



REUNIÓN NACIONAL DE LA RED MEXICANA DE MUNICIPIOS POR LA SALUD

G U A D A L A J A R A



Secretaría de Salud

GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

BIENESTAR
MERECE ESTAR BIEN



Actividad



FÍSICA

Aumento de la actividad física para disminuir la obesidad en pacientes con síndrome metabólico



TALA JALISCO, PARQUE LINEAL ARROYO ZARCO

OBJETIVO DEL PROYECTO

- *Crear estilos de vida saludables en los habitantes del Municipio de Tala, fomentando la práctica de ejercicio físico al aire libre, que favorezca la prevención y la disminución en la incidencia de síndrome metabólico y sus complicaciones, mediante la realización de campañas de educación para la salud a población general y a grupos cautivos.*

SEDE: PARQUE LINEAL

Se construyó un parque lineal al margen del Arroyo Zarco, en la cabecera municipal, conteniendo banqueta pedestre, pasto y red de agua en el mismo parque lineal; con una extensión aproximada de 402 mts., espacio que se conectará con la segunda vía recreativa, la cual tienen una extensión de 2 kilómetros.



EQUIPAMIENTO

▪ *Dentro de la ruta urbana se reservó un espacio al inicio del circuito para realizar gimnasia al aire libre con ayuda de aparatos estáticos*

- *Bicicletas*
- *Caminadoras*
 - *bancos*
 - *elípticas,*

o sin aparatos

- *Baile*
- *zumba,.*





• Se habilito un espacio en el cual se colocaron recomendaciones generales sobre alimentación saludable mediante menús los cuales se renuevan periódicamente con la finalidad de ofertar a la población nuevas opciones de alimentación balanceada y saludable.

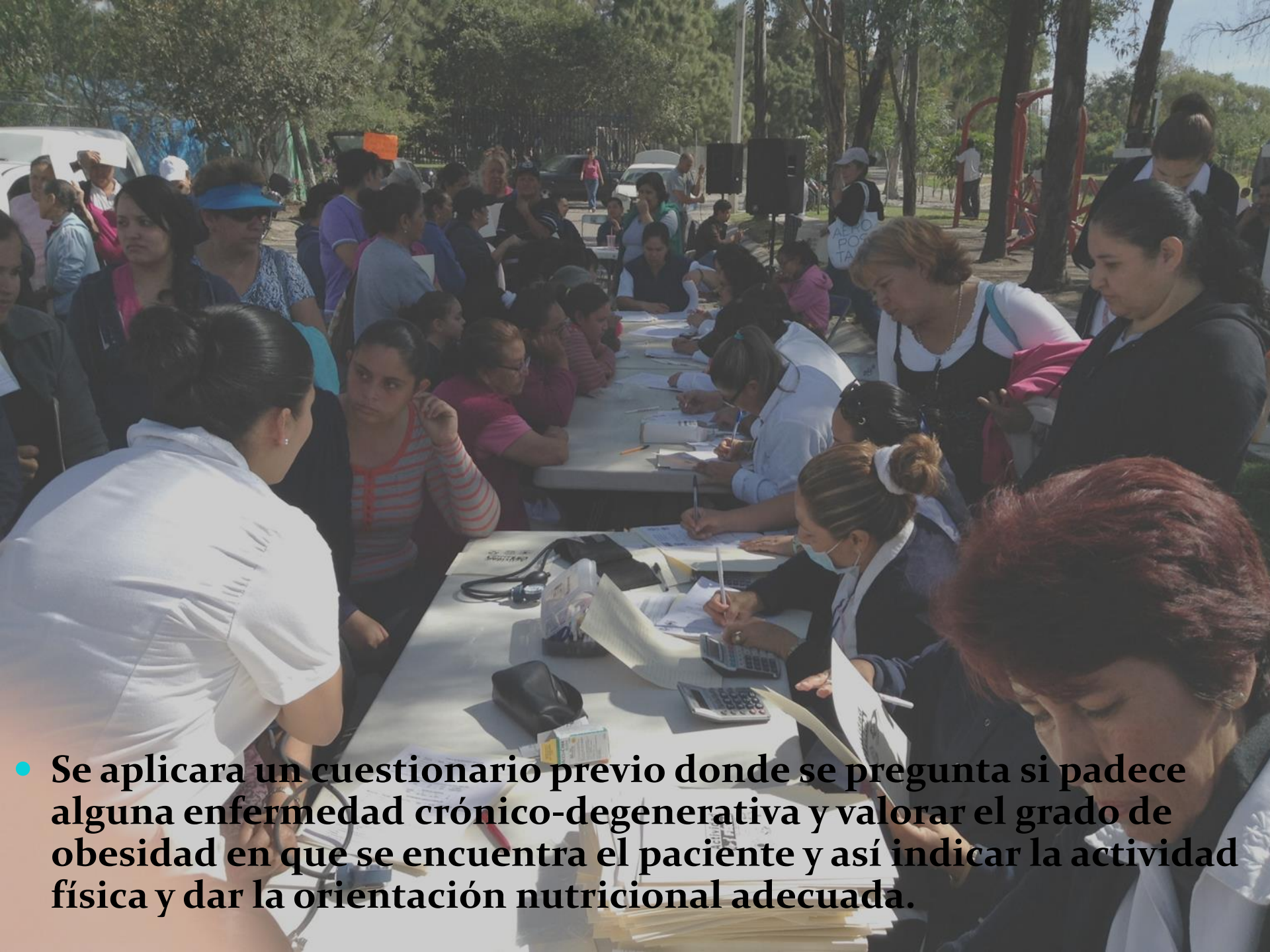
Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	TIEMPO DE DURACION																							
	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRER				MARZO				ABRIL			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reuniones de programación																								
Capacitación de participantes y grupo coordinador																								
Construir y conducir los dos circuitos para caminata y actividades deportivas.																								
Mandar imprimir los panfletos informativos para ser colocados en el circuito.																								
Comprar los aparatos para realizar actividad física y se colocaran en áreas específicas.																								
Reproducir los manuales de alimentación y actividad física para entregarse a los integrantes de los grupos.																								
Una vez realizada la convocatoria se registraran y firmaran el acta de compromiso todas aquellas personas que se integren al proyecto.																								
Se aplicara el cuestionario para su valoración y manejo adecuado según sus resultados.																								
Se entregara el cronograma de actividades para el integrante.																								
Se realizara asistencia de educación																								
Se les entregaran cuadernillos y folletos informativos conforme las actividades que vallan realizando.																								
Campaña publicitaria y de promoción.																								
Entre la primera y segunda sesión se les entregara el kit deportivo y su credencial a todos los integrantes del club																								
Seguimiento de actividades																								

