



# **UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA-XOCHIMILCO**

**División de Ciencias Biológicas y de la Salud**

**Departamento de Atención a la Salud**

**Licenciatura en Estomatología**

**Club de vida saludable en Centros PILARES**

**Informe de Servicio Social**

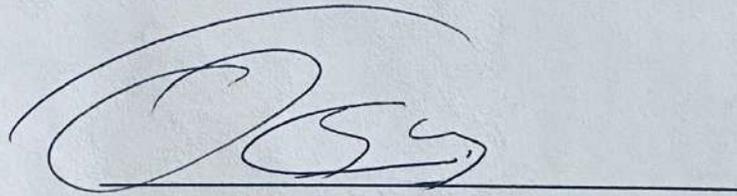
**Proyecto “Monitores en Salud Retorno UAM ante la contingencia COVID-19”**

**Wendy González  
2173066818**

**Periodo 2022-2023  
Entrega: Febrero 2023**

**Asesor Interno: Dra. Karla Eugenia Miguelena Muro  
Asesor Externo: Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez**

# SERVICIO SOCIAL DE LA UAM-XOCHIMILCO

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and curves, positioned above a horizontal line.

**ASESOR DEL SERVICIO SOCIAL**

Pablo Francisco Oliva Sánchez

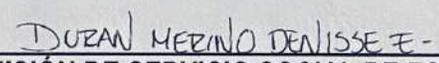
(Encargado del proyecto Monitores en Salud)

**SERVICIO SOCIAL DE LA UAM-XOCHIMILCO**



---

**ASESOR INTERNO**  
Karla Eugenia Miguelena Muro



---

**COMISIÓN DE SERVICIO SOCIAL DE ESTOMATOLOGIA**

## **RESUMEN DEL INFORME**

Este servicio social se llevó a cabo en las unidades de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Lerma y Rectoría General incluyendo un periodo en los centros de Puntos e Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes (Pilares) perteneciente a la Secretaría de Educación, Ciencia e Innovación (SECTEI) de la CDMX, cumpliendo el periodo de Enero 2022 a Enero 2023, con campañas de promoción a la salud y apoyando a la recopilación de datos en la encuesta para un Retorno seguro de la UAM ante la contingencia sanitaria a causa de COVID-19.

**Palabras clave: Monitores en Salud, Campañas, Encuesta, COVID-19.**

## **INDICE**

INTRODUCCIÓN GENERAL .....	<b>6</b>
REPORTE PILARES EN SECTEI .....	<b>7</b>
DESCRIPCIÓN DE LA PLAZA .....	<b>46</b>
INFORME NUMÉRICO NARRATIVO .....	<b>47</b>
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	<b>59</b>
CONCLUSIONES .....	<b>60</b>
RECOMENDACIONES .....	<b>60</b>
ANEXOS .....	<b>61</b>
CARTA DE TERMINO DE SERVICIO SOCIAL .....	<b>69</b>

## **INTRODUCCIÓN GENERAL**

Este reporte está hecho con la finalidad de dar a conocer las actividades que se realizaron durante el Servicio Social cumpliendo con una duración de doce meses efectivos de enero del 2022 a enero del 2023

Se detallarán las actividades de manera puntual las cuales fueron realizadas en el proyecto asignado “Monitores en Salud Retorno UAM ante la contingencia COVID-19” de la UAM Xochimilco el cual se encuentra a cargo del Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez.

Esto con la finalidad de desarrollarme en las diversas áreas laborales del sector salud, aplicando todos los conocimientos que fueron adquiridos durante la Licenciatura en Estomatología perteneciente al área de la Salud y así mismo desarrollando nuevas habilidades en el trabajo de campo.

Es importante mencionar que las actividades que fueron realizadas durante este periodo constaban en apoyar en la elaboración de material didáctico para crear campañas de salud y así promover un estilo de vida saludable reduciendo el riesgo a enfermedades, también hubo apoyo en la recopilación de datos sobre la encuesta de Salud de la UAM para un retorno seguro, en esta e realizaba una evaluación general de los participantes y aplicación de pruebas serológicas para anticuerpos de COVID.



Casa abierta al tiempo

## PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

### REPORTE DE CLUB SALUDABLE EN CENTROS PILARES

El proyecto de salud en tu vida se llevó a cabo en los centros pilares de la CDMX con la participación de pasantes de la Universidad Autónoma Metropolitana los cuales pertenecen a licenciaturas como Medicina, Enfermería, Estomatología, Nutrición y Psicología, el cual tiene como propósito el difundir e informar a la población sobre temas en importancia de salud, esto para fomentar la prevención de diversas enfermedades las cuales fueron programadas de acuerdo a los talleres y población asistente para mejorar la especificidad del tema a abordar y así generar un impacto positivo y real, apoyando no solo con información importante si no con dudas que se pudieran generar y con recomendaciones para disminuir el riesgo de padecer enfermedades.

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

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

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

**DIABETES**

**Síntomas**

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

**Diagnóstico**

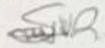
Se considera diabetes si:  
En ayuno: 126 ó +  
Aleatorio: 200 ó +

**Prevención**

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

**Tratamiento**

insulin

Nombre LCPO  
Sugay Vera Ramirez  


 Casa abierta al tiempo PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES

 PILARES

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

### LISTADO DE ASISTENCIA

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

NO.	NOMBRE	CLUB DE VIDA SALUDABLE	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Dionicio Pérez	Invitado	dionisart@412@gmail.com	
2	Maria Garcia Gastelum	Invitado	gasmanagarcia@gmail.com	
3	José Luis Hernández	Invitado	Jose Luis Hernandez@gmail.com	
4	Ma. Alejandra Trejo Vega	Invitada	aletv2306@gmail.com	
5	Patricia Barragán	Invitada	—	
6	Mrs. Eugenia López	Invitada	lomecugenia@hotmail.com	
7	Pedro Amaro Ramos	Invitado		

Coordinador del evento: Gestor del Seguro Popular

LISTA DE ASISTENCIA/CAPACITACIÓN/OPSAR/0000000000



Casa abierta al tiempo

# PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

Nombre	Club de Vida Saludable	Correo Electronico	Firma
Claudia Hernández	Invitada	claudettehern@yaho.com.mx	
Dafne Mote	Invitada	—	
Carolina Burgetz	Invitada	—	
Eleonora Herrer	JUBIANA 04		
MARGARITA HERNANDEZ	JUBIANA 04		
Sara Sierra Hdz	Invitada		
Maria del Carmen Castellanos	Invitada	caramelokotod@gmail.com	
Luz Castellanos	Invitada		
Bety Ceballos	Invitada		
Zibel Lelas R.	Invitada		
Claudia L. Hdez.	Invitada		
Liliana Perge Vilchys	Invitada		
Maria Leonora	Invitada		
JUDITH CEJA GARCIA			JUDITH C.G.

