

INFORME FINAL DEL SERVICIO SOCIAL

I. Datos generales y matrícula

Nombre: Basurto Martínez Brenda Fabiola

Matrícula: 2172031526

II. Lugar y periodo de realización:

Dependencia: Universidad Autónoma Metropolitana-Cuajimalpa

Periodo: Fecha de inicio: 1 de febrero de 2022 Fecha de término: 31 de enero de 2023

III. Unidad, División y licenciatura que haya cursado

Unidad: Xochimilco

División: División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura: Nutrición Humana

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

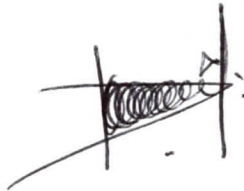
Proyecto: Monitores en salud retorno UAM ante la contingencia COVID-19

V. Nombre del asesor

Asesor Interno: Ramírez Vega María de Lourdes

Asesor Externo: Oliva Sánchez Pablo Francisco

SERVICIO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



**MAESTRA MARÍA DE LOURDES RAMÍREZ VEGA
ASESORA INTERNA**



**DOCTOR PABLO FRANCISCO OLIVA SÁNCHEZ
ASESOR EXTERNO**

COMISIÓN DE SERVICIO SOCIAL DE NUTRICIÓN HUMANA

VI. Introducción

Desde su origen, el hombre ha sido víctima de graves infecciones y pandemias que a través de los tiempos han sido una de las principales causas de muerte. Las más devastadoras son siempre aquéllas que surgieron a través de "brotes" provocados por nuevos microorganismos que afectaron un amplio segmento de la población.¹

En el mes de diciembre de 2019, un brote de casos de una neumonía grave se inició en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, 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%.²

Situación epidemiológica actual Mundial y en México

Por el carácter contagioso de la mencionada pandemia y la facilidad con la que ocurrió (ya que el mecanismo de transmisión persona-persona convirtió a este virus en una pandemia) y reportó hasta el 27 de enero de 2023 a nivel mundial, 752,648,613 casos confirmados (181,112 casos nuevos) y 6,805,829 defunciones (1,090 nuevas defunciones).³

En México, hasta la fecha antes mencionada se han confirmado 7,368,252 casos totales y 332,198 defunciones totales por COVID-19. La tasa de incidencia de casos acumulados es de 5,614.8 por cada 100,000 habitantes (ésta se ajusta a la proyección de la población a mediados del periodo 2023). La distribución por sexo en los casos confirmados muestra un predominio en mujeres (53.4%). La mediana de edad en general es de 38 años. Los casos confirmados acumulados por entidad de residencia, que acumulan el mayor número de casos son: Ciudad de México, Estado de México, Nuevo León, Guanajuato, Jalisco, San Luis Potosí, Veracruz, Tabasco, Puebla y Sonora, que en conjunto conforman el 64% de todos los casos acumulados registrados en el país. En cuanto a la distribución de los casos estimados por los grupos de edad seleccionados y semanas epidemiológicas del 2020, 2021, 2022 y 2023 observando que, la mayor parte de los casos están presentes en los grupos de 30 a 39 años, seguido del grupo de 18 a 29 años y 40 a

49 años. Se consideran casos activos, aquellos casos positivos que iniciaron síntomas en los últimos 14 días, permitiendo identificar donde hay mayor actividad viral y por consecuencia aumento en la transmisión. Se tienen registrados 28, 509 casos activos con una tasa de incidencia de 21.7 por 100 mil habitantes (del 17 al 30 de enero 2023). Los casos activos por entidad federativa posicionando en los primeros 10 lugares a: Ciudad de México, Aguascalientes, Colima, San Luis Potosí, Querétaro, Nayarit, Baja California Sur, Tlaxcala, Tabasco y Zacatecas.³

A nivel nacional se registraron 332,198 defunciones totales de COVID-19 y 14,042 defunciones sospechosas de COVID-19 que incluyen las pendientes por laboratorio (n=3,187) y las que están en proceso de asociación- dictaminación clínica – epidemiológica (n=10,855) en SISVER. La distribución por sexo en las defunciones confirmadas muestra un predominio del 62% en hombres. La mediana de edad en los decesos es de 64 años.³

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

Frente a la emergencia sanitaria mundial nunca antes vista; la Universidad Autónoma Metropolitana organizó un proyecto de control e investigación auspiciado por una Comisión Interinstitucional de Expertos ante la pandemia por COVID-19, dicho proyecto reunió a científicos de todas las unidades académicas con el fin de establecer directrices para conciliar una estrategia dentro de la universidad misma que permitió conocer de que forma la COVID-19 afectó en el estado de salud, psicológico y nutricional a la comunidad universitaria en sus 5 planteles (Lerma, Azcapotzalco, Iztapalapa, Xochimilco, Cuajimalpa) y Rectoría General.

Parte integral de este proyecto recayó en los alumnos de las distintas áreas de las licenciaturas del sector salud de la Universidad Autónoma Metropolitana.

Los ya mencionados formaron parte de brigadas integradas por pasantes de las cinco licenciaturas del área de la salud mismos que recabaron información sobre los efectos de la pandemia dentro de la comunidad universitaria, así como prestaron

auxilio dentro de su área a la misma y contribuir a la mejora consecutiva de la salud de la comunidad para prepararlos y buscar el retorno a la vida universitaria presencial post pandemia.

Dicho proyecto se denominó Retorno UAM Monitores en Salud COVID-19 e implementó los pasos necesarios para garantizar y disminuir el riesgo de enfermarse por COVID-19 en la comunidad universitaria de la UAM; así como buscar contribuir en el retorno paulatino a las actividades académicas, socioculturales y administrativas basadas en un modelo híbrido socio-sanitario así como fortalecer la prevención basada 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.

VII. Objetivos generales y específicos

Objetivos generales del proyecto

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

- Disminuir el riesgo de 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

1. Monitorear las actividades de los filtros de entrada en cada Unidad Académica, vinculadas con la COVID-19.
2. Asesorar de manera continua a las personas que soliciten uso de servicios de salud por signos y síntomas, respecto a la aplicación del cuestionario (o aplicación en línea) y el protocolo establecido por cada comité de supervisión.
3. Coadyuvar en la detección y seguimiento de los casos sospechosos por COVID 19.
4. Monitorear las estrategias establecidas por la Guía de Retorno a las actividades presenciales.
5. Realizar en cada unidad la verificación de uso de cubrebocas y/o careta.
6. Consejería de salud a la persona que lo solicite, en temas vinculados a la COVID-19.