- *El objetivo es dar seguimiento puntual a cada una de las actividades.*

- *Se formaron varios grupos con un rango de edad de 20 años a 65 años de edad por medio de una acta donde se comprometan acudir cada 8 días durante tres años.*





- **Se aplicara un cuestionario previo donde se pregunta si padece alguna enfermedad crónico-degenerativa y valorar el grado de obesidad en que se encuentra el paciente y así indicar la actividad física y dar la orientación nutricional adecuada.**



SECRETARÍA DE SALUD JALISCO
 PROYECTO MUNICIPAL DE
 COMUNIDADES SALUDABLES
 MICRO REGION TALA



Comunidades
Saludables



HISTORIA CLÍNICA Y MONITORIO DE PACIENTES
 CON SÍNDROME METABÓLICO.



CONTRALORIA
SOCIAL

Nombre: _____

Domicilio: _____ Teléfono: _____

Fecha de Nacimiento: _____ Edad: _____ Sexo: _____

DIAGNÓSTICO.

Diabetes	Hipertensión Arterial	Sobrepeso	Obesidad	Dislipidemias	Síndrome metabólico	Sano
----------	-----------------------	-----------	----------	---------------	---------------------	------

FARMACOLÓGICO.

Glibenclámda	Metformina	Acarbosa	Insulina	Carbopól	Enalapól
Cloroquinolazina	Metoprolol	Propranolol	Nifedipina	Verapamil	Losartán
Pravastatina	Bezafibrato	rosuvastatin	OTROS:		

ANTECEDENTES PERSONALES PATOLÓGICOS.

Antecedente	SI	NO	Tiempo	Tratamiento
Neurológicos				
Respiratorios				
Vasculares				
Tabaquismo				
Alcoholismo				
Otros				

ANTECEDENTES HEREDO FAMILIARES.

Antecedente	SI	NO	¿Quién lo presenta o presentó?
Diabetes Mellitus			
Hipertensión Arterial			
Evento Vascular Cerebral			
Cáncer			
Otros			

TABLA DE MONITOREO DE CITA S.

Muestra.	Fecha.	Talla.	Peso.	IMC.	Cintura.	T/A	Gluc.
1º	25/Enero/14						
2º	26/Marzo/14						
3º	27/Sep/14						
4º	28/Marzo/15						
5º	29/Sep/15						
6º	30/Marzo/16						
7º	31/Sep/16						

IMC= talla x talla y el Resultado entre peso.