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

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

# Hipertensión Arterial

**Cuida tu corazón**

## SÍNTOMAS

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

**REDUCE EL RIESGO**

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

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



Casa abierta al tiempo

# PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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



Casa abierta al tiempo

# PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

Nombre del Centro PILARES		Emiliano Zapata
NOMBRE DEL MONITOR EN SALUD		Anaeva Magaña / Wendy GIZ / Diana Garcia
FECHA: 10 / DIC / 2022		
Activación / Zumba LISTADO DE PROMOCIÓN A LOS BENEFICIARIOS		
No.	NOMBRE DEL INTEGRANTE DEL CLUB DE VIDA SALUDABLE	TEMA DE PROMOCIÓN
1.	Patricia Bonilla Schmitter	Hipertensión arterial
2.	<del>Carolina Cecilia Sandoval</del>	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
3.	Rosa Marlen de Oca Martínez	
4.	Leticia Parra Noya	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

CCP. Selcy Vera Ramirez  
SDR.



Casa abierta al tiempo

# PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

**PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES**

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

Nombre del Centro PILARES	Emiliano Zaporta.	
NOMBRE DEL MONITOR EN SALUD	Andrea Magaña / Wendy Gilz / Diana Garcia	
FECHA: 16/10/2022		
<b>LISTADO DE PROMOCIÓN A LOS BENEFICIARIOS</b>		
Confecção Textil		
No.	NOMBRE DEL INTEGRANTE DEL CLUB DE VIDA SALUDABLE	TEMA DE PROMOCIÓN
1.	Blanca Estela Martínez Zamora	Hipertensión arterial
2.	Patricia H. Covarrubias Juárez	
3.	Angie Torres Díaz	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
4.	Lorena Rodríguez Borja	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

UCPO: Sergey Vera Ramirez



Casa abierta al tiempo

## PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

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

Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Gingivitis	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	•Formato de Lista de Asistencia •Plumas	•Ninguna	Solicita a los participantes su registro	•Registra su asistencia	•Ninguna	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno»	•Expositiva	Saluda a los participantes y agradece su asistencia	•Escuchan la bienvenida	•Ninguna	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno»	•Expositiva	Se presenta de manera breve ante el grupo	•Escuchan la presentación	•Ninguna	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios.	•Escuchan el Objetivo General	•Ninguna	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 ¿Qué es la Gingivitis y como la identifico?	Explicar el concepto de Gingivitis y brindar los métodos para poder identificar el padecimiento	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	20 Min
	SUBTEMA 2 ¿Qué importancia tiene en la salud Bucodental?	Explicar la importancia de mantener el tejido saludable	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Expone la información y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	25 Min
	¿Qué mejoras debo hacer y cuando se visita al dentista?	Explicar qué mejoras hacer para evitar el padecimiento e identificar cuando visitar al dentista	•Presentación •Equipo	•Expositiva	•Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	30 Min



**SALUD DENTAL**  
**GINGIVITIS**  
INFLAMACION DE LAS ENCÍAS

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

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

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



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

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

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

**Monitores en salud**


**PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES**


**PILARES**

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

R.G.  
Juan Nayelis  
Monica + Hayde Rangel Garcia

Nombre del Centro PILARES

NOMBRE DEL MONITOR EN SALUD

FECHA: 10 de Enero 2023

10/ Enero 2023.

**LISTADO DE PROMOCIÓN A LOS BENEFICIARIOS**

No.	NOMBRE DEL INTEGRANTE DEL CLUB DE VIDA SALUDABLE	TEMA DE PROMOCIÓN
1.	Mrs Elena Dujon Garcia	Gingivitis ☺  EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
2.	Natividad Cuelar Garcia	
3.	Salvador Hdz Corona	
4.	Graciela Vazquez Roman	
5.	Rubi Garcia	
6.	Rocio Montero de Oro M	
7.	Laura Guzman Peralta	
8.	Susana Barajas Bernal	
9.	Ana Maria Tleda Espinosa	
10.		

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

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

**¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?**

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

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

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

**Factores de riesgo**

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

**Detección oportuna**

- Autoexploración
- Mastografía

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

**1 Observacion**

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

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


**PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES**

 PILAR: S

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

Rafael Pérez Reyes

<b>Nombre del Centro PILARES</b>		
<b>NOMBRE DEL MONITOR EN SALUD</b>		
<b>FECHA:</b>	10-Enero-2023.	
LISTADO DE PROMOCIÓN A LOS BENEFICIARIOS		
No.	NOMBRE DEL INTEGRANTE DEL CLUB DE VIDA SALUDABLE	TEMA DE PROMOCIÓN
1.	Diboral Novorro Jurquez	Cancer de Mamá
2.	Allegria Cruz Novorro	
3.	Ana María Toledo Espinosa	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
4.	Margarita Martinez Gonzalez	
5.	Laura Gonzalez Rosales	
6.	Susana Baraja Bemel	
7.	Natividad Cuellar Gonzalez	
8.	Rosa Monter de Oca M.	
9.	CAROLINA VAZQUEZ RUMAN	
10.		

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

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



Casa abierta al tiempo

## PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

Actividad: Jeopardy

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

¿Qué significan las siglas VIH? 10 pts.

VIRUS HINMUNODEFICIENCIA HUMANA

¿Qué significan las siglas VPH? 10 pts.

VIRUS PAPILOMA HUMANO

Menciona 3 métodos anticonceptivos. 10 pts.  
IMPLANTE

CONDÓN, DIU, PASTILLA ANTICONCEPTIVA,

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

CONDÓN

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

FALSO

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

FALSO

¿Verdadero o falso? En el sexo oral no se necesita usar Condón. 10 pts.

FALSO

¿Verdadero o falso? La única forma de evitar enfermedades De transmisión sexual al 100% es la abstinencia. 10 pts.

