tel. 55 54837000 EXT 3730
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx
Universidad Saludable - UAM Xochimilco

Identificar problemas y riesgos para la salud de la universidad comunitaria.

Colaboramos en acciones de promoción de la salud, prevención y atención oportuna en salud sexual, salud nutricional, salud bucal, salud mental y ejercicio



"Si lo sueñas lo creas"



Difundimos los servicios con los que cuenta la universidad.

Difusión de actividades deportivas, culturales y de recreación como ferias de salud, examen estomatológico, médica y físico en la UAM.



Orientación Educativa y el Programa Universidad Saludable UAM-X te invitan a la

JORNADA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Los días miércoles 23 y viernes 25 de marzo de 2022

A partir de las 10:00 horas Cafetería



2 DE MAYO DÍA MUNDIAL CONTRA EL ACOSO ESCOLAR



Universidad Saludable Edificio A Primer Piso Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828 universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX @usaludableuamx



6 DE MAYO DÍA INTERNACIONAL SIN DIETAS

POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SIN EXTREMOS

¡TU SALUD ES PRIMERO!



Universidad Saludable Edificio A Primer Piso Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828 universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX @usaludableuamx



10 DE MAYO DÍA MUNDIAL DEL LUPUS DEMOS VISIBILIDAD AL LUPUS



Universidad Saludable Edificio A Primer Piso Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828 universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX @usaludableuamx



12 DE MAYO Día internacional de la enfermería

Cuidar de uno es amor Cuidar de cientos es enfermería



Universidad Saludable Edificio A Primer Piso Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828 universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX @usaludableuamx



17 de mayo

Día internacional contra la homofobia, transfobia y la bisfobia

love



Universidad Saludable Edificio A Primer Piso Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828 universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX @usaludableuamx



20 MAYO DÍA DEL PSICÓLOGO Y PSICÓLOGA

La psicología social estudia las relaciones sociales y cómo estas modifican la conducta de las personas.

Estudian el funcionamiento de la mente en sociedad

Investigan las organizaciones sociales

Dictaminadas por la sociedad

Diagnostican, evalúan y proponen soluciones

Con la finalidad de resolver los problemas de subsistencia



"La psicología es el arte de acompañar a otra persona al encuentro de sí mismo"

Universidad Saludable Edificio A Primer Piso Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828 universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX @usaludableuamx



23 DE MAYO
DÍA INTERNACIONAL DEL FÚTBOL FEMENINO

EL EJERCICIO NO SOLO CAMBIA TU CUERPO, CAMBIA TU MENTE, TU ACTITUD Y TU HUMOR.
¡ACTÍVATE!

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

25 Y 26 DE JULIO
NO FALTES!

TOMA EL CONTROL DE TU SALUD!

Realízate las mediciones

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

NO OLVIDES USAR CUBREBOCAS!

CUIDARNOS ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

SECRETARÍA DE UNIDAD Y UNIVERSIDAD SALUDABLE TE INVITAN
"COVID Y SALUD MENTAL"

Impartida por el Dr. Alejandro Hernández Lira
Jefe del Servicio de Salud Mental Comunitaria del Hospital Psiquiátrico Dr. Samuel Ramírez Moreno

Via **zoom**
Registro previo

Miércoles 20 a las 4:30 pm
y
jueves 21 a las 10:30 pm

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

28 de JULIO
DÍA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS VÍRICA

La hepatitis no puede esperar...

¿ya te vacunaste?

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

¿Qué es la PrEP?
Profilaxis Preexposición

Son medicamentos que reducen las probabilidades de contraer VIH a través de relaciones sexuales y/o el consumo de drogas inyectables.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

LA SECRETARÍA DE UNIDAD DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA, UNIDAD XOCOMILCO, A TRAVÉS DE UNIVERSIDAD SALUDABLE, CONVOCAN A LA

1ERA FERIA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

10 a 18 h
Agosto
Martes 9
Miércoles 10

PROGRAMA

COMPAS:

MARTES 9 DE AGOSTO

MIRCOLES 10 DE AGOSTO

UBICACIÓN: Sala isóptica C
Entrega de constancia

Previo registro
¡CUPO LIMITADO!

SECRETARÍA DE UNIDAD A TRAVÉS DE UNIVERSIDAD SALUDABLE TE INVITA AL TALLER:

"Importancia de la prevención y cuidado de la salud en la comunidad universitaria"

¡PUEDES INSCRIBIRTE A UNO O VARIOS TEMAS!