7. Promover que los insumos de sanitización personal dentro de las unidades (gel, jabón y agua) estén disponibles para su uso.
8. 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.

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

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

VIII. Metodología utilizada

Esta sección presenta los procedimientos seguidos para obtener los resultados de la Encuesta que aquí se reportan, así como los instrumentos, criterios y puntos de corte empleados, el número de casos y subgrupos que se reportan, y sus características sociodemográficas más comunes. Se delimita el objeto del presente reporte y como los resultados responden a él, se explica el plan de análisis que se despliega en las páginas siguientes, y para terminar se encuadran las recomendaciones de medidas institucionales y colectivas a seguir a partir de lo encontrado.

Participantes: Una vez lanzada la convocatoria, a partir del mes de octubre del 2021 y hasta julio de 2022 se recabaron las respuestas de 9,908 integrantes de la comunidad UAM, tanto del estudiantado como del personal administrativo y académico, correspondiendo a 8,883 estudiantes (89.7% de la muestra total), 707 trabajadores de apoyo (7.1%) y 318 profesores-investigadores (3.2%). Igualmente, al final se contó con las respuestas por Unidad o Sede de la Universidad como se representa a continuación: Lerma 308 (3.1%), Rectoría/CENDI 249 (2.5%),

Cuajimalpa 639 (6.4%), Iztapalapa 2,332 (23.5%), Azcapotzalco 2,958 (29.9%) y Xochimilco 3,422 (34.5%) lo que da el total mencionado al inicio de este rubro. Destaca que aproximadamente una tercera parte de las respuestas provinieron de la sede Xochimilco, la Unidad que es en efecto numéricamente la más grande de la UAM, seguida por el resto de las Unidades en orden descendente, conforme al diseño muestral que se planteó al inicio de los trabajos de definición de la Encuesta de Salud UAM.

Procedimiento: A finales de febrero de 2020, a convocatoria del entonces Rector General de la UAM, el Dr. Eduardo Peñalosa, se conformó el Comité de expertos para afrontar el impacto de la pandemia en la comunidad universitaria, en ese momento simplemente para recabar información sobre la situación epidemiológica en el mundo y en México, y en función de ellos sugerir medidas para mitigar y contender con la emergencia. Se tuvo oportunidad de integrar a la discusión una mirada al cuidado de la salud mental y la atención a los procesos comunitarios en el grupo que contó con la presencia destacada de médicos, infectólogos, epidemiólogos, matemáticos, biólogos, tecnólogos y otros y otras expertas, así que desde el inicio se apuntó la necesidad de contar en lo posible con datos y anticipar las tendencias previsibles, y diseñar medidas generales en esos ámbitos. En junio de ese año el Dr. Oliva propuso la generación de una encuesta Seroepidemiológica, de participación voluntaria y presencial, originalmente con el objetivo de dar seguimiento a las tasas de infección a través de poner a disposición de la comunidad de las pruebas rápidas que recién hacia esos meses fueron desarrolladas y estuvieron disponibles en nuestro país. Se decidió acompañar ese esfuerzo con un cuestionario de auto-reporte del estado general de salud personal al momento presente (con algunas preguntas sobre el pasado reciente), ciertas conductas y condiciones de salud orgánica, y se agregó una amplia sección con las siguientes 13 variables o constructos psicológicos y psicosociales que se justifican y enlistan más abajo. El proyecto de la Encuesta fue aprobado por el comité de bioética de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud de la Unidad Xochimilco, donde fue aceptado como proyecto de investigación operativa para comenzar a partir de agosto del 2020. Para aplicar la Encuesta se tuvo la participación de tres

generaciones de Monitores en Salud UAM, un grupo de pasantes de los últimos trimestres de las carreras de medicina, estomatología, enfermería, nutrición y de las tres licenciaturas de psicología que tiene la UAM. Todos ellos fueron capacitados para la toma de muestras, la comunicación de resultados, la promoción de la participación en la encuesta en sitios físicos y sobre todo vía electrónica, para la preservación de materiales y datos, al final, para el análisis de datos estadísticos y elaboración de reportes de avance y conclusivos, además de algunas otras tareas. Los Monitores nutriólogos colaboraron tanto en la toma de muestras, así como en dar recomendaciones muy específicas y breves de nutrición. La manera de participar para la comunidad UAM fue, después de publicitarse ampliamente la posibilidad y la importancia de realizarse gratuitamente pruebas de exposición al SARS-CoV-2 en las instalaciones de la UAM si se participaba de la Encuesta de Salud UAM, cualquier miembro vigente podría entrar a un micro sitio web a leer las características de ésta, y sobre todo conocer el consentimiento informado para la investigación, después, se encontraban las instrucciones para poder llenar la Encuesta de Salud (podía hacerse en más de una sesión, dentro de un tiempo definido) y al final generar un folio y una cita para agendar su toma de muestras de manera presencial en la instalación universitaria que le correspondía a cada persona según su adscripción regular. Esta sesión presencial duró entre 15 y 25 minutos, fue realizada en sitios con condiciones de bioseguridad apropiadas, donde las y los Monitores contando con material de protección personal, además de obtener las mediciones antropométricas, de tensión arterial, glucosa, oximetría y de condiciones generales, se le aplicaría la prueba para COVID-19, después de escuchar una explicación de que tal prueba no tenía un carácter confirmatorio y que de requerirse se le podía referir a donde se le diera seguimiento a cualquier condición de salud. Al final era entregado un carnet con sus resultados y una copia del consentimiento informado (la otra copia se almacenó firmada), y los datos quedaban asociados por el folio generado al registro del cuestionario en línea. El formulario o cuestionario de esta encuesta en línea estuvo alojado por razones de seguridad informática en un servidor propio de la institución corriendo LimeSurvey versión 5.0.6. El cuidado de la seguridad de los datos siempre fue una prioridad

para este proyecto, por la naturaleza privada y sensible de los mismos, y no estuvieron ni están a disposición de ninguna autoridad o agente distinto a los investigadores. Esto diferencia a este proyecto de otros similares, donde al usar medios gratuitos y globales, pero, que dan acceso a grandes compañías a los datos de las personas concretas, con correos electrónicos y otras formas de identificación, corren riesgo de exponerse al mal uso (con o sin su conocimiento) de la información recopilada. En promedio se observó que la mayoría de las y los participantes tomaron entre 50 y 110 minutos en responder la encuesta en línea, en la inmensa mayoría de los casos en dos sesiones de computadora o dispositivo móvil y, a partir de febrero de 2021, si una sesión se extendía por más de dos semanas, se reiniciaba, eliminando los datos recabados y era necesario volver a comenzar el cuestionario. Por los candados informáticos implementados no permitió obtener la cita y el folio para agendar los pasos siguientes si no se respondían todas las preguntas y secciones del formulario. Una vez obtenida, en la mayoría de los casos, se revisó manualmente la existencia de más de una respuesta o registro por la misma persona, y se desechó el de mayor antigüedad. La limpieza de los datos fue corroborada y validada por tres personas (Monitores) capacitados para ello, quienes tomaron y registraron sus decisiones, al igual que el responsable de la información, en una bitácora que permite la auditoría y la replicabilidad de todos los procedimientos y decisiones.

