

# SANTIAGO DE PINOS COCINA, SE CAPACITA Y ACTIVA POR SU SALUD

## ANTECEDENTES

En el diagnóstico de salud del municipio de San Sebastián del oeste, resalta de manera importante que la localidad de la Santiago de Pinos se encuentra ubicada en la sierra madre occidental, por lo que su principal problema es que no se encuentran áreas para la recreación y ejercicio, falta de orientación alimentaria.

## OBJETIVO GENERAL

Instalar ejercitadores fijos, adaptación de un salón de usos múltiples y construcción de una cocina comunitaria para realización de ejercicio aeróbico y anaeróbico, capacitación en orientación alimentaria y salud, sensibilizar a la población de la importancia de adquirir hábitos saludables y prevenir enfermedades crónicas degenerativas.

## SITUACION

### OBESIDAD,

## PROBLEMAS PRESENTADOS

- Diabetes Mellitus
- Hipertensión Arterial
- Dislipidemias
- Sedentarismo
- Falta de áreas de esparcimiento y ejercicio
- Falta de orientación alimentaria
- Marginación / Pobreza

## SOLUCION

Área de ejercitadores fijos  
Salón de usos múltiples para capacitación en orientación alimentaria, salud y realización de aerobics, zumba.  
Cocina comunitaria para talleres de preparación de alimentos sanos

## MODIFICACIONES SURGIDAS

- Transformación participativa en alimentación, ejercicio la higiene y hábitos saludables de la población beneficiada.
- Reducción de obesidad
- Mejor control de las enfermedades crónicas degenerativas

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.1. Construir una cocina comunitaria en el área del consultorio popular para realización de talleres de cocina saludable en la población, así como dar opciones de refrigerios saludables en las escuelas.
- 1.2. Instalar ejercitadores fijos para la realización de ejercicio anaeróbico.
- 1.4. Sensibilizar a la población beneficiada sobre la importancia de consumir agua potable.
- 1.5. Promover la organización y participación de la comunidad en apoyo al proyecto para adquirir hábitos saludables.
- 1.6. Capacitar a madres de familias en la salud empieza en casa, nutrición y formarlas como procuradoras de la salud.
- 1.7. Participación del comité de salud de la localidad en orientación alimentarios y hábitos saludables.
- 1.8. Distribución de volantes, trípticos y carteles con mensajes alusivos en prevención de la obesidad.
- 1.9. Fomentar grupos de jóvenes promotores de salud.
- 1.10. Mejorar la imagen de la localidad de Santiago de Pinos
- 1.11. Fortalecer la educación para la salud, a través de Modelo Operativo de Promoción de la Salud e investigaciones de acción participativa.
- 1.12. Integrar a la comunidad a la estrategia de Prevención y promoción para una mejor salud.
- 1.13. Implementar una estrategia de enseñanza-aprendizaje grupal con miembros de la comunidad para tomar conciencia sobre la importancia de cocinar de manera saludable.
- 1.14. Generar cambios en miembros de la comunidad sobre sus conocimientos, saberes y creencias sobre la alimentación saludable.
- 1.15. Fomentar el hábito de la práctica del ejercicio en los diferentes grupos de edad en la comunidad.
- 1.16. Realizar la medición basal de la población participante para realizar el seguimiento de los mismos al integrarse a las acciones del proceso participativo.
- 1.17. Identificar el impacto de la incorporación de los pacientes crónico-degenerativos de la comunidad a las acciones del proceso-participativo.
- 1.18. Fomentar una cultura alimenticia sana en la comunidad escolar, que permita prevenir enfermedades asociadas al sobrepeso y obesidad.
- 1.19. Concientizar a la comunidad educativa del problema de salud pública que representa la obesidad y el sobrepeso.
- 1.20. Involucrar a todos los actores de la comunidad escolar en la prevención y atención de la obesidad infanto-juvenil y adulta.
- 1.21. Ofrecer información a la sociedad en general sobre el problema de la obesidad y las herramientas que pueden contrarrestarla y prevenirla, como una medida de socialización del problema, sus alcances y posibles soluciones.
- 1.22. Atender y dar seguimiento psicológico a pacientes con trastornos de conductas o víctimas de bullying detectados en la escuela.
- 1.23. Evaluar antropométricamente a familias y escolares que lo deseen.