Lunes 5 de septiembre

- 11:30 Importancia del cuidado general de la salud
- 12:30 Importancia de la prevención de enfermedades

Martes 6 de septiembre

- 11:30 Importancia del cuidado de la salud mental
- 12:30 Importancia del cuidado de la salud bucal

Jueves 8 de septiembre

- 11:30 Beneficios del movimiento corporal

Ubicación: Sala isóptica C
Entrega de constancia

Previo registro
¡CUPO LIMITADO!

SECRETARÍA DE UNIDAD A TRAVÉS DE UNIVERSIDAD SALUDABLE TE INVITA A:

ISSSTE en tu Universidad

3 y 4 de octubre

Inauguración: 3 de octubre a las 10 am

Asesoría médica

- Toma de presión arterial
- Toma de glucosa (2hr de ayuno)
- Nutrición (dieta y peso)
- Planificación familiar
- Ortodoncia y prevención de adicciones
- Salud bucal

Asesoría administrativa

- Servicios funerarios
- Tarjetas
- Pensiones

Estudios especiales en la unidad*

- Toma de antígeno prostatico (PSA o tPSA)
- Papanicolaou y exploración mamaria
- Vacuna (influenza, neumococo y COVID-19)

Estudios especiales en la unidad*

Lugar y horario

Centro Cultural de 9 a 13:30

**Previo registro en:

Si se te dificulta registrarte en línea, acude a la Oficina de Universidad Saludable Edificio A, 1er Piso Ala Norte Ext. 3828

Viernes 23 de June, de 10:00 a 13:00 hrs y de 15:00 a 18:00 hrs, Martes 26 de 10 a 13 hrs.

Día mundial de la salud mental

- Cuidar el sueño y el descanso
- Realizar actividad física
- Tener una buena red de apoyo
- Pedir ayuda

Universidad Saludable
Edificio A, Primer Piso, Ala Norte
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx
saludable.xoc.uam.mx

12 de Octubre Día Mundial de la Artritis Reumatoide

La artritis reumatoide es una enfermedad crónica (de larga duración).

Síntomas:

- Dolor articular en reposo y al moverse, sensibilidad, hinchazón y calor.
- Rigidez articular que dura más de 30 minutos.
- Cansancio inusual.
- Fiebre baja ocasional.
- Pérdida de apetito.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

14 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS, TEJIDOS Y TRASPLANTES

El proceso de donación y trasplantes de órganos y tejidos en nuestro país es totalmente gratuito. Se rige por los principios de gratuidad, altruismo, solidaridad y confidencialidad.

Se requiere:

- Ser mayor de edad comprobable
- Aceptar libremente la decisión de donar
- Comunicar la decisión a la familia

DOÑA VIDA

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

16 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

LOS ALIMENTOS QUE ELEGIMOS DÍA CON DÍA Y LA FORMA EN COMO LOS CONSUMIMOS INFLUYEN EN EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD Y EN EL FUNCIONAMIENTO DE LOS SISTEMAS AGROALIMENTARIOS.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

17 de octubre Día Mundial contra el Dolor

El dolor es una señal del sistema nervioso de que algo no anda bien.

El dolor no siempre es curable, pero hay muchas formas de tratarlo.

Su tratamiento puede ser con medicamentos (analgésicos).

Hay tratamientos sin medicamentos (acupuntura/ fisioterapia).

Hay dos tipos de dolor: Agudo y crónico.

El dolor puede ayudar a diagnosticar un problema.

Puede ser intermitente o ser constante.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

19 Octubre 2022 Día Mundial de la lucha contra el cáncer de mama

¿Cómo detectarlo?

- Cambios en tamaño y forma en una de las mamas
- Aparición de una bolla en la mama
- Aparición de una bolla en la axila
- Cambios en el pezón, en la forma o dirección
- Erojecimiento alrededor del pezón
- Salida de líquido de uno o los dos pezones

¿Cómo hago una exploración mamaria?

- Toca tus mamas mientras te bañas, usando agua y jabón o cuando estés acostada incluyendo la axila.
- Si tus mamas cuezigan, acuérdate de observar la parte de abajo.

¡Realízalo cada mes!

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.xoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

20 de Octubre



Día mundial de la Osteoporosis

La Osteoporosis es una enfermedad silenciosa que se caracteriza por una menor densidad y calidad de los huesos y un mayor riesgo de sufrir fracturas, principalmente de:

- columna
- muñeca
- cadera
- pelvis

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



21 de Octubre

DÍA INTERNACIONAL DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE LOS TRASTORNOS DEL DESARROLLO DE LENGUAJE

Se estima que entre el 2 y el 5% de la población infantil padece del trastorno del desarrollo del lenguaje o TDL.