Instrumento: La Encuesta de Salud UAM, por lo ya explicado llamada más propiamente Encuesta Seroepidemiológica de Salud Orgánica y Mental de la UAM 2020, contuvo una sección de salud mental y procesos comunitarios fundada teóricamente en tres elementos:

- a) La concepción de que ese tipo de componente es parte integral de una definición integral de la salud.
- b) El proceso salud-enfermedad no es una constante sino resultado una interacción dinámica con el ambiente sociodemográfico, cultural e institucional en un momento de la historia de la sociedad y del individuo, y de que específicamente en cuanto a salud general y mental.

- c) Habría que abandonar la idea de evaluar únicamente los aspectos problemáticos, trastornos o afectaciones que indudablemente sufrirían la personas en una situación pandémica, si no que en balance dialéctico y contradictorio que en este tipo de salud y situación debían contemplarse los recursos, fortalezas o soportes individuales, grupales y colectivos con que cuentan los sujetos para contender con dichas afectaciones, en un contexto previamente ya caracterizado por la desigualdad, la exclusión y la falta de autoconocimiento, así como de certezas acerca de qué implicaba una epidemia de carácter global tanto geográfica como en los impactos en diversas esferas de la vida personal y compartida.

Metodológicamente, los indicadores seleccionados que se midieron en esta Encuesta son aquellos que pensamos darían un panorama lo más amplio posible de la situación de la comunidad UAM, pero, además, a nivel de investigación que podría redundar en mejores formas de apoyo y prevención, se eligieron aquellas que hipotetizamos correlacionarían con conductas y situaciones relacionadas con el contagio para enfermedades respiratorias, y conductas de riesgo o protectoras asociadas. Por ejemplo, como intuíamos y luego se publicó, la higiene de sueño correlaciona con la severidad de la infección, la hipertensión con la depresión, el optimismo con mejores vínculos sociales, la autoeficacia con el uso de cubrebocas, y otros aspectos que en su momento pensamos podrían servir, y al cabo del tiempo sirvieron para conocer un fenómeno de extrema complejidad como es el comportamiento humano en situaciones como las que vivimos los últimos tres años. Por lo anterior se decidió utilizar escalas que previamente hubiesen demostrado su utilidad en poblaciones comparables en idioma español, y que contaran con los mejores indicadores de confiabilidad, así como de la validez para situaciones de alta vulnerabilidad, en la medida de lo posible. En la mayoría de los casos estas escalas fueron adaptadas al lenguaje del español del centro del país (a juicio de los investigadores, la situación pandémica y de urgencia por atender la situación institucional no permitió un proceso de adaptación largo), común a universitarios de distinta edad y origen, utilizado hacia la segunda mitad de la segunda década del presente siglo. Se procuró además utilizar el lenguaje inclusivo por género indicando

ambos sexos gramaticales (por ejemplo “las/los”, “amigas/os”, etc.) La encuesta constó de 25 secciones, en este documento se analizará la sección de Casos confirmados y/o sospechosos de COVID-19 UAM que consta de 24 preguntas, la sección de Actividad física que está formada por 6 preguntas y también la sección de Signos vitales y datos antropométricos obtenidos en la muestra en los que serán analizados la tensión arterial, oximetría, glucosa capilar, índice de masa corporal, porcentaje de músculo esquelético y porcentaje de grasa corporal.

Como se observa, con este diseño se pretendió recuperar tanto las afectaciones, para identificarlas y tratar de reducirlas con apoyos institucionales y colectivos, así como evaluar las fortalezas de personas y grupos, a fin de mantenerlas o fortalecerlas en caso necesario, e igualmente la comprensión del encuadre previo de los sujetos en sus grupos, tratando de dar cuenta de la historia y condiciones de estos al momento del encuentro con la pandemia y sus condicionamientos vitales.

Plan de análisis: Como ya se explicó, con los procedimientos y apoyos institucionales, los medios técnicos, los documentos de cuidado a la ética, se convocó y obtuvo la participación masiva de las y los miembros de la comunidad universitaria. Este documento presenta una primera mirada a lo encontrado, sin entrar aún en la prueba de hipótesis, evaluación de correlatos o modelos explicativos o modelos de medición, que serán parte de futuros reportes seguramente más técnicos y profundos. El plan de análisis completo incluye, como ya se anticipó, trazar la evolución de los constructos a través del tiempo, hacer modelos predictivos y explicativos de lo encontrado, y en su momento elaborar, a través de modelos automáticos y cruces con otras variables locales, una mirada mucho más profunda, técnica y experta sobre el estado presente y futuro de la salud en la comunidad de la UAM, que sea de discusión general para los años venideros y así posicionar a la institución como una de las que mejor sistema de cuidados tenga en el país, elevando su productividad, anticipando problemas y sobre todo generando un clima de bienestar basado en evidencia, con rostro humano y comunitario.