VERDADERO



Casa abierta al tiempo

## PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

- ¿Verdadero o falso? Existen pruebas de detección de virus De papiloma humano para hombres. 20 pts. VERDADERO
- ¿Verdadero o falso? La prueba para detectar virus de papiloma humano En mujeres es el Papanicolau. 20pts 20 pts. VERDADERO
- ¿Verdadero o falso? La vacuna contra virus de papiloma humano no protege contra todos los tipos. 20 pts. VERDADERO
- ¿Verdadero o falso? No se pueden tener 2 enfermedades de Transmisión sexual a la vez. 20 pts. FALSO
- ¿Verdadero o falso? Con el sexo oral no se transmiten enfermedades De transmisión sexual. 20 pts. FALSO
- ¿Verdadero o falso? Si ya tuviste una enfermedad de transmisión sexual, no puedes contraerla de nuevo. 20 pts. FALSO
- ¿Verdadero o falso? Está mal pedirle a tu pareja sexual realizarse estudios De enfermedades de transmisión sexual. 20 pts. FALSO
- ¿Cuál enfermedad de transmisión sexual puede generar cáncer cérvico uterino? 30 pts. VPH
- ¿Verdadero o falso? El VPH se puede transmitir a pesar del uso adecuado del condón. 30 pts. VERDADERO
- ¿Verdadero o falso? Existen condones para las personas alérgicas al látex. 30 pts. VERDADERO



Casa abierta al tiempo

# PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

*P.A.  
Monica Nayeli Pangel Garcia*



Casa abierta al tiempo

## PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



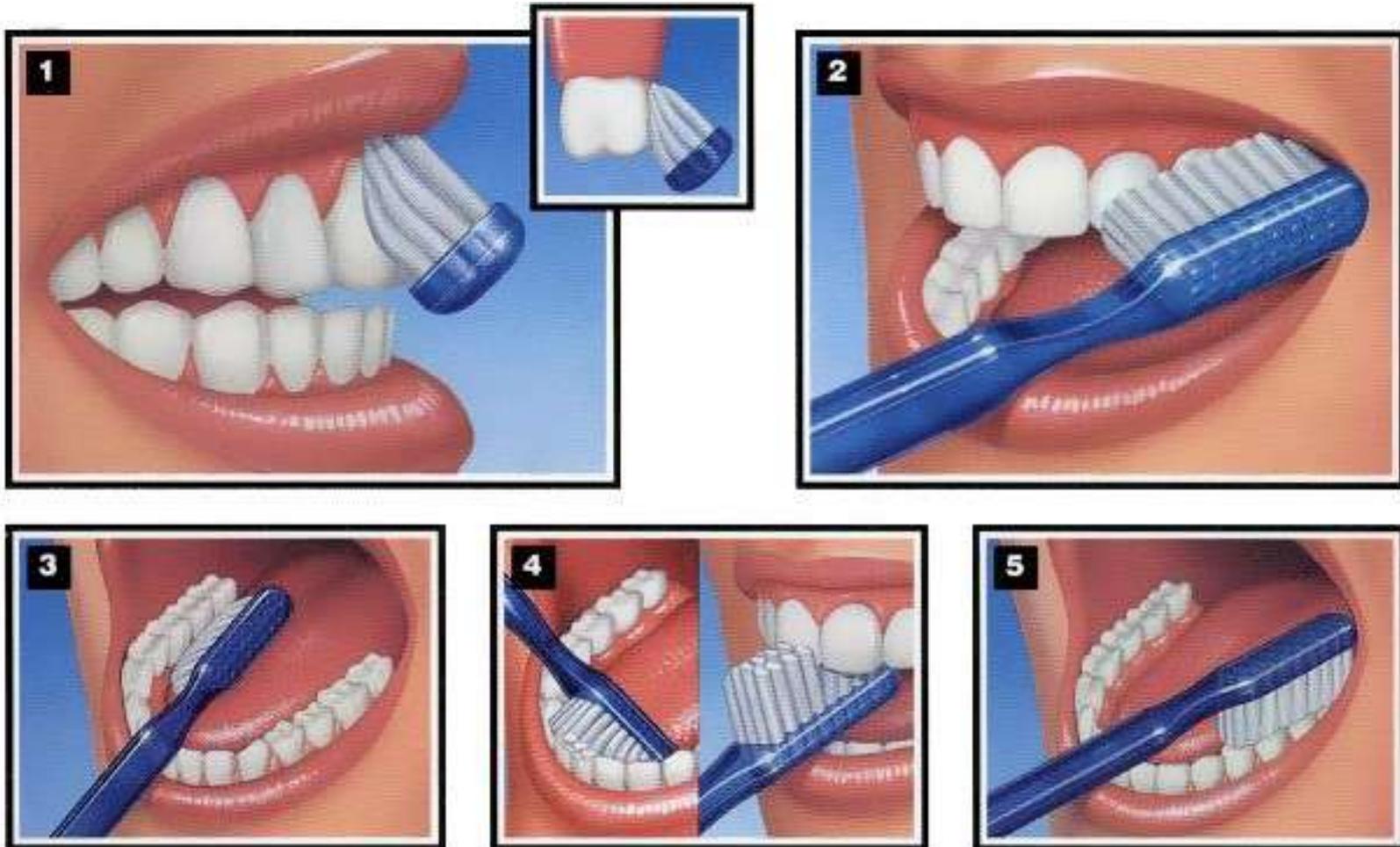
PILAR S

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

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

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

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



R.G.  
Mónica Nayela Rangel García  
17-01-23

PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES

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

### LISTADO DE ASISTENCIA

TEMA DE LA PROMOCIÓN:	Técnicos de Capillado.	FECHA:	17/01/2023
SEDE:	Pilares "Emiliano Zapata"	TOTAL DE HORAS:	
PONENTES:	Wendy Enciso, Andrea Nagara, Dena Guadalupe	HORARIO:	
INSTITUCIÓN QUE IMPARTE:	UAM.		