El trastorno del Desarrollo de lenguaje es una condición neurológica que incide en el desarrollo del lenguaje (comprensión y capacidad para expresar ideas).

Se detecta antes de los 4 años de edad y puede prolongarse hasta la adolescencia.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

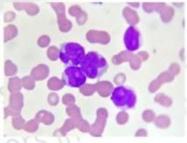


25 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LOS SÍNDROMES MIELODISPLÁSICOS

Los síndromes mielodisplásicos son un grupo de trastornos de la médula ósea que se caracterizan por una producción insuficiente de células sanguíneas sanas y la presencia de células sanguíneas inmaduras anormales.

Algunas veces, los SMD pueden convertirse en leucemia.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



26 DE OCTUBRE

DÍA DE LA CONCIENCIA PARA LA COMUNIDAD INTERSEXUAL

FIN A LAS DESIGUALDADES

La intersexualidad es un término que abarca gran variedad de características relacionadas con el sexo, donde una persona nace con una anatomía sexual que no encaja en las definiciones típicas de masculino/femenino.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uoc.uam.mx

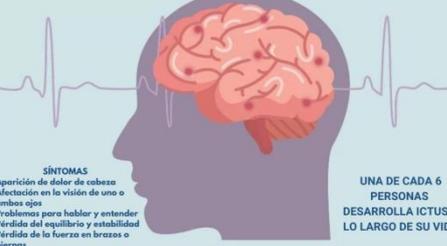
@USaludableUAMX
@usaludableuamx



29 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

El ictus es un accidente cerebrovascular de asistencia neurológica urgente, provocado por un trastorno de la circulación vascular.



SÍNTOMAS

- Aparición de dolor de cabeza
- Alteración en la visión de uno o ambos ojos
- Problemas para hablar y entender
- Pérdida del equilibrio y estabilidad
- Pérdida de la fuerza en brazos o piernas

UNA DE CADA 6 PERSONAS DESARROLLA ICTUS A LO LARGO DE SU VIDA

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



29 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA PSORIASIS

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel, ocasionalmente de las articulaciones, que causa irritación y lesiones escamosas.

Zonas de aparición más común:

- codos
- rodillas
- cuero cabelludo

Suele aparecer entre los 15 y 35 años.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



3 de noviembre

Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar

STOP BULLYING

"Proteger nuestras escuelas de todas las formas de violencia significa también luchar contra el acoso, que inflige sufrimientos físicos y morales a millones de niños de todo el mundo."
Audrey Azoulay



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



5 de noviembre

Día Internacional de las Personas Cuidadoras

Se conmemora la labor de todos los cuidadores y cuidadoras, tanto familiares como profesionales, de personas mayores, enfermas o que sufran cualquier tipo de discapacidad o dependencia.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uoc.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx



12 de Noviembre Día Mundial contra la Neumonía



La Neumonía es una infección que afecta los pulmones y produce inflamación. Es causada por bacterias, virus u hongos.

- También se desarrolla al inhalar líquidos o químicos
- Las personas mayores de 65 años y menores de 2 años, así como personas inmunocomprometidas.

La Neumonía es la principal causa de muerte en menores de 5 años

El 70% de los casos se previene con vacunas

¡no olvides vacunarte contra la Influenza y Covid!

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 DE NOVIEMBRE

Ayuda a prevenirla siguiendo las siguientes recomendaciones:

- REALIZA EJERCICIO
- REDUCE EL CONSUMO DE AZÚCAR
- CUIDA TU PESO
- AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y VEGETALES



La detección temprana y tratamiento oportuno permiten evitar complicaciones.

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

15 de Noviembre Día Mundial sin alcohol



Consumir alcohol en exceso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardio y cerebrovasculares, enfermedades hepáticas, problemas digestivos, cáncer, diabetes, entre otras.

Inhibe las funciones de la región frontal del cerebro por lo que disminuye:

1. La memoria
2. La capacidad de concentración
3. El autocontrol

¡TÚ DECIDES, EVITA EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL!

Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

17 DE NOVIEMBRE Día Internacional Contra el cáncer de Pulmón

¿Sabías qué?

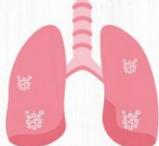
El mayor factor de riesgo de Cáncer de Pulmón es fumar

Otros factores de riesgo son exponerse a altos niveles de contaminación, radiación y humo de leña.

El cáncer de pulmón constituye al alrededor del 14% de todos los diagnósticos de cáncer nuevos.