Tablas para conocer el grado de peso que tiene según IMC.

IMC.	19	24.9	NORMAL
IMC.	25	29.9	SOBREPESO.

GRADO DE OBESIDAD.

GRADO	1	2	3
IMC.	30 - 34.9	35 - 39.9	40

EXAMENES LABORATORIALES

Muestra.	Fecha.	Colecterol Total	HDL	VLDL	Triglicéridos	Hemoglobina Glicada
1º	25/Enero/14					
2º	26/Marzo/14					
3º	27/Sep/14					
4º	28/Marzo/15					
5º	29/Sep/15					
6º	30/Marzo/16					
7º	31/Sep/16					

DIAGNÓSTICO:

- Se realiza interrogatorio, exploración física, laboratoriales y diagnóstico de los integrantes del grupo al inicio del proyecto, y posteriormente cada 6 meses hasta completar 3 años de seguimiento.



Comunidades
Saludables



CONTRALORÍA
SOCIAL

Guía de ALIMENTACIÓN



H. AYUNTAMIENTO
TALA, JALISCO
2012-2015



Tala
CUMPLIENDO
COMPROMISOS

Guía de ALIMENTACIÓN



*Se otorga a cada integrante una guía de alimentación que contiene diferentes planes específicos según la enfermedad que padezca cada paciente:
Dislipidemias, Obesidad, Diabetes e Hipertensión*

Actividad FÍSICA



Aumento de la actividad física para disminuir la obesidad en pacientes con síndrome metabólico



H. AYUNTAMIENTO
TALA, JALISCO
2012-2015



Tala
CUMPLIENDO
COMPROMISOS



Comunidades
Saludables



CONTRALORÍA
SOCIAL



Comunidades
Saludables



CONTRALORÍA
SOCIAL

Actividad FÍSICA



Aumento de la actividad física para disminuir la obesidad en pacientes con síndrome metabólico



H. AYUNTAMIENTO
TALA, JALISCO
2012-2015



Tala
CUMPLIENDO
COMPROMISOS

Se otorga al paciente un cuadernillo o folleto con rutinas básicas de ejercicio a realizar en casa



Se imparten talleres alusivos a la salud a los integrantes de los grupos, con el apoyo de médicos, nutriólogos, psicólogos y activadores fisicos


Con la firma del acta se le entrega un kit al paciente (podómetro, cachucha, pants, cilindro), así como una credencial para su identificación.





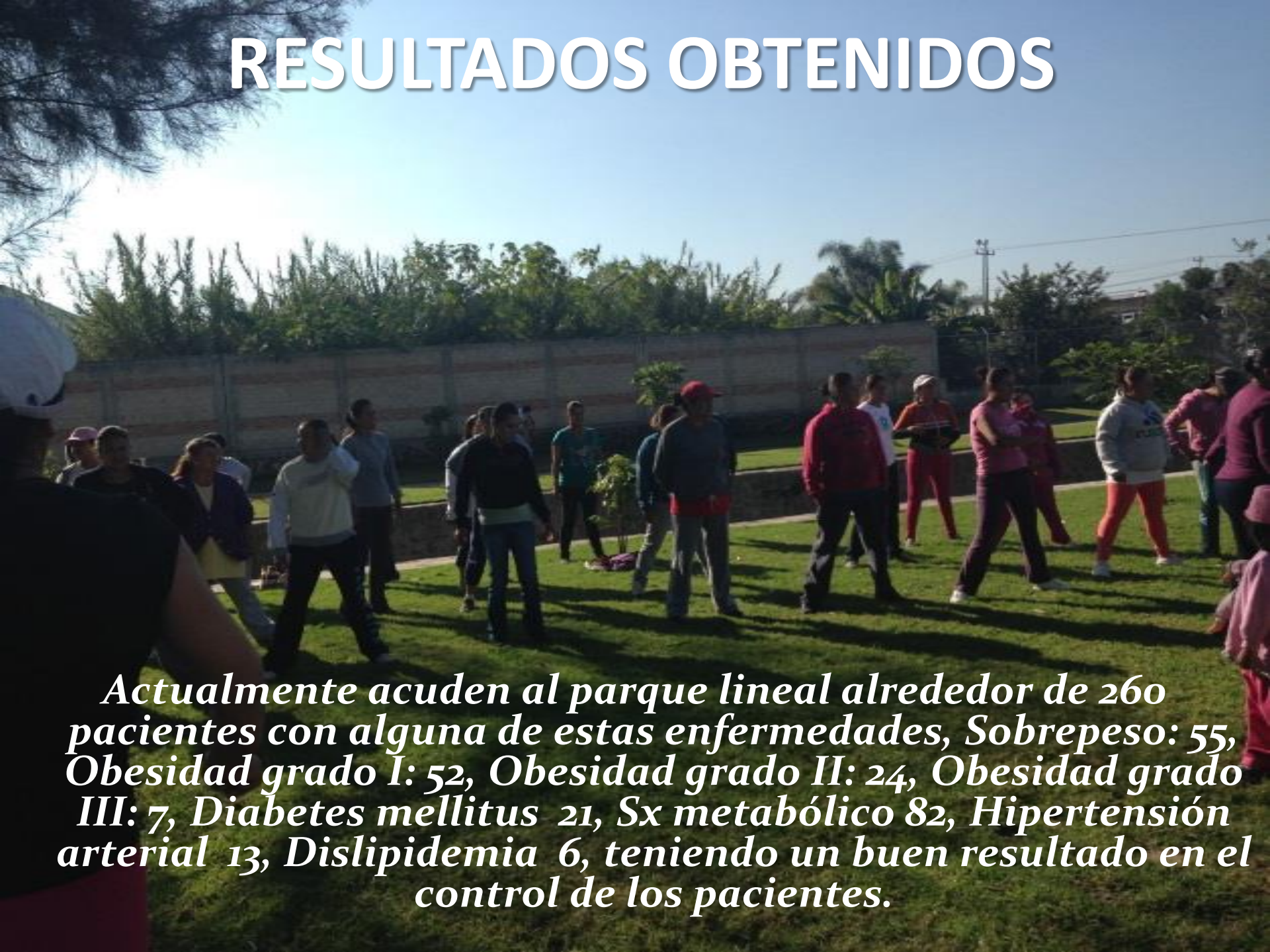
El grupo formado acude a sesiones educativas de: actividad física, de alimentación y orientación para la salud, una vez por semana, donde se complementa la atención con nutriólogo, psicólogo, activador físico y médico

