

GUÍA DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD Para el Estudiante

Primer semestre



TABASCO



COBATAB

COLEGIO DE BACHILLERES
DE TABASCO

“Educación que genera cambio”

Centro educativo: _____ No. _____
Nombre del alumno: _____ Grupo: _____ No. Lista _____



COLEGIO DE BACHILLERES DE TABASCO

MTRO. ERASMO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ

Director General

Mtra. SONIA LÓPEZ IZQUIERDO

Directora Académico

DRA. GISELLE OLIVARES MORALES

Subdirectora de Planeación Académica

MTRA. ALEJANDRINA LASTRA COLORADO

Jefe de Departamento de Programas de Estudio

UNIDAD DE APRENDIZAJE CURRICULAR: Educación para la Salud I.

Edición: 2023

En la realización del presente material, participaron:

Asesor Académico: Mtra. Martha Rosa Esquinca Díaz.

Asesor Situación de Aprendizaje y Guía Didáctica:

Mtro. Raúl Flores López. Plantel 10

Docentes Participantes:

Mtra. Aleida Ruiz López. Plantel 06

Mtra. María Argelia López Morales. Plantel 50

Mtra. Ana Catalina Whitle Hoil. Plantel 02

Mtra. Esteban Enrique Reyes López. Plantel 34

Mtra. Kenya Yaima Feria Rodríguez. Plantel 24

Moderador: Mtra. Ana Delfina Pérez Herrera.

Este material fue elaborado bajo la coordinación y supervisión del Departamento de Programas de Estudio de la Dirección Académica del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco, concluyendo su edición en el mes de Julio del año 2023.

@ Derechos en proceso de registro.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este material por cualquier medio electrónico o mecánico, para fines ajenos a los establecidos por el COBATAB.

Para uso de la Comunidad del Colegio de Bachilleres de Tabasco (COBATAB)

Índice

Presentación	4
Marco Curricular Común de la Educación Media Superior	5
Mapa curricular ampliado	6
Enfoque de Educación para la salud	7
BLOQUE I VIDA SALUDABLE	9
Propósito y Aprendizaje de trayectoria	10
Progresiones	11
Situación de aprendizaje	12
Sesión 1: Educación para la salud y sus conceptos.	13
Sesión 2: Factores Biopsicosociales	19
Sesión 3: Estilos de vida saludable.	23
Sesión 4: Factores ambientales	34
Sesión 5: Enfermedades crónicas	42
Sesión 6: Salud mental.	49
Sesión 7: Especialistas de salud mental.	55
BLOQUE II SALUD Y SOCIEDAD	57
Propósito y aprendizajes de trayectoria	58
Progresiones	58
Situación de Aprendizaje	60
Sesión 8: Causas de la exclusión en salud.	61
Sesión 9: Consecuencias de la inequidad en salud	67
Sesión 10: Las normas sociales de género y su impacto en la salud	72
Sesión 11: Cuidado de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo.	76
Sesión 12: Determinante socioculturales en salud integral de las personas, familias y comunidad ...	79
Sesión 13: Campaña de salud	84
Sesión 14: Ejecución de la Campaña de salud.	89
Sesión 15: Presentación de evaluación de la campaña.	90
NOTAS	91
Referencias	92

Todos los recursos de apoyo y anexos están contenidos en la liga:

https://colegiodebachille055-my.sharepoint.com/personal/alejandrina_lastra_cobatab_edu_mx/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Falejandrina%5Flastra%5Fcobatab%5Fedu%5Fmx%2FDocuments%2FRecursos%20de%20Apoyo%20Estructuraci%C3%B3n%2FNMCC%2FPr%C3%A1ctica%20y%20Colaboraci%C3%B3n%2%A0Ciudadana%20I&ct=1689267458863&or=OWA%2DNT&cid=8615fe22%2D3bd5%2D6051%2Db717%2Dc092652b2bca&ga=1



Presentación

La presente guía es producto del trabajo de planeación o creación de estrategias didácticas que los docentes realizan para gestar conocimientos, reflexiones, argumentaciones y posturas en los estudiantes derivadas del abordaje de los temas en las aulas y participación activa en el entorno.