PRESTA ATENCIÓN A LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS

- Fatiga
- Tos persistente
- Dificultad para respirar
- Expectोरación con sangre



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

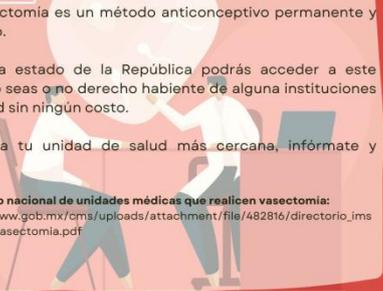
18 DE NOVIEMBRE Día Mundial de la Vasectomía

La vasectomía es un método anticonceptivo permanente y gratuito.

En cada estado de la República podrás acceder a este método seas o no derecho habiente de alguna institución de salud sin ningún costo.

Acude a tu unidad de salud más cercana, infórmate y decide.

Directorio nacional de unidades médicas que realicen vasectomía:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/482816/directorio_ims_s_issste_vasectomia.pdf



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

20 DE NOVIEMBRE DÍA INTERNACIONAL DE LA MEMORIA TRANSEXUAL

EN ESTA FECHA SE RECUERDA A LAS PERSONAS TRANS QUE HAN PERDIDO LA VIDA A CAUSA DEL ODIOS Y LA TRANSFOBIA.



Universidad Saludable
Edificio A Primer Piso
Tel. 55 5483 7000 Ext. 3828
universidad.saludable@correo.uam.mx

@USaludableUAMX
@usaludableuamx

Anexo constancias

La Universidad Autónoma Metropolitana, otorga la presente constancia a:

Rebecca Alejandra Torres Cárdenas

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 23 de enero de 2022.







Dr. Francisco Javier Sousa López
Rector de la Unidad Xochimilco

Dra. María Efraín 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 Balderas
Coordinador de proyecto

Foto: R02000216

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:

Rebecca Alejandra Torres Cárdenas

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 23 de enero de 2022.







Dr. Fernando De León González
Rector de la Unidad Xochimilco

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

Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez
Coordinador de proyecto

Foto: E270000703

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Universidad Saludable

La Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, a través de la Secretaría de Unidad y de Universidad Saludable

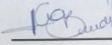
Otorgan la presente

CONSTANCIA A:

Rebecca Alejandra Torres Cárdenas

Por su apoyo logístico en la 1ra Feria de Promoción de la Salud.

Ciudad de México, 10 de agosto de 2022




Dra. Angélica Buendía Espinosa
Secretaría de la Unidad

Dra. Sofía Gabriela de la Cruz Pérez
Responsable de Universidad Saludable

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Programa de Educación Continua

otorga la presente

CONSTANCIA

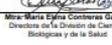
a: **Rebecca Alejandra Torres Cardenas**

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

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

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA OTORGA LA PRESENTE constancia a

Rebecca Alejandra Torres Cárdenas

por haber participado en el proyecto:

MONITORES EN SALUD RETORNO UAM ANTE LA CONTINGENCIA COVID 19

Periodo de 31 de enero de 2022 al 1 de febrero de 2022

Casa abierta al tiempo




DR. JOSÉ ANTONIO DE LOS REYES HEREDIA
Rector General

DRA. NORMA RONDERO LÓPEZ
Secretaría General

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Universidad Saludable

La Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, a través de la Secretaría de Unidad y de Universidad Saludable

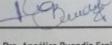
Otorgan la presente

CONSTANCIA A:

Rebecca Alejandra Torres Cárdenas

Por su participación en la toma de mediciones del "Cuestionario Único para Alumnado del TID".

Ciudad de México, 26 de julio de 2022




Dra. Angélica Buendía Espinosa
Secretaría de la Unidad

Dra. Sofía Gabriela de la Cruz Pérez
Responsable de Universidad Saludable

Anexo entrega de material

-02-04-22 - RECIBI MATERIAL

3 oxímetros nuevos

3 BARIUMANOMETROS

1 LAPTOP OMYX HONDAI

1 TABLETA LENOVO E110

1 TERMOMETRO DIGITAL CON PEDESTAL

2 ESTETOSCOPIOS LITMAN

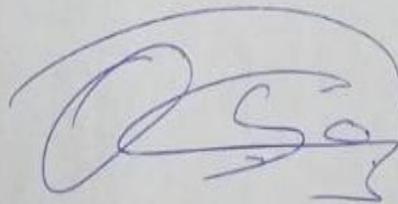
6 CAJAS LANCETAS COMPLETAS

1 CASA LANCETAS CON 78

2 BASCULAS DIGITALES OMRON.

- 1239 CI + PRUEBAS
+ 250 PE UACUNACION

RECIBIDO



PABLO OLIVA

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 **Rebecca Alejandra Torres Cardenas** con número de matrícula **2173065348** egresada de la Licenciatura en Estomatología 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