NO.	NOMBRE	CLUB DE VIDA SALUDABLE	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Maria Cruz Gamero H		maria.cruz.gamero@hotmail.com	<i>[Signature]</i>
2	Patricia Bonilla S.		cb12422@gmail.com	<i>[Signature]</i>
3	José Domingo Bautista		jbautista@gmail.com	<i>[Signature]</i>
4	Armando Hernández G.		IRANIOX.HIRAD@HOTMAIL.COM	<i>[Signature]</i>
5	Rosendo Díaz S.		rosendo.diaz.s@hotmail.com	<i>[Signature]</i>
6	A. Raúl Vázquez Talavera		raulvazquez@gmail.com	<i>[Signature]</i>
7	Alma Rosa López		almalopez@gmail.com	<i>[Signature]</i>
	Luzmila Torres Blas		luzmila.torresblas@gmail.com	<i>[Signature]</i>

Coordinador del evento: Gerente del Seguro Popular

PLANTA DE ASISTENCIA/CAPACITACIÓN DE PEAR/0803UNAM/2023

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

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

R.G.  
Patricia Covarrubias



Casa abierta al tiempo PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

LISTADO DE ASISTENCIA

TEMA DE LA PROMOCIÓN:	Salud Mental	FECHA:	20/ENE/2023
SEDE:	Pilares Emiliano Zapatero	TOTAL DE HORAS:	
POÑENTES:	Diana Guzmán, Andrea Murguía, Wendy González	HORARIO:	
INSTITUCIÓN QUE IMPARTE:	UAM		

NO.	NOMBRE	CLUB DE VIDA SALUDABLE	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Virginia Candé M			
2	Katia Medina			
3	PATRICIA COVARRUBIAS SUAREZ			
4	LENIS VILCHU			
5	JUDITH TORRES			
6	Sofia Colin Conde			
7				





Casa abierta al tiempo

## PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES



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

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

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


 Casa abierta al tiempo **PROYECTO MONITORES EN SALUD - PILARES**

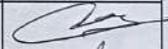
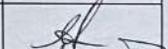
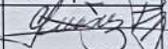
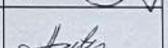
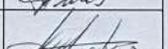
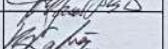
 GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO **PILAR-S**

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

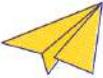
**LISTADO DE ASISTENCIA**

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

NO.	NOMBRE	CLUB DE VIDA SALUDABLE	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Virginia Conde M.			
2	Katia Medina			
3	PATRICIA COVARRUBIA JUÁREZ			
4	LETICIA JACHS			
5	JUDITH TORRES AUSA			
6	Sofia Colin Conde			
7				

Coordinador del evento: Gestor del Seguro Popular F1/LISTA DE ASISTENCIA/CAPACITACIÓN/ DPEAR/DGSS/RAG/2018


## SALUD SEXUAL



### Salud sexual

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



### Salud reproductiva

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



### Derechos sexuales y reproductivos



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

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

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

Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica	Instructor	Participantes	Evaluación	Tiempo	
								Parcial	Acum.
Sedentarismo y actividad física.	Registro de Participantes	Contar con un registro de participantes	•Formato de Lista de Asistencia •Plumas	•Ninguna	•Solicita a los participantes su registro	•Registra su asistencia	•Ninguna	5 Min.	5 Min
	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	«Ninguno	•Expositiva	•Saluda a los participantes y agradece su asistencia	•Escuchan la bienvenida	•Ninguna	3 Min	8 Min
	Presentación del Facilitador	Que los participantes identifiquen al facilitador	«Ninguno	•Expositiva	•Se presenta de manera breve ante el grupo	•Escuchan la presentación	•Ninguna	2 Min	10 Min
	Presentación Del TEMA	Explicar el objetivo general a los usuarios para dirigir la temática de acuerdo con lo establecido	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Antes del uso del material introduce el tema para establecer una comunicación e interés de los usuarios.	•Escuchan el Objetivo General	•Ninguna	5 Min	15 Min.
	SUBTEMA 1 Riesgos a la salud por sedentarismo.	Explicar los riesgos a la salud por ser sedentarios para crear conciencia en los usuarios.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	20 Min
	SUBTEMA 2 Beneficios de la actividad física.	Mencionar los beneficios de la actividad física y como la frecuencia y calidad del ejercicio por grupos de edad es beneficioso creando en los usuarios una mejora en el autocuidado.	•Presentación •Equipo	•Expositiva	Con ayuda del material visual expone la información general y resuelve dudas durante el proceso.	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	5 Min.	25 Min
	¿Qué acciones se contemplan en la acción de asesorar?		•Presentación •Equipo	•Expositiva	•Ver el punto 4 de las Recomendaciones para el Facilitador	•Escucha activamente el Subtema	•Ninguna	3 Min.	28 Min

**BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO**

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

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

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

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

## DESCRIPCION DE LA PLAZA

Este servicio social fue un proyecto por parte de la UAM Xochimilco llamado "Monitores en Salud" a cargo del Dr. Pablo F. Oliva Sánchez el cual surgió ante la problemática de la contingencia por COVID-19, el cual se llevó a cabo en las unidades de la UAM las cuales fueron Xochimilco, Iztapalapa, Azcapotzalco, Cuajimalpa, Lerma, Rectoría General y participación en los Centros de Desarrollo Infantil UAM (CENDI), en las cuales fueron asignados los pasantes de forma aleatoria, en mi caso colaboré en las unidades de Lerma, Rectoría General y CENDIS.

Los objetivos de este proyecto fueron el plantear estrategias para disminuir el riesgo de contagio por COVID-19 en la comunidad de la UAM, todo basado en evidencia inmunológica y epidemiológica, para así retornar a las actividades académicas, administrativas y socioculturales, en la cual se implementaron medidas sociosanitarias y en el cual hubo una promoción y asesoramiento sobre temas de salud. También hubo una encuesta de salud dirigidas a toda la comunidad UAM para conocer el estado de salud entre otros datos de nuestra comunidad, a los participantes se les realizó un examen médico y pruebas serológicas para anticuerpos de COVID, toda esta información para ser analizada y posteriormente presentar los resultados.

El proyecto Monitores en Salud también estuvo en colaboración con otras campañas de las cuales fui participe en la Campaña de Vacunación que se llevó a cabo en el Centro de Estudios Navales en Ciencias de la Salud (CENCIS) de la Secretaría de Marina (SEMAR), en apoyo a la población en cuidados post vacunación.

Durante las visitas a la unidad UAM-Lerma también hubo una colaboración en el Proyecto "Ángelo" en el cual se realizaban exámenes médicos a niños y adolescentes de secundarias para conocer su estado de salud y así mismo prevenir, asesorar o remitir a los alumnos que fueron participes.