IX. Actividades realizadas

Lugar de realización	Descripción de la actividad	Fecha o periodo de realización	Horario de actividades	Impacto
UAM Unidad Xochimilco	Se realizó la asignación a la unidad y se llevó a cabo la presentación con nuestros compañeros salientes.	31/1/2022	9:00am-11:00pm	
UAM Unidad Xochimilco	Se cubrió el filtro en todos los accesos, llevando a cabo la toma de temperatura y proporcionando gel antibacterial.	01-13/02/2022	07:00am-05:00pm	Identificación de sintomatología por COVID-19, que nos ayudó a disminuir riesgos de contagio en la unidad.
UAM Unidad Xochimilco	Se realizó la capacitación acerca de los temas sobre Encuestas transversales, Diseño de estudios epidemiológicos a cargo del Dr. Pablo Oliva Sánchez	14/2/2022	11:00am-01:00pm	
UAM Unidad Xochimilco	Se llevó a cabo una reunión con el Dr. Carlos Contreras Ibáñez para la revisión de algunos aspectos básicos de psicología y su aplicación en la encuesta de salud UAM.	16/2/2022	11:00am-01:00pm	
Rectoría General	Se acudió a capacitación con el Mtro. Hipólito Lara, Mtro. Garnica Contreras y Lourdes Delgado en la que se revisó la relación UAM-SITUAM.	21/2/2022	17:00pm-06:30pm	
Plataforma Zoom	Se realizó la capacitación redes monitores, donde se trataron temas acerca de la producción de material y contenido digital para difusión de encuestas en salud y temas de interés para la comunidad UAM.	4/3/2022	10:00am-11:00am	

UAM Unidad Cuajimalpa	Acudimos a la Unidad Cuajimalpa para llevar a cabo la presentación de los monitores de salud. Así mismo se realizó presentación del plan de trabajo con la Mtra. Mónica Speare y el Dr. Fernando Galicia.	10/3/2022	9:00am-11:00am	
UAM Unidad Cuajimalpa	Se llevó a cabo una capacitación básica de protección civil que incluye evacuación y repliegue en las instalaciones de la UAM Unidad Cuajimalpa en caso de emergencia con el Mtro. Víctor Manuel Villafaña Domínguez.	14/3/2022	9:00am - 10:30am	
UAM Unidad Xochimilco	Se llevó a cabo la capacitación sobre aplicación de pruebas COVID-19, prueba de glucosa y toma de medidas antropométricas, fue implementada por los médicos monitores.	16/3/2022	11:00am-01:00 pm	Poder realizar las pruebas para las encuestas de una forma adecuada.
Plataforma Zoom	Hubo una reunión de retroalimentación de la entrega de reportes trimestrales y reporte final con el Dr. Pablo Oliva Sánchez.	27/3/2022	9:00pm - 10:00pm	
Plataforma Zoom	Se nos brindó la información acerca de los trámites a realizar para el registro e inscripción al programa de Becas Monitores, a cargo de las maestras Rocío Georgina Hernández y Verónica Fuentes.	8/4/2022	12:00pm-01:00pm	
UAM Unidad Cuajimalpa	Se asistió a la unidad para llevar a cabo la aplicación de pruebas de salud, así mismo se hizo la difusión del proyecto de salud para la participación de los estudiantes.	1/4/2022 - 8/4/2022	9:00am-02:00 pm	
UAM Unidad Cuajimalpa	Se tomaron muestras de pocos participantes, ya que existe participación limitada por parte de la unidad. También se realizó una reunión con la Mtra. Mónica Speare para generar nuevas estrategias de difusión e invitación del proyecto.	11/4/2022 - 15/4/2022	9:00am-02:00pm	

	De igual forma se llevó a cabo una solicitud para realizar una reunión con los coordinadores de las diferentes divisiones de la unidad.			
UAM Unidad Cuajimalpa	Se tomaron pruebas de salud y se llevó a cabo la reunión con algunos coordinadores de las licenciaturas, y con el Mtro. Mario encargado del área deportiva, en donde se generaron nuevas estrategias y se plantearon acuerdos para poder realizar difusión dentro de las diferentes asignaturas, así como las actividades deportivas.	18/4/2022-22/4/2022	9:00am-03:00pm	
UAM Unidad Cuajimalpa	Realizamos una retroalimentación con el Dr. Pablo Oliva Sánchez, referente al avance obtenido en la aplicación de encuestas y realización de pruebas a los alumnos de la unidad Cuajimalpa, así como la realización de actividades para promocionar el proyecto.	18/4/2022	11:00am-12:00pm	
UAM Unidad Cuajimalpa	Debido a la nula participación por parte del alumnado de la unidad Cuajimalpa, en colaboración con la Mtra. Mónica Speare y el Mtro. Mario se implementaron nuevas estrategias (cupones de comida y playeras, difusión de Código QR en las mesas del comedor) para la participación de la unidad. Como parte de esta estrategia, se utilizó una carpa la cual se ubicó en el espacio conocido como Ágora donde el proyecto tiene más visibilidad.	25/4/2022-29/4/2022	09:00am-02:00pm	
UAM Unidad Cuajimalpa	Se siguieron implementando todas las estrategias pasadas (invitación nuevamente a los alumnos de deportes) y se pensaron nuevas	2/5/2022 - 6/5/2022	09:00am-02:00pm	

	estrategias para la participación de los matriculados.			
Rectoría general	El curso de 7 días con una duración de 21 horas y los temas abordados fueron: estadística, utilización del paquete STATA, temas impartidos por el Doctor Pablo Oliva Sánchez y elaboración de actividades y conferencias por: Doctor Rafael Bojalil Parra, Doctora María del Rosario Elizalde, Maestro Fernando Contreras Ibáñez, Doctor Carlos César Contreras Ibáñez.	1-10/6 del 2022	10:00am-02:30pm	Se obtuvieron los conocimientos para hacer un buen análisis de la base de datos.
UAM Unidad Cuajimalpa	Se llevó a cabo la realización de encuestas en los salones de cómputo de la unidad y al finalizar fueron tomados signos vitales, medidas antropométricas, prueba de glucosa y COVID-19 anticuerpos a todos los alumnos de nuevo ingreso.	28/6/2022	9:00am-07:30pm	
Vía Zoom	El Dr. Pablo Oliva Sánchez revisó los avances con la presentación de gráficas por unidad y se establecieron metas para las unidades, se determinaron fechas para el cierre de encuestas y pruebas y se dieron indicaciones para la realización de pruebas rápidas de vacunación.	29/6/2022	11:30am-12:00pm	Evaluar los avances obtenidos por unidad.
UAM Unidad Azcapotzalco	Se solicitó el apoyo de los integrantes de la unidad Cuajimalpa para la realización de encuestas en los salones de cómputo de la unidad y al finalizar se tomaron signos vitales, medidas antropométricas, prueba de glucosa y COVID-19 anticuerpos.	4,5 y 6/7/2022	08:30am-04:00pm	Beneficio a la comunidad al ser informados sobre su estado de salud.
UAM Unidad Cuajimalpa	EL Dr. Pablo Oliva asistió a la unidad para revisar las actividades realizadas y a realizar de la unidad.	22/7/2022	09:00am-11:00pm	