Total de Población Beneficiada	Hombres mayores de 60 años	Mujeres mayores de 60 años	Hombres de 26 a 59 años	Mujeres de 26 a 59 años	Hombres de 15 a 25 años	Mujeres de 15 a 25 años	Niños de 0 a 14 años	Niñas de 0 a 14 años
571	49	42	108	100	36	46	100	92



CONDICIONES FAVORABLES	
POBLACION	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponibilidad y trabajo en equipo.</li> <li>- Participación comunitaria</li> <li>- Elaboración y ejecución de acciones para alcanzar un mejor nivel de salud.</li> <li>- Comité de Salud activo.</li> <li>- Sensibilización de la población</li> <li>- Apoyo de la empresa privada Minera Cimarrón</li> </ul>
SERVICIOS DE SALUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyo y asesoría a la población.</li> <li>- Formación de grupos.</li> <li>- Realización de Talleres de capacitación comunitaria.</li> <li>- Educación para la salud</li> <li>- Diagnosticar y evaluar las condiciones de salud comunitarias.</li> <li>- Realizar investigación de acción participativa a través de evaluaciones pre y post.</li> <li>- Seguimiento, control y evaluación del proyecto.</li> </ul>
H. AYUNTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por la mejora de salud.</li> <li>- Co-participación con servicios de salud.</li> <li>- Desarrollo del proyecto</li> <li>- Participación del DIF</li> </ul>



## ACTIVIDADES REALIZADAS



### HUERTOS FAMILIARES



### ACTIVIDAD FÍSICA



### EVALUACIÓN ANTROPOMETRICA EN ESCUELAS



### JOVENES PROMOTORES DE LA SALUD



### FERIA DE LA SALUD

METAS PLANEADAS	ESPERADO	LOGRO
1 Cocina comunitaria	1	1
madres de familia capacitadas	30	26
talleres comunitarios	18	18
Ejercitadores fijos	6	6
Salón de usos múltiples	1	1
Grupo de jóvenes promotores de salud	1	1
Evaluación antropométrica de familias y escolares	90 %	100 %
Certificar una escuela saludable	1	1
Evaluación psicológica a niños	90 %	80 %

#### IMPACTOS DIRECTOS E INDIRECTOS PREVISTOS Y NO PREVISTOS

Los beneficios obtenidos que surgieron de las actividades realizadas antes y después del proyecto fueron los siguientes:

#### IMPACTOS DIRECTOS

- Generación de cambios en los miembros de la comunidad sobre sus conocimientos, saberes y creencias sobre la alimentación saludable.
- Mejora el hábito de práctica de ejercicio en los diferentes grupos de edad de la comunidad.
- Mejora el control de pacientes con enfermedades crónicas degenerativas.
- Aumento del consumo de alimentos saludables.

#### IMPACTOS INDIRECTOS

- Disminuye la atención en salud por problemas de enfermedades ocasionadas por estrés y descontrol metabólico.
- Se alienta la equidad de género entre los pobladores.
- Se cuenta con una comunidad más saludable en el municipio de San Sebastián del Oeste.
- Cooperación y corresponsabilidad entre población, municipio y servicios de salud.
- Disminución de costos de alimentos saludables como verduras y frutas con el fomento de huertos familiares de traspatio.
- Se reforesta la comunidad con la donación de arbolitos por la empresa minera Cimarrón.
- Se sensibiliza a la comunidad de sembrar, cosechar más variedad de verduras y hortalizas.