

Programa de Educación para la Salud

"Aprendo a Cuidarme para Vivir Saludable"

Ciclo 2018-2019

El Programa de Educación para la Salud de Liga MAC tiene por objetivo propiciar un cambio de hábitos en el estilo de vida de sus estudiantes para así prevenir el sobrepeso y la obesidad, por ser estas condiciones las que propician algunas enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, que a su vez desencadenan las complicaciones de salud que se registran como las principales causas de muerte en México.

El programa consiste en una serie de talleres que abarcan tres aspectos principales: autocuidado de la salud, cultura física y nutrición.

La segunda edición de este taller se llevó a cabo de octubre de 2018 a junio de 2019. Participaron en el taller 23 jóvenes estudiantes de ambos sexos, de entre 15 y 16 años de edad; todos cursan el primer grado de preparatoria. Adicionalmente, participaron 15 madres de familia y 5 hermanos menores.

El programa se llevó a cabo en nueve sesiones mensuales, un sábado al mes, con duración de 6 horas, en las instalaciones de la escuela preparatoria Cecyte 04 de San José del Cabo, iniciando siempre con la sesión de cultura física, seguida de un receso para desayunar,

luego el taller de nutrición, para cerrar con una charla impartida por un médico especialista.

Descripción de cada bloque componente del programa:

El bloque de **cultura física** estuvo a cargo de la Lic. en Educación Física Celia Villalobos, quien trabajó con el grupo sesiones prácticas de ejercicio físico. El objetivo de este bloque fue mostrar los beneficios que aporta a la salud el practicar ejercicio moderado regularmente y que hay formas sencillas y seguras de ejercitarse, que además no cuestan y podemos practicar en casa con lo que tenemos a mano.



El programa incluyó un **desayuno** ligero y saludable, que se les brindó a todos los participantes después de la sesión de ejercicio, no solo para cubrir la necesidad de alimento debido a una larga jornada, sino para mostrarles recetas que pueden replicar en casa.

El bloque de **nutrición** estuvo a cargo de un grupo de diez pasantes universitarios,

coordinados por la Lic. en Nutrición Alejandra Martínez. Los nutriólogos documentaron al inicio del programa los datos antropométricos de todos los participantes, así como sus hábitos alimenticios para tener el registro del punto de partida.



El contenido de las charlas de este bloque se centró en los principios de una alimentación sana, acorde a la economía familiar y sustentable (responsable con los recursos del planeta). La dinámica de estas sesiones se caracterizó por la participación activa de todos y los consejos prácticos dados para la fácil puesta en práctica de los temas revisados.

Al final del programa, se corrieron de nuevo las mediciones y encuestas de hábitos para contrastar resultados.

El bloque de **autocuidado de la salud** corrió a cargo de diversos médicos especialistas, iniciando con el tema de salud bucodental que fue facilitado por dos dentistas. En estas sesiones los participantes hicieron conciencia de

que cuidar la salud bucal es muy sencillo y barato, en tanto que curar es doloroso y cuesta caro.

En las demás sesiones se tocaron temas que por su importancia, representan problemas de salud pública, como las enfermedades respiratorias, enfermedades transmitidas por vectores, enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes; todas prevenibles si se practica un estilo de vida saludable.

Resultados:

1.- Todas las sesiones del programa (9 en total) se llevaron a cabo ininterrumpidamente y sin contratiempos.

2.- Terminaron el programa 19 estudiantes (83%) del total (23) que iniciaron. Las bajas se debieron a falta de interés. En el caso de los 15 adultos, el grupo se mantuvo compacto y comprometido.

3.- Al final del programa, 27 participantes (estudiantes y adultos) contestaron una encuesta de salida en la que reportaron lo siguiente:

- 14 (52%) de los 27 pasaron de ser totalmente sedentarios a realizar alguna actividad física.
- 24 (90%) de los 27 hicieron cambios en su alimentación, 23 (85%) de los cuales notaron el cambio reflejado en su cuerpo y 25 (93%) reporta que dichos

cambios les han hecho sentir mejor.

- 70 % del grupo (19 personas) terminaron el programa incrementando su hábito de cepillarse los dientes a 3 veces al día. El uso de hilo dental pasó del 4% (1) al 30% (8).
- El 63% (17) acudieron a hacerse una limpieza dental.
- El 96% (26) reportó haber hecho cambios positivos en su estilo de vida, y el 89% (24) compartieron con los miembros de la familia lo aprendido.

Nuestro más sincero agradecimiento a todos los profesionales que hicieron posible este curso:

Cultura Física:

Celia Villalobos, Ema Herrera, Miguel Rodríguez

Nutriólogos:

Alejandra Martínez, Janeth Rosas, Indira Girón, Cynthia Rivas, Gloria Moreno, América Márquez, Mary Castro, Mario Herrera, Suhuy Ortegón, Michel Green, Frida Campa, Zain Acosta.

Médicos Especialistas:

Mauricio Mercado, Tomás Escalante, Alejandro Velderrain, Luis Martínez, Guadalupe Flores; Luis Landeros.

Dentistas: Luis Urbina, Rogelio Gastélum.