Al término de la aplicación de encuestas se participó como voluntariado en colaboración con los centros Pilares de la CDMX de la SECTEI en los cuales el objetivo era generar clubes de vida saludable para promover, informar y difundir información importante sobre diversas enfermedades donde se planearon platicas de acuerdo a los talleres que se había programado para así tener temas específicos según la población asistente, donde se les brindaba no solo información importante sino que también se respondían dudas y se daban recomendaciones para mejorar la calidad de vida de los participantes.



Casa abierta al tiempo

## Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19

### INFORME NUMÉRICO NARRATIVO

Nombre: \_\_Wendy González\_\_ Matrícula: \_\_2173066818\_\_  
Licenciatura: \_\_Estomatología\_\_ División: \_\_CBS\_\_ Unidad: \_\_Rectoría/Lerma\_\_  
Reporte anual: \_\_2022-2023\_\_

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: \_\_5000\_\_
2. Referencia de la persona por tener temperatura mayor a 37.5 °C   
Número de personas: \_\_0\_\_
3. Proporcionar gel antibacterial  Número de personas: \_\_7000\_\_

### LEVANTAMIENTO DE ENCUESTA DE FORMA PRESENCIAL

1. Toma de temperatura: \_\_500\_\_
2. Toma de tensión arterial: \_\_200\_\_
3. Toma de glicemia capilar: \_\_100\_\_
4. Toma de muestra de sangre venosa: \_\_100\_\_
5. Otro  CREACION Y CAPTURA DE BASE DE DATOS/ MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS: \_\_300\_\_

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:

1. Se realizo una campaña masiva para la invitación de los participantes, llevando una agenda y horarios de atención por citas, hubo buena respuesta
2. Al realizar las encuestas se dividieron por módulos para agilizar el proceso, el cual fue rotatorio según la demanda de los participantes, donde había una recepción de estos, captura de datos, toma de presión arterial y temperatura, firma de consentimiento y entrega de carné, modulo dos, toma de glucosa capilar y prueba COVID, modulo tres (mediciones antropométricas y el final sobre dudas y recomendaciones.



Casa abierta al tiempo

## Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19

### ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO

#### Impreso

1. Cartel:   2   Tema: \_\_\_\_\_ Gingivitis y Salud bucal \_\_\_\_\_  
Cantidad:   2
2. Díptico o tríptico:   0   Tema: \_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ Cantidad:   0
3. Volante:   1   Tema: \_\_\_\_\_ Gingivitis \_\_\_\_\_ Cantidad:  20
4. Otro: \_\_\_\_\_ Regalar pastillas reveladoras de Biofilm dental \_\_\_\_\_

#### Digital

1. Cartel  Tema (s):    Salud bucal, HTA, Consecuencias de la presión arterial alta, Sobrepeso y Obesidad    Cantidad:   4   Plataforma(s) o medio(s) de difusión:   FACEBOOK E INSTAGRAM  .
2. Video:   0   Tema(s): \_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ Cantidad:   0   Plataforma(s) o medio(s) de difusión:   0

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:

1. Para seguir informando en las redes sociales del proyecto sobre diversos temas de salud, se nos dio la opción a los pasantes de apoyar en la elaboración de material didáctico sobre distintos temas.
2. Los integrantes del equipo Rectoría/Lerma nos organizamos para la búsqueda de la información con base en fuentes confiables y confirmadas para, posteriormente, diseñar cada infografía



Casa abierta al tiempo

# Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19



Universidad Autónoma  
Metropolitana



## SALUD BUCAL EN TIEMPOS DE COVID-19

### ¿Sabías qué ...

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

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

Sigue las siguientes recomendaciones:

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



Monitores en Salud UAM



monitores\_uam



@Monitores UAM



<http://monitoresuam.uam.mx>

N Maroñuf · 2021  
DOI: 10.1111/jcpe.13435

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### ¿QUÉ ES?



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

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



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

### Categorías de Presión Arterial



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

## Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19

### Consecuencias de la presión arterial alta

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



### PREVENCIÓN

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



• AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2021.

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



Casa abierta al tiempo

## Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19



### Sobrepeso y obesidad

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

#### Recomendaciones

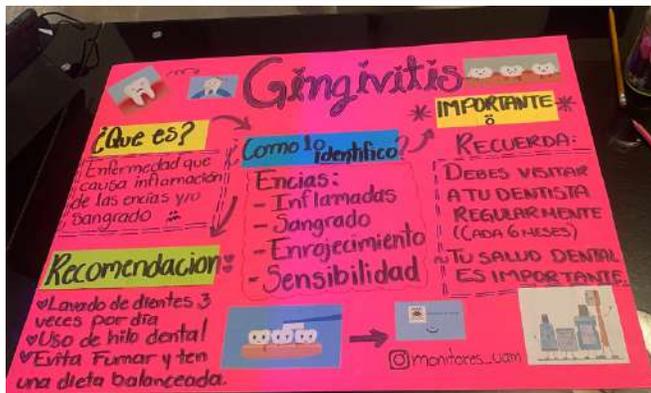
1. Bebe agua simple; evita el consumo de refrescos y jugos.
2. Realiza actividad física. 30 minutos diarios es lo recomendable.
3. Modifica tu alimentación. Aumenta el consumo de verduras y frutas.
4. Consulta con un experto (médico o nutriólogo) un plan de acuerdo a tus necesidades.



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



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



### SALUD DENTAL

#### GINGIVITIS

INFLAMACION DE LAS ENCÍAS

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

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

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

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

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

Monitores en salud



## Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19

### ACTIVIDADES DE VACUNACIÓN CONTRA SARS-COV-2

Lugar o Unidad al cual fue asignado(a):      CENSIS MARINA     

- Aplicación de vacuna  Cantidad de vacunas aplicadas:   10
- Observación  Cantidad de personas atendidas debido a algún malestar post vacuna:   50

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

1. En experiencia se supervisaban alrededor de 8000 personas vacunadas, uno de los síntomas mayormente reflejados fue el desmayo post vacunación, debido al estrés que se generaba y principalmente por un ayuno prolongado.
2. Solo pocas personas presentaron reacciones adversas más graves, las cuales se interrogaba y de ser necesario se remitían a la sección de “choque” para ser revisadas por un especialista.
3. Las personas en su mayoría estaban muy agradecidas por la información que les brindábamos al resolver sus dudas sobre las vacunas, cual les correspondía o a algún niño o familiar cercano, tiempo necesario para su refuerzo y los síntomas que podían llegar a presentar como sus debidas recomendaciones al notar algo más allá de lo esperado.