RESULTADOS OBTENIDOS

A group of approximately 20 people, including men and women of various ages, are participating in a physical activity session outdoors on a grassy field. They are all in a similar pose, with one leg raised and arms extended, suggesting a stretching or exercise routine. The background shows a clear blue sky, some trees, and a fence. The overall scene is bright and sunny.

Se inició con un grupo de 82 pacientes con síndrome metabólico, con actividad física durante 60 minutos orientados por un activador físico y siguieron las indicaciones de las guías de alimentación.. A los 6 meses se valoran estos pacientes observando que del grupo cautivo de 82 pacientes solo acudieron continuamente el 89.0% de estos, lograron bajar su IMC y su CC el 70.5 %, controlaron su glicemia el 75% y disminuyeron su tensión arterial el 85 % de los pacientes.

RESULTADOS OBTENIDOS

A group of people, including men and women of various ages, are participating in a physical activity on a grassy field. They are wearing casual clothing and some are wearing athletic gear. The background shows a concrete wall, trees, and a clear blue sky. The scene is outdoors and appears to be a community or health-related event.

Actualmente acuden al parque lineal alrededor de 260 pacientes con alguna de estas enfermedades, Sobrepeso: 55, Obesidad grado I: 52, Obesidad grado II: 24, Obesidad grado III: 7, Diabetes mellitus 21, Sx metabólico 82, Hipertensión arterial 13, Dislipidemia 6, teniendo un buen resultado en el control de los pacientes.

CONCLUSIONES

- *Este proyecto ha favorecido a la población de Tala Jalisco ya que se ha incrementado la participación de la ciudadanía, asistiendo diariamente a realizar actividades al aire libre*
- *beneficia no solo a los pacientes con síndrome metabólico sino a toda la población, pues previene dichas enfermedades;*
 - *Acuden al parque lineal en familia y esto incrementa la unión y convivencia familiar contribuyendo a la disminución de adicciones en los adolescentes.*
- *Disminuye el sedentarismo de la comunidad ya que cuentan con un espacio libre para realizar actividad física*
 - *Disminuye costos en las familias porque no tienen que acudir al gimnasio.*

GRACIAS !!!



CREDITOS:

PRESIDENTE MUNICIPAL: ING. ANTONIO LOPEZ OROZCO
AUTORES DEL PROYECTO: DRA. ARMIDA BARAJAS AGUIRRE
ENF. LILIANA MERCADO SANCHEZ
EXPOSITOR: JOSE DE JESUS RUVLCABA JIMENEZ