El Encinal	Se cubrió servicio médico	1-12/8/2022	09:00am-05:00pm	Ayuda a los hijos de académicos y administrativos cubriendo servicio médico, atendiendo cualquier emergencia o percance que se presentó.
UAM Unidad Cuajimalpa	Se entregaron un total de 639 encuestas. En esta fecha se concluyó la cifra de encuestas solicitadas del proyecto de Monitores de Salud para la Unidad Cuajimalpa, así como las pruebas rápidas de vacunación.	10/8/2022	09:00am-02:00pm	Impacto positivo y benéfico al completar las muestras solicitadas para poder comenzar a realizar el análisis de datos y con ello obtener resultados de la situación que hay en cada unidad de la institución.
Rectoría General				
UAM Unidad Xochimilco	Se revisaron actividades a realizar por unidad y se establecieron fechas para la revisión de los reportes.	17/8/2022	15:00pm-03:40pm	
UAM Unidad Cuajimalpa	EL Dr. Pablo Oliva Sánchez asistió a la unidad para revisar las actividades realizadas y a realizar de la unidad.	29/8/2022	09:00am-11:00pm	
UAM Unidad Cuajimalpa	Me fue asignado por el Dr. Pablo Oliva Sánchez y la Mtra. Mónica Speare Molina apoyar en la consulta a la nutrióloga de la unidad Cuajimalpa Priscila Gándara Fernández. Comencé mi participación en esta fecha, acudiendo al consultorio miércoles, jueves y viernes y las actividades que cubría fueron:	31/8/2022	09:00am-04:00pm	Apoyo en la consulta de nutrición para brindar una atención más personalizada y completa.

	toma de medidas antropométricas, actualización de menús, recomendaciones y explicarle al paciente a utilizar el método de equivalentes.			
Rectoría general	Se realizó la entrega de consentimientos informados, material sobrante (baumanómetros, oxímetros, báscula, termómetro, glucómetro, etc.) al Dr. Pablo Oliva Sánchez.	2/9/2022	12:30pm-03:00pm	
UAM Unidad Cuajimalpa	Apoyo en la consulta nutricional de la unidad Cuajimalpa y actualización de menús.	01/10/2022 - 19/12/2022	9:00am-04:00pm	Apoyo en la consulta de nutrición para brindar una atención más personalizada y completa.
UAM Unidad Cuajimalpa	Se entregó al Dr. Pablo Oliva Sánchez planteamiento de problema, antecedentes, objetivo, hipótesis, metodología, pregunta de investigación, justificación.			
Instituto Nacional de Medicina Genómica	Reunión con el Dr. Pablo Oliva Sánchez, se entregó un documento con las propuestas que tiene la unidad Cuajimalpa para el reporte de investigación y el doctor nos orientó para darle un enfoque más interesante y completo para realizar un mejor análisis.	9/11/2022	12:00pm-2:00pm	
Instituto Nacional de Medicina Genómica	Reunión con el Dr. Pablo Oliva Sánchez, nos dio instrucciones sobre el proceso de análisis de los proyectos de investigación, conociendo las variables que podían ser utilizadas, así como el tamaño de la muestra y los datos estadísticos que se cuentan por unidad.	29/11/22	11:30am-01:30pm	

Instituto Nacional de Medicina Genómica	Hubo reunión con el Dr. Pablo Oliva, se fue a revisar el avance del protocolo de investigación y se le realizaron modificaciones.	8/12/22	10:00 am-12:00 pm	
---	---	---------	-------------------	--

X. Objetivos y metas alcanzados

Se contribuyó en los filtros de la unidad cuando esto fue solicitado, también se asesoró a los participantes de la Encuesta en todo lo relacionado a que respondieran congruentemente; se llevó a cabo el seguimiento personal cuando algún participante se detectaba o se sospechaba que padeciera COVID-19 para que este acudiera al servicio médico y recibiera la atención médica adecuada.

Fui parte de la consejería de salud realizando materiales didácticos y también contribuí en generar campañas de salud para la comunidad en ámbitos nutricionales, médicos y odontológicos. En este periodo de siempre se promovieron las medidas sanitarias dentro de las unidades aun cuando el gobierno de la Ciudad de México había quitado de forma obligatoria ciertas restricciones.

XI. Resultados y conclusiones

El proyecto fue muy importante e interesante por los temas y problemas que abordó, pues fue un proyecto que se impuso ante las condiciones sanitarias tan cambiantes y diversas que se enfrentaron a través de la proliferación de la pandemia por COVID-19. Para responder los objetivos del estudio, el análisis estadístico ayudó a encontrar resultados alarmantes ya que se hallaron cifras elevadas de participantes que después de la contingencia a causa del encierro o bien como secuela de haber padecido la COVID-19 presentaron alteraciones en la salud de la población, afectando la manera de vivir de la comunidad universitaria; también se encontró una prevalencia elevada de enfermedades y trastornos psicológicos, elementos que alteraron la forma de vivir de la comunidad. Estos resultados ayudaron a vislumbrar los elementos que tienen un antes y un después en las sociedades modernas ya que se tuvieron que adaptar a nuevas formas de vida que no implica contacto físico y social ya que estos eran potenciales riesgos de contagio para esta enfermedad. El adaptarse a una nueva forma de vivir resultó complicado para la población, pues está demostrado que el apoyo social ayuda a amortiguar las dificultades de la vida, sin embargo, en pandemia se buscaba evitar las dificultades y complicaciones médicas así como la muerte de las personas por lo que el contacto no era una

opción, muchas personas desarrollaron diferentes enfermedades a causa de haber padecido la COVID-19 y se observó en el análisis que las patologías mentales incrementaron de manera importante como consecuencia a esa soledad que padecieron; ejemplos de estas fueron ansiedad, estrés y depresión; esto sin duda es alarmante y genera un problema de salud pública siendo evidente la gran demanda que se presentó en la unidad Cuajimalpa en la consulta de psiquiatría y psicología.

Otro aspecto importante se centró en las medidas antropométricas y los signos, un gran número de participantes presentó sobrepeso y obesidad, además acrecentó el sedentarismo y la prevalencia de malos hábitos alimentarios esto a causa de problemas económicos que se desencadearon por la misma pandemia o bien por el aislamiento y el encierro que ésta generó.

Se buscó demostrar la pérdida de masa muscular como secuela de la enfermedad, pero, esta variable no pudo tener una evidencia científica con la base de datos obtenida, debido a que no se recopilaron datos suficientes para tener un resultado certero, de acuerdo a la bibliografía encontrada por autores que investigaron lo mismo hay evidencia de que existe una pérdida de masa muscular y con ello se generan otras complicaciones que pueden desencadenar enfermedades como sarcopenia en edades muy tempranas. No se encontró un parámetro para hacer el comparativo del antes y el después de la contingencia para poder valorar con mayor precisión los estragos que dejó esta pandemia.