### CAPACITACIONES Y CURSOS

1. Asistencia a cursos virtuales  Número de cursos:   3
2. Asistencia a capacitaciones vía ZOOM por parte del Proyecto   
Número de capacitaciones recibidas:   8



Casa abierta al tiempo

## Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19

### ASISTENCIA DE FORMA PRESENCIAL A ALGUNA UNIDAD

Rectoría general   
Número de veces que acudió: \_\_45\_\_

Unidad Lerma   
Número de veces que acudió: \_\_8\_\_

Unidad Xochimilco   
Número de veces que acudió: \_\_7\_\_

Centro Pilares Emiliano Zapata   
Número de veces que acudió: \_\_14\_\_

CENCIS MARINA   
Número de veces que acudió: \_\_5\_\_

INMEGEN   
Número de veces que asistió: \_\_7\_\_

Unidad Azcapotzalco   
Número de veces que acudió: \_\_3\_\_

CENDIS Xochimilco   
Número de veces que acudió: \_\_1\_\_

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:

1. Fue de bastante ayuda para nosotros los pasantes ya que nos brindaron información importante para nuestro desarrollo en el proyecto, complementaba o reforzaba el conocimiento que durante la licenciatura obtuvimos.



Casa abierta al tiempo

**Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19**

**Tabla. 1: Concentrado de actividades y capacitaciones**

<b>Nombre del Curso/ Actividad</b>	<b>Institución</b>	<b>Fecha</b>	<b>Horas</b>
Vacunación 3ra dosis COVID	INMIGEN	25/enero/2022	2hrs
Curso regreso a las actividades UAM	En línea	25/enero/2022	2hrs
Curso de vacunación COVID	En línea	27/enero/2022	4hrs
Asignación de unidad servicio social	UAM-X	31/enero/2022	9-1pm
Campaña de vacunación	CENCIS Marina	01-04/febrero/2022	8-5pm
Filtro Sanitario	Rectoría general	04/febrero/2022	8-2pm
Campaña de vacunación	CENCIS Marina	05/febrero/2022	8-5pm
Filtro Sanitario Vespertino	UAM-X	11/febrero/2022	12:30-6pm
Curso Introducción y panorama general	UAM-X	14/enero/2022	3:30hrs
Curso Epidemiología	UAM-X	15/enero/2022	3:00hrs
Curso Psicología de la encuesta	UAM-X	16/enero/2022	3:00hrs
Filtro Sanitario	Rectoría	18/febrero/2022	8-2pm
Capacitación situación del SITUAM	Rectoría	21/febrero/2022	1:30hrs
Redacción de forma de trabajo Rectoría-Lerma	En línea	03/marzo/2022	3hrs
Filtro Sanitario	Rectoría	03/marzo/2022	8-12pm
Unidad Lerma, forma de trabajo	Zoom	03/marzo/2022	10-11am
Capacitación Protección civil	Rectoría	03/marzo/2022	12-2pm
Capacitación de redes sociales monitores	Zoom	04/marzo/2022	10-12pm



Casa abierta al tiempo

**Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19**

Visita de instalaciones Lerma	UAM-Lerma	11/marzo/2022	9-4pm
Filtro Sanitario (día de pago)	Rectoría	16/marzo/2022	8-1pm
Capacitación encuesta de salud	UAM-X	16/marzo/2022	2-4pm
Entrevista con Sara Makowski UAM RADIO	Zoom	17/marzo/2022	5:30-6:30pm
Llenado formato de inscripción al servicio	En línea	22/marzo/2022	1hra
Plan de trabajo y Bitácora trimestral	Zoom	27/marzo/2022	9-10am
Filtro Sanitario	Rectoría	01/abril/2022	8-2pm
Entrevista con Sara Makowski UAM RADIO	Zoom	05/abril/2022	11-12pm
Instrucciones de beca Monitores en salud	Zoom	08/abril/2022	12-2pm
Reunión de trabajo acomodo de material	Rectoría	11/abril/2022	11-1pm
Filtro Sanitario	Rectoría	19/abril/2022	8-2pm
Historias clínicas para temporales	Rectoría	20/abril/2022	9:30-3pm
Agendar citas para encuesta de salud	Rectoría	25/abril/2022	9-2pm
Trabajo de encuestas de salud	Rectoría	28/abril/2022	8-3pm
Trabajo de encuestas de salud	Rectoría	29/abril/2022	8-2pm
Filtro Sanitario	Rectoría	06/mayo/2022	8-2pm
Entrega reporte de actividades por equipo	Vía correo	08/mayo/2022	12am
Trabajo de encuestas de salud	UAM-Lerma	12/mayo/2022	8-3:30pm
Filtro Sanitario	Rectoría	13/mayo/2022	8-2pm
Filtro Sanitario	Rectoría	18/mayo/2022	8-2pm
<b>Entrega de reporte</b>	Vía correo	24/mayo/2022	12am



Casa abierta al tiempo

**Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19**

<b>trimestral</b>			
Filtro Sanitario	Rectoría	26/Mayo/2022	8-2pm
Curso	Rectoría	01/junio/2022	9-3pm
Curso	Rectoría	02/junio/2022	9-3pm
Curso	Rectoría	03/junio/2022	9-3pm
Curso	Rectoría	06/junio/2022	9-3pm
Curso	Rectoría	07/junio/2022	9-3pm
Curso	Rectoría	08/junio/2022	9-3pm
Curso	Rectoría	09/junio/2022	9-3pm
Curso	Rectoría	10/junio/2022	9-3pm
Curso	Rectoría	18/junio/2022	9-3pm
Vacaciones UAM	—		—
Filtro Sanitario	Rectoría	27/junio/2022	8-2pm
Apoyo unidad Azcapotzalco	Azcapotzalco	04/julio/2022	8-6pm
Apoyo unidad Azcapotzalco	Azcapotzalco	05/julio/2022	8-6pm
Apoyo unidad Azcapotzalco	Azcapotzalco	06/julio/2022	8-6pm
Encuesta unidad Lerma	UAM Lerma	07/julio/2022	7-3pm
Prueba COVID	INMEGEN	11/julio/2022	10am
Filtro Sanitario	Rectoría	13/julio/2022	8-2pm
Pruebas COVID	Rectoría	22/julio/2022	9-2pm
Filtro Sanitario	Rectoría	27/julio/2022	8-2pm
Pruebas COVID	CENDIS-X	26/julio/2022	9-2pm
Feria de salud y pruebas COVID	Rectoría	28/julio/2022	9-2pm
Feria de salud y pruebas COVID	Rectoría	29/julio/2022	9-2pm
Cuestionario y Pruebas Lerma	UAM Lerma	02/agosto/2022	7-3pm
Reunión de trabajo	UAM Xochimilco	04/agosto/2022	3pm