En este primer semestre la Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC): *Educación para la Salud (EpS)*, significa un reto para los maestros que por primera vez la impartirán y una oportunidad de reunir nuevos aprendizajes y experiencias en pro de una educación sobre la salud, atendiendo a la preocupación no solo nacional sino internacional liderada por la OMS para capacitar y formar al estudiantado, maestros y padres de familia en este campo tan importante para la vida de las personas.

Para el COBATAB, representa un esfuerzo por seguir llevando a la juventud tabasqueña, educación que genere cambios en las nuevas generaciones preparadas para el mundo actual y global. A los docentes que han participado en la elaboración de secuencias, guías del maestro y del estudiante les exigió tiempo, dedicación, revisión y compromiso para sumarse al trabajo estructural de los materiales, así como asumir, integrar y comprender los principios que la Nueva Escuela Mexicana nos invita a incluirnos en este nuevo proceso de enseñar, de aprender y reconocernos en nuestro entorno, conscientes de que podemos ser, desde el proceso de aprendizaje, agentes de cambio para nuestro país.

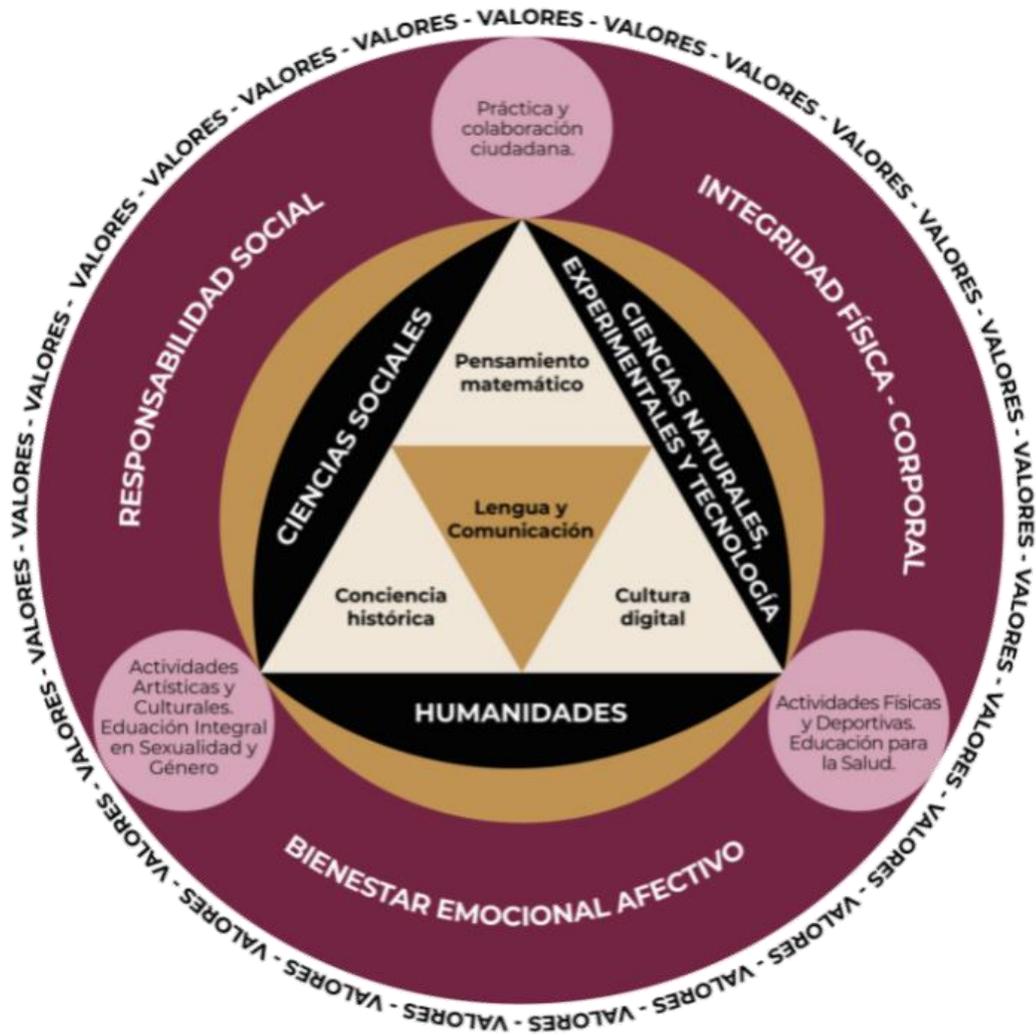
La Educación para la Salud (EpS) responde a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 específicamente el ODS no. 3 Salud y Bienestar: "Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades" (ONU, s/f), y es parte esencial para el desarrollo sostenible que se propone lograr para ese año una mayor igualdad en los servicios de salud, lograr disminuir las condiciones que ponen en desventaja a poblaciones que desde tiempos anteriores han sido excluidas y son víctimas de la inequidad de los servicios de salud. Es por ello necesario que enseñemos a la población que todo su entorno, sus condiciones y situaciones personales y colectivas contribuyen a una mayor esperanza de vida o al riesgo de no tenerla según la adquisición de hábitos y acceso a servicios sanitarios.