Desafortunadamente la unidad Cuajimalpa cuenta con una matrícula pequeña y únicamente estaban en presenciales muy pocas licenciaturas, con ello fue un gran reto invitar a la población universitaria a participar respondiendo la encuesta ya que eran muy pocas las personas abiertas y presencialmente en la escuela para realizarlo.

Una vez culminado el proceso de levantamiento de encuestas y de datos nos fueron asignadas actividades relacionadas con nuestra licenciatura, dentro de estas actividades fue, otorgar atención directa al paciente en una consulta nutricional y poder brindar recomendaciones, supervisadas por la nutrióloga de la unidad Cuajimalpa.

Dado lo anterior el proyecto es una propuesta innovadora y deja un antecedente hacia futuras problemáticas que surjan y que afecten a la comunidad. Se pretende que el estudio sea representativo y con validez externa para la toma de decisiones basados 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.

XII. Recomendaciones

El proyecto surge en un momento de incertidumbre para la población mundial, su planeación y ejecución es correcta, sin embargo, considero que debería implementar una mejor capacitación sobre software estadístico para que los pasantes podamos desarrollar mejor el análisis de resultados.

XIII. Bibliografía

- Escudero, X., Guarnier, J., Galindo, A., Escudero, M., Alcocer, M., Del Río, C. (2020). La pandemia de Coronavirus SAR-CoV-2 (COVID-19): Situación actual e implicaciones para México. Archivos de Cardiología México, 90(1), 7-14.
- Díaz F., Toro, A. (2020). SARS-CoV-2 /COVID 19: el virus, la enfermedad y la pandemia. Medicina y Laboratorio, 24(3), 183-205.
- Secretaria de prevención y promoción de la salud. Comunicado Técnico Diario Covid-19 México (31-01-2023). Consultado: 31/01/2023. Disponible en:https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/800392/Informe_Tecnico_Semanal_COVID-19_2023.01.31.pdf

XIV. Anexos
Constancias

La **Universidad Autónoma Metropolitana**,
otorga la presente constancia a:



Brenda Fabiola Basurto Martínez

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 20 de febrero de 2022.



Dr. Francisco Javier Soria López
Rector de la Unidad Xochimilco

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

Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez
Coordinador de proyecto

Dr. Carlos César Contreras Ibáñez
Coordinador de proyecto

Folio:
RG0000412

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:



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

Brenda Fabiola Basurto Martínez

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**.

CBS

TiE
Tecnología e
Innovación
Educativa

Ciudad de México, a 20 de febrero de 2022.

Dr. Fernando De León González
Rector de la Unidad Xochimilco

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

Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez
Coordinador de proyecto



Folio:
CDV0005752



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

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

otorga la presente

CONSTANCIA

a: **Brenda Fabiola Basurto Martínez**

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.



22EC2114

Programa de
Educación Continua
C.B.S.

Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez
Responsable del Curso

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



LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
OTORGA LA PRESENTE
constancia a

Brenda Fabiola Basurto Martínez

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 2023

Casa abierta al tiempo



DR. JOSÉ ANTONIO DE LOS REYES HEREDIA
Rector General




DRA. NORMA RONDERO LÓPEZ
Secretaria General

Comprobante de entrega de material

INVENTARIO MATERIALES CUAJIMALPA

Cantidad	Material	Marca	Nota
1	Balanza de control corporal	Omron HBF-514C	
2	Estetoscopios	LITTMAN	
2	Esfigmomanómetros	1 Homecare 1 Aneroid	
2	Glucómetros	ACCU-CHEK	
10 cajas	Tiras reactivas	ACCU-CHEK	5 vacías, 4 nuevas, 1 con 47 tiras.
5 cajas	Lancetas	ACCU-CHEK	3 nuevas, 1 con 30 piezas, 1 con 169 piezas
1	Termómetro	K3	
3	Oxímetro	2 LK87 1 OIOSEN	
3 cajas	Guantes		2 cajas abiertas, 1 caja nueva
3 cajas	Pruebas COVID	CERTUM	E1-7551-70-7 a E1-7575-70-4 (25) E1-7576-70-5 a E1-7600-70-2 (25) E1-7612-70-5 a E1-7620-70-4 (9) - 2 pruebas realizadas sin folio - 3 pruebas nuevas
18 cajas	Pruebas COVID	CERTUM	De la caja 97 a la 115 Cajas entregadas a la unidad Cuajimalpa
1 caja	Pruebas COVID	CERTUM	Caja 290 Con 20 pruebas Entregada por la unidad Xochimilco el 29 de julio del 2022 por Ángel Alvarado Torres a Tania Bautista Pérez
	Encuestas primera y segunda generación	CERTUM	
	Encuestas tercera generación	CERTUM	Faltan: Serie 27: 2732, 2733, 2751, 2752, 2754, 2796 Serie 28: 2805, 2806, 2814, 2815
Material Sobrante			
106 piezas	Lancetas rosas	CENTRUM	Sobrantes de cajas
57 piezas	Toallas de alcohol	CENTRUM	Sobrantes de cajas
247 piezas	Soluciones buffer	CENTRUM	Sobrantes de cajas
24 piezas	Pipetas	CENTRUM	Sobrantes de cajas
Entregado por: Basurto Martínez Brenda Fabiola y Meyemberg Molina Angie Paulette el 2 de septiembre de 2022 en Rectoría General			

RECIBIDO - PABLO FCO OLIVA
2022-09-02



Cartel

BENEFICIOS DE REALIZAR LA ENCUESTA DE SALUD UAM

OBJETIVO DE LA ENCUESTA

Obtener información sobre la comunidad UAM para la identificación y prevención de enfermedades durante y post-pandemia por Covid-19.



BENEFICIO 1

Se te tomarán tus medidas antropométricas (peso, talla, gasto basal, % de grasa) que nos ayuda detectar problemas nutricionales como situaciones de sobrepeso, obesidad o desnutrición.

BENEFICIO 2.

Medidas de tensión arterial, y prueba de glucosa lo cual te permitira identificar si eres propenso a tener problemas de salud graves como lo son la diabetes e hipertención.



Beneficio 3.

Prueba rápida de anticuerpos COVID la cual permitirá identificar si recientemente o en algún momento estuviste contagiado con el virus SARS- CoV-2.