Casa abierta al tiempo

**Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19**

Filtro Sanitario	Rectoría	08/agosto/2022	8-2pm
Filtro Sanitario	Rectoría	22/agosto/2022	8-2pm
Filtro Sanitario	Rectoría	02/septiembre/2022	8-2pm
Filtro Sanitario	Rectoría	13/septiembre/2022	8-2pm
Filtro Sanitario	Rectoría	29/septiembre/2022	8-2pm
Reunión de exámenes médicos	Zoom	28/septiembre/2022	10-11am
Examen médico Secundaria	UAM-Lerma	30/septiembre/2022	7-6pm
<b>Entrega de reporte trimestral</b>	Correo	04/octubre/2022	12am
Reunión de Trabajo	INMEGEN	05/octubre/2022	1-4pm
Feria de salud	UAM-Lerma	11/octubre/2022	7-4pm
Filtro Sanitario	Rectoría	13/octubre/2022	8-2pm
Pilares	Zoom	14/octubre/2022	4-5:30pm
Reunión de trabajo	INMEGEN	19/octubre/2022	10-2pm
Examen médico Secundaria	UAM-Lerma	21/octubre/2022	8-5pm
Capacitación de Sectei	En línea	21/octubre/2022	Continuo
Examen médico Secundaria	UAM-Lerma	24/octubre/2022	8-5pm
Filtro Sanitario	Rectoría	26/octubre/2022	8-2pm
Reunión de trabajo	Zoom	03/noviembre	12-2pm
Reunión de trabajo	INMEGEN	09/noviembre/2022	10-12pm
Filtro Sanitario	Rectoría	10/noviembre/2022	8-2pm
Presentación de Proyecto SECTEI	SECTEI	15/noviembre/2022	10-1pm
Toma de glucosa y colesterol	Rectoría	16-17 /noviembre/2022	10-3pm
Propuesta de análisis	Correo	19/noviembre/2022	12am
Filtro Sanitario	Rectoría	23/noviembre/2022	8-2pm



Casa abierta al tiempo

**Reporte de actividades para pasantes en servicio social asignados al proyecto de investigación COVID 19**

Envío de evidencia en fotografías	Mail	29/noviembre/2022	12am
Pilares	Zoom	30/noviembre/2022	12am
Presentación para Platicas de Salud	Pilares Emiliano Zapata	05/diciembre/2022	9-12pm
Platicas de Salud	Pilares Emiliano Zapata	07/diciembre/2022	10-3pm
Promoción de platicas	Pilares	09/diciembre/2022	12-2pm
Filtro Sanitario	Rectoría	08/diciembre/2022	8-2pm
Promoción de platicas	Pilares Emiliano Zapata	13/diciembre/2022	12-2pm
Platicas de Salud	Pilares Emiliano Zapata	14/diciembre/2022	10-3pm
Platicas de Salud	Pilares Emiliano Zapata	16/diciembre/2022	10-3pm
Entrega de Diploma	Rectoría	22/diciembre/2022	9-1pm
Vacaciones UAM	—	24dic-06enero	—
Pláticas de Salud	Pilares Emiliano Zapata	10/enero/2023	10-3pm
Promoción de platicas	Pilares Emiliano Zapata	11/enero/2023	12-2pm
Pláticas de Salud	Pilares Emiliano Zapata	13/enero/2023	10-3pm
Filtro Sanitario	Rectoría	16/enero/2023	8-2pm
Pláticas de Salud	Pilares Emiliano Zapata	17/enero/2023	10-12pm
Reunión de Trabajo	INMEGEN	17/enero/2023	12-3pm
Promoción de platicas	Pilares Emiliano Zapata	18/enero/2023	12-2pm
Pláticas de Salud	Pilares Emiliano Zapata	20/enero/2023	10-3pm
Pláticas de Salud	Pilares Emiliano Zapata	24/enero/2023	10-3pm
<b>Entrega de reporte trimestral</b>	INMEGEN	10/febrero/2023	8-10am

## **ANALISIS DE LA INFORMACIÓN**

El actividades que me fueron asignadas en el proyecto Monitores en Salud fueron llevadas a cabo en la unidad Lerma y Rectoría, con visitas en apoyo a Azcapotzalco y CENDIS Xochimilco con el fin de informar, promover y asesorar a nuestra comunidad UAM sobre temas de salud y para disminuir el riesgo de contagio de COVID-19 así como otras enfermedades de acuerdo a el grupo de riesgo que se estuviera tratando, donde el trabajo en equipo fue clave para generar mayor conciencia sobre un estilo de vida saludable, por lo que los objetivos fueron alcanzados con éxito. Las actividades en filtro sanitario que se hicieron en las unidades lograron disminuir el riesgo de contagio en nuestra comunidad UAM no solo de COVID ya que también mejoró la higiene y por ende disminución en contagio de otro tipo de virus o bacterias.

La encuesta de salud que fue realizada en las unidades cumplió con los protocolos de bioseguridad para los participantes de la comunidad UAM y pasantes, lo cual ayudo no solo a prevenir contagios, sino que también se informaba el estado actual de salud del paciente, ya que al realizar el examen médico si se encontraba alguna anormalidad se refería a servicio médico para una revisión más minuciosa y en la aplicación de las pruebas de anticuerpos para COVID se podía saber si el paciente ya había generado estos anticuerpos para COVID, lo que les permitía confirmar o rechazar la sospecha de contagio en algunos casos.

En la participación que se tuvo como voluntariado en los centros PILARES de la CDMX se logró el objetivo de promover, informar y difundir la información sobre las pláticas que fueron organizadas de acuerdo con la población que participó en cada una de ellas, asesorando, respondiendo y resolviendo las dudas que surgieran durante el transcurso de la plática programada.