Antes de la pandemia, se consiguieron grandes avances en la mejora de la salud de millones de personas. En concreto, estos grandes avances se alcanzaron al aumentar la esperanza de vida y reducir algunas de las causas de muerte comunes asociadas con la mortalidad infantil y materna. Sin embargo, se necesitan más esfuerzos para erradicar por completo una gran variedad de enfermedades y abordar un gran número de problemas de salud, tanto constantes como emergentes. A través de una financiación más eficiente de los sistemas sanitarios, un mayor saneamiento e higiene, y un mayor acceso al personal médico, se podrán conseguir avances significativos a la hora de ayudar a salvar las vidas de millones de personas (ONU, s/f).

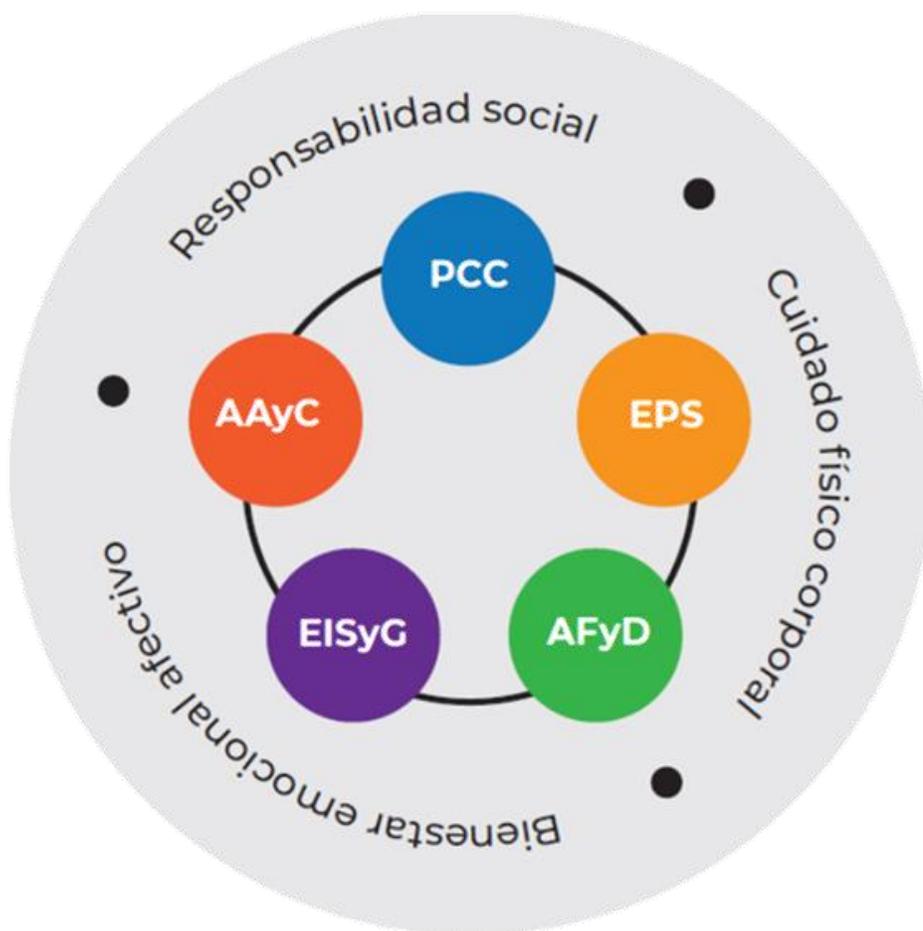
Es por ello, que la Educación para la Salud adquiere un importante papel en el currículo ampliado de la Educación Media Superior donde los estudiantes, sus familias y la comunidad escolar podrán hacer conciencia y adquirir mejores estilos de vida saludable, sentido de adaptación, de autocuidado y sobre todo de pugnar por los derechos en cuanto a salud y usarlos debidamente, promocionarlos para que todos puedan acceder a ellos y los usen en beneficio de su salud física y mental.