BENEFICIO 4.

Recomendaciones para el cuidado de tu salud, carnet y pruebas totalmente **gratuitas**.



Beneficio 5.

Todo esto te permitirá conocer tu estado de salud, así mismo ayudarás a la universidad a tener conocimiento sobre su comunidad y establecer estrategias favorables para todos.

Más información en:
monitoresuam.uam.mx
Facebook: Monitores en salud UAM.
Instagram: @monitores_uam.



Reportes trimestrales

Trimestre 22-I

Nombre: Basurto Martínez Brenda Fabiola

Matrícula: 2172031526

Licenciatura: Nutrición Humana

División: CBS

Unidad: Xochimilco Trimestre que se reporta: 22-I

Nombre del asesor: Pablo Francisco Oliva Sánchez

Actividades realizadas

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

FILTRO SANITARIO

1. Toma de temperatura (termómetro digital) Número de personas 15
2. Referencia de la persona por tener temperatura mayor a **37.5** ° C No. Pers. 0
3. Proporcionar gel antibacterial Número de personas 15

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 medida antropométricas

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

La aplicación resulta ser compleja porque en la unidad Cuajimalpa hay muy poco alumnos en presenciales y por el tamaño de la encuesta, ya que los alumnos se muestran poco participativos por cuestión de ser tan larga y requieren de bastante tiempo para contestarla, cuando se percatan que les falta bastante porcentaje, algunos se retiran o bien te dicen que la contestarán como sea porque no tienen tiempo y te dicen que no les interesan las pruebas y es difícil convencer o hacerles ver que es valiosa la participación porque es un proyecto importante de la Universidad.

A lo largo de los días aplicamos diferentes estrategias de persuasión para que los chicos ayudaran a la respuesta de la encuesta, sin embargo, se lograron pocos avances ya que los alumnos eran renuentes a responderla.

Participé en las pláticas que se les dieron a los compañeros de deportes, danza, incluso se tuvieron reuniones con los coordinadores de las licenciaturas para poder invitar a los alumnos a que realizaran la encuesta.

Digital

1. Cartel Tema (s): Tipos de pruebas COVID-19, Invitación a participar en la Encuesta
Cantidad: 2 Plataforma(s) o medio(s) de difusión: Facebook
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

La selección del tema fue un problema ya que es complicado saber que les interesa a los jóvenes para atraer su atención y muchos temas de interés ya habían sido abordados.
Es complejo reducir la información del tema y representarla en breves conceptos o en imágenes y que el lector entienda el mensaje que se le quiere transmitir y el hecho de crear un diseño que visualmente atraiga es complicado.
El material del equipo no fue publicado en redes y tampoco se nos brindó la retroalimentación para saber si era adecuado.
Es una actividad compleja, pero, padre y considero que sí es de suma importancia realizar estas actividades para informar a la comunidad ya que la difusión de los materiales en las redes sociales es muy prometedora.

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: 4

ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD

- Rectoría general
Número de veces que acudió: 1
Unidad: Xochimilco, Cuajimalpa, Rectoría General
Número de veces que acudió: 6

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

Los cursos en línea (Conceptos básicos de vacunación y Regreso a las actividades en la UAM) considero que es muy práctica la plataforma en la que fueron tomados ya que la información es bastante clara y sintetizada y es sencillo poder entender los temas que se brindaron.
En cuanto a las capacitaciones que se nos brindaron en su mayoría fueron teóricas y la sesión que fue práctica fue donde se mostró la manera de llevar a cabo las pruebas del proyecto, así como utilizar todo el equipo y obtención de muestras, considero que estuvo bien, sin embargo, pienso que hubieron cosas que se omitieron y que las comprendimos conforme hemos estado en la práctica como ejemplo: la manera de etiquetar las muestras y los consentimientos informados, de ahí en fuera todo perfecto.

Trimestre 22-P

Nombre: Brenda Fabiola Basurto Martínez

Matrícula: 2172031526

Licenciatura: Nutrición humana

División: CBS

Unidad: Xochimilco

Trimestre que se reporta: 22-P

Nombre del asesor: Pablo Francisco Oliva Sánchez

Actividades realizadas

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

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 medidas antropométricas

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

El levantamiento de encuestas en este trimestre fue más rápido y eficaz ya que las realizamos con todos los alumnos de nuevo ingreso posterior a esto solo faltaban 38 encuestas para finalizar y fue más sencillo conseguir a los participantes ya que mostraron una actitud un poco más cooperativa y la unidad ya había tomado clases presenciales, entonces, la participación fue mayor que el trimestre pasado, pero, considero que lo que ayudó más al último fue tuvimos el apoyo de algunos académicos y de esta forma pudimos concluir y cubrir con el total de participantes requeridos en la unidad Cuajimalpa.

CAPACITACIONES Y CURSOS

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

ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD (Capacitaciones y Cursos)

Rectoría general

Número de veces que acudió: 8 días

Xochimilco

Número de veces que acudió: 1 día

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

El curso que recibimos de estadística para el correcto análisis de datos y resultados obtenidos de las encuestas de salud fue de gran utilidad ya que nos explicaron de manera detallada cada uno de los temas y también nos enseñaron el uso del programa STATA , considero que fue muy adecuado que después de haber finalizado el curso nos dejaran una serie de ejercicios en dicho programa porque con esto quedó más claro lo que vimos el día del curso, pudimos aplicarlo y también saber en qué parte teníamos duda para así por resolverlas y que todo quedara claro. El conocimiento obtenido será de gran utilidad para poder llevar a cabo el análisis de datos y también para poder tener un poco más de información en cuanto a estadística no solo para aplicarlo en el proyecto de Monitores en Salud sino en diversos ámbitos en nuestra carrera.

Las conferencias magistrales fueron de gran importancia y muy interesantes.

En cuanto a las otras reuniones considero que igual fueron importantes ya que en ellas revisamos los avances relacionados con el proyecto, así como las actividades del plan

Trimestre 22-O

Nombre: Brenda Fabiola Basurto Martínez

Matrícula: 2172031526

Licenciatura: Nutrición humana

División: CBS

Unidad: Xochimilco

Trimestre que se reporta: 22-O

Nombre del asesor: Pablo Francisco Oliva Sánchez

CAPACITACIONES Y CURSOS

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

ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD (Capacitaciones y Cursos)

Rectoría general

Número de veces que acudió: 1 día

Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN)

Número de veces que acudió: 5 días

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

En el INMEGEN se revisaron los datos obtenidos del total de encuestas, se tomaron en cuenta temas de interés para los protocolos de investigación que serán entregados por unidad, así como el asesoramiento para poder realizar el análisis y las variables a considerar, se nos entregó la base de datos para poder comenzar a obtener los resultados estadísticos en el programa STATA con base en las variables de interés.