## **CONCLUSIONES**

El proyecto de servicio social del cual fui participe al ser multidisciplinario hubo una retroalimentación en información de cada uno de mis compañeros pertenecientes a las diferentes licenciaturas con las que compartí la pasantía por lo que la considero que fue muy positiva y gratificante.

Las actividades que fueron realizadas durante todo el periodo me ayudaron en varios aspectos personales, pero sobre todo profesionales, me enseñaron más herramientas y técnicas que me ayudaran en mi crecimiento como futura profesionista, la experiencia de pertenecer a la UAM en un proyecto multidisciplinario como este fue una experiencia muy agradable, demostrando que el conocimiento debe estar en constante evolución siempre.

## **RECOMENDACIONES**

Respecto al trabajo realizado considero que se pudieron organizar más campañas de salud en el área estomatológica para que no solo mejoraran su salud en general, sino que se atacaran problemáticas más específicas de la salud bucal.

## ANEXOS

Constancias:

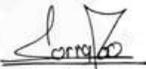
La **Universidad Autónoma Metropolitana**, otorga la presente constancia a:

**Wendy González X**

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 25 de enero 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:  
RG0000268

Constancias:

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:

**Wendy González X**

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 27 de enero de 2022.

 **UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco

**CBS**

**TiE**  
Tecnología e  
Innovación  
Educativa

  
Dr. Fernando De León González  
Rector de la Unidad Xochimilco

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

  
Dr. Pablo Francisco Oliva Sánchez  
Coordinador de proyecto

 Folio:  
CDVD005734

Constancias:



## FOTOGRAFIAS

Unidad Rectoría General:



Unidad Lerma:



CENDI Xochimilco:



CENCIS Marina:



Visita de apoyo a Unidad Azcapotzalco:



Centro PILARES Emiliano Zapata:



# Entrega de Material de Proyecto Monitores:

**INVENTARIO MATERIAL RECTORÍA GENERAL/ LERMA**

MATERIAL	CANTIDAD	ESPECIFICACIONES
Omron : balanza de control corporal	2	Código de barras: -20200711254 f: funcionando y con caja -20210413338 f: funcionando y con caja Ambas ya no cuentan con pilas con carga Una caja sin instructivo
Accu-Chek instant: glucometro	3	2 con caja y 1 sin caja con estuche y pluma de lancetas. Glucometro funcional. Pin: 936701 Pin: 598308 Pin: 786966 Caja nueva, completa
Accu-Chek instant: tiras	20	19 cajas nuevas sin abrir 1 caja abierta
Accu-Chek softclix: lancetas	16	16 cajas nuevas sin abrir
Homecare : bauma + estetos	1	Caja con bolsa en donde se encuentra esfigomanometro androide + estetoscopio simple Codigo: 7 502256 720549
Prosphyg: baumanometro	2	1 en caja con estuche, calibrado 2. En caja con estuche, falta cristal, descalibrado
Littmann: estetoscopio	4	Con caja, instructivo y 3 estetoscopios negros completos y funcionales Caja, instructivo y 1 estetoscopio azul rey completo y funcional
RoHS: termómetro digital	2	Caja con cable, cargador, repuestos y termómetro funcional
Triple de termometro	1	Funcional sin daños <b>FALTA 1 TRIPIE!</b>
Oiosen: oximetro	3	2 con caja e instructivo + oximetro funcional 1 sin caja, sin instructivo + oximetro funcional
Ambidern nitrilo soft: guantes	1 caja	Caja abierta de 100 guantes no completo
Lenovo tab E10	1	RNE20200024 INCLUYE: Tablet sin daños ni rayones funcional, cable, cargador e instructivo N se desbloquea porque no se tiene la contraseña

*Recibido Material 02-09-2022 [Signature] Completo para Fco Quiroga Sanchez.*

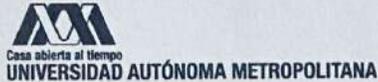
Lazzer care: torundas	3	Bolsa nueva: lote 14-21-20
Rm1 bata para cirujano esteril	2	2 Bolsa abierta incompleta: lote 14-21-20
Bic: paquete 4 marcadores para pizarron blanco + 1 borrador	1	Paquete nuevo sin abrir
Paquete abierto de buffers		Sobrantes

**Etiquetas sobrantes:**  
 Hoja 1: e1-7301-70-9 a e1-7310-709  
 Hoja 2: e1-7311-701 a e1-7320-701  
 Hoja 3: e1-7321-702 a e1-7330-702  
 Hoja 4: e1-7331-703 a e1-7340-703  
 Hoja 5: e1-7341-704 a e1-7350-704  
 Hoja 6: e1-0111-80-2 a e1-0120-80-2  
 Hoja 7: e1-0141-80-5 a e1-0150-80-5  
 Hoja 8: e1-0211-80-3 a e1-0220-80-3  
 Hoja 9: e1-7991-60-5 a e1-8000-60-5  
 Hoja 10: e1-7951-60-1 a e1-7960-60-1  
 Hoja 11: e1-7941-60-9 a e1-7950-60-9  
 Hoja 12: e1-7931-60-8 a e1-7940-60-8

**Incompletas:**  
 Hoja 1: e1-7288-705 a e1-7290-707  
 Hoja 2: e1-7295-703 a e1-7300-708  
 Hoja 3: e1-7929-60-6 a e1-7930-60-7  
 Hoja 4: e1-7826-60-2 a e1-7830-60-6  
 Hoja 5: e1-7892-60-5 a e1-7900-60-4  
 Hoja 6: e1-0204-80-5 a e1-0210-80-2  
 Hoja 7: e1-0176-80-4 a e1-0180-80-8  
 Hoja 8: e1-0121-80-3 a e1-0125-80-7  
 Hoja 9: e1-7768-60-7 a e1-7770-60-9  
 Hoja 10: e1-7771-60-1 a e1-7775-60-5

*Recibido [Signature] - LERMA - 163 - RECIBIDA - 270 - VACACIONES - 10 - Recibo PRUCAS 2022-09-02 [Signature] PASCAL Fco Quiroga*

Carta de término de servicio social:



Ciudad de México a 10 de Febrero de 2023.

Asunto. Carta de término de servicio social.

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

Por este medio, hago constar que la pasante en servicio social **Wendy González** con número de matrícula **2173066818** 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