Se han entregado avances del protocolo y se ha ido mejorando el análisis en el que se ha avanzado, realizando las correcciones pertinentes.

Rectoría General se llevó a cabo una reunión con el Rector General de la universidad entregando constancias a todo el equipo del proyecto Monitores en Salud.

Actualización de Menús para la nutrióloga Priscila Gándara Fernández

MENU SEMANAL 1200 KCAL

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ANTES DE SALIR DE CASA	1 taza de fruta picada 1 taza de yoghurt natural	1 taza de fresas 1 taza de yoghurt natural	1/2 pieza de pera Queso cottage	3 guayabas 1 vaso de leche	1 taza de fruta picada Queso cottage	1 manzana 1 taza de yoghurt	2 duraznos Queso cottage
DESAYUNO	1/2 bisquet con un vaso de leche	Quesadilla de queso panela	Pasta con queso panela	Pan tostado con queso cottage	Avena con leche o yoghurt	1/2 sándwich con jamón	Taco de pollo desmenuzado
A MEDIA MAÑANA	Jícama con fresa Queso cottage Nuez	Lechuga con mango picado Queso panela Nuez	Germén de alfalfa con manzana Queso cottage Almendras	Espinaca con melón Yoghurt natural Piñón	Lechuga, jamón, fresas Nuez	Zanahoria con papaya picada Queso cottage Cacahuates	Espinaca con mandarina Queso panela Nuez
COMIDA	Sopa de lentejas Carne, pollo o pescado por pure de papa Ensalada de verduras Agua sin azúcar	Tostada de picadillo con frijoles y queso panela Agua sin azúcar	Pasta a la boloñesa con carne y queso con verduras al vapor y frijoles refritos Agua sin azúcar	Sopa azteca con verduras, pollo, queso y frijoles Agua sin azúcar	Consome de pollo con verduras y garbanzos Tortilla o arroz Agua sin azúcar	Frijoles de la olla Quesadilla de champiñones con queso panela Agua sin azúcar	Sope con carne o pollo, queso panela y frijoles refritos Ensalada de nopales (nopal, rábano, cebolla, cilantro, jitomate, etc) Guacamole o aguacate Agua sin azúcar
A MEDIA TARDE	Zanahorias	Pepino	Jícama	Germén de alfalfa	Zanahoria	Jitomate	Betabel

CENA	Sopa de verduras	Ensalada de atún con verduras y mayonesa	Quesadilla de champiñones con requesón o queso panela	Tostada tinga	Ensalada de lechuga con queso de cabra, crutones o totopos	Sope de pollo o carne con lechuga	Sopa de verduras con pollo desmenuzado
	Quesadilla de queso panela	Pan tostado		Ensalada de verduras			Tortilla o arroz

Sugerencia de distribución de equivalentes 1200 kcal

EQUIVALENTE	CANTIDAD	COLACION	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
C Y T	3		1		1		1
Leguminosas	1				1		
POA	7	1	1	1	3		1
Verduras	4			1	1	1	1
Frutas	2	1		1			
Grasas	3				3		1
Grasa con proteína	1			1			
Azúcares	0						

MENÚ SEMANAL 2000 KCAL

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Molletes con jamón, queso y pico de gallo Una taza de papaya	Enfrijoladas con queso panela Manzana 1 pieza	Sándwich 1/2 taza de frijol 1/2 plátano	Bistec o pollo asado 1/2 taza de frijol 2 tortillas	Enchiladas con pollo y queso 1/2 taza de frijol 1 taza de fruta picada	Pasta a la boloñesa con queso 1/2 taza de frijol Pera 1/2 pieza	Avena cocida con leche, una taza de fresas y queso cottage

				Una taza de piña			
A MEDIA MAÑANA	Plátano Crema de cacahuete	1 taza de papaya 1 taza de melón Nueces	Una taza de papaya 3 guayabas Almendras	1 taza de melón Manzana Nueces	1 taza de fresas y 1/2 plátano Crema de avellanas sin azúcar	Pera 1 pieza Crema de avellanas sin azúcar	Arándanos Nueces y almendras
COMIDA	Sopa de verduras Chiles poblano rellenos con queso en salsa de jitomate 1/2 taza de frijol Tortillas 2 piezas Agua sin azúcar	Sopa de verduras Bistec o pollo sazonado en la salsa de preferencia añadiendo verdura al guisado (calabaza, chayote, champiñones, zanahoria, etc.) Tortilla, arroz o pasta Agua sin azúcar	Sopa de verduras Carne, pollo o pescado 1/2 taza de pure de papa Verduras o ensalada Agua sin azúcar	Sopa de pasta de preferencia Caldo de pollo o pescado con verduras Agua sin azúcar	Sopa de verduras 1 taza de arroz o pasta Carne pollo o pescado Verduras al vapor Agua sin azúcar	Sopa de verduras Carne, pollo o pescado Tortilla 2 piezas Verduras salteadas Agua sin azúcar	Sopa de verduras Enchiladas o entomatadas con pollo y queso 1/2 taza de frijol Ensalada Agua sin azúcar
A MEDIA TARDE	Plátano Nueces	2 duraznos Almendras	Manzana Crema de avellana sin azúcar	Pera Nueces	1 taza de melón Crema de cacahuete	3 Guayabas Almendras	1 taza de papaya Nueces
CENA	1/2 sándwich Ensalada de verduras	Sincronizada Verduras	Tostada de atún con verduras	Pan tostado con aguacate Rollos de pechuga de pavo con verduras	Ensalada de atún con verduras Un pan o tostada	Huevo con ejotes 1 tostada o tortilla	Crepa con pechuga de pavo y queso panela Verduras y aguacate

	Guacamole						
--	-----------	--	--	--	--	--	--

Sugerencia de distribución de equivalentes 2000 kcal

EQUIVALENT E	CANTIDAD	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
C Y T	5	2		2		1
Leguminosas	1	1				
POA	8	2		4		2
Verduras	4			2		2
Frutas	4	1	2		1	
Grasas	6	1		3		1
Grasa con proteína	4		2		2	
Azúcares	1					

Fotografías de actividades realizadas en el proyecto Monitores en Salud