Marco Curricular Común de la Educación Media Superior



Mapa curricular ampliado
Ámbitos socioemocionales.



Nota: AFD: Actividades físicas y deportivas, EIS-G: Educación Integral en Sexualidad y Género; EpS: Educación para la salud y PCC: Práctica y colaboración ciudadana

Fuente: Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico de la SEMS



Enfoque de Educación para la salud

En el bachillerato, etapa importante de la vida, el cuerpo y las emociones tienen cambios notables, se adquieren nuevos hábitos y se modifican los estilos de vida, a partir de la mayor interacción y modelos de influencia (negativos y positivos) que tienen las y los estudiantes en la escuela y con sus compañeros/as y amistades. Lo anterior muestra la relevancia de incorporar la EpS en la formación integral.

Su objetivo es promover el desarrollo de capacidades en la comunidad escolar para modificar los determinantes de la salud de la niñez y las juventudes, orientándose a:

- Capacitar al personal docente sobre determinantes de la salud escolar (por parte del personal de salud), a estudiantes, madres y padres de familia y consejos escolares (por parte del personal docente capacitado o personal de salud).
- Formar a estudiantes, madres y padres de familia como promotores de la salud; capacitar a estudiantes de grados superiores y posibilitar la réplica por éstos, a los grados inferiores.
- Impartir talleres acerca del manejo y uso de la Cartilla Nacional de Salud, dirigidos a la comunidad escolar.

Del mismo modo, en la Ley General de Salud se establecen como objetivos de las EpS:

- Fomentar actitudes y conductas que permitan participar en la prevención de enfermedades y accidentes, así como protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud.
- Proporcionar a la población los conocimientos sobre las causas de las enfermedades y de los daños provocados por efectos nocivos del ambiente en la salud.
- Orientar y capacitar a la población en temas de salud.

Retomando la experiencia de la *Iniciativa de Escuelas Promotoras de Salud*, los enfoques pedagógicos deben retomar las teorías sobre el desarrollo cognitivo centrado en quien aprende, ya que involucrar a las personas en su proceso de aprendizaje es un aspecto esencial en el mejoramiento de la calidad de vida individual y colectiva. Algunos marcos de referencia que responden a este criterio son la pedagogía crítica y el aprendizaje social (OPS, 2003).

La OMS y la OPS (2018) señalan que para la creación de escuelas promotoras de salud debe concebirse el aprendizaje como un proceso de construcción de significados mediatizado por la interacción con los demás, con el conocimiento y con el entorno; proceso en el cual cada persona asimila, procesa y confronta los nuevos conocimientos con lo que ya tenía para elaborar nuevas estructuras mentales. Mientras que la enseñanza es un proceso de intercambio de significados, por lo que es relevante incluir el trabajo colectivo, ya que facilita el diálogo y la reflexión conjunta sobre la realidad. Con base en las concepciones anteriores, se sugiere que las metodologías de enseñanza y aprendizaje a utilizar apunten a:

- Las dimensiones actitudinales y no solo aspectos conceptuales.
- La participación activa de los actores involucrados en el proceso.
- Tomar como punto de partida los saberes y creencias de los estudiantes y la comunidad con respecto a la salud.
- Identificar los problemas de la realidad vinculados con la salud.



- La búsqueda y producción de información que permita abordar esos problemas.
- Fomentar una actitud crítica e investigativa.
- Fomentar la reflexión, el trabajo y la producción grupal que facilite el intercambio de experiencias.
- Proponer y llevar a cabo alternativas de solución en cooperación con otras organizaciones de salud y organizaciones barriales.
- Incluir la educación para la salud como tema transversal en el trabajo cotidiano del aula y la escuela.

Además de utilizar estrategias de enseñanza y aprendizaje participativas e interactivas, es indispensable incorporar actividades entre pares, ya que se estimula a las y los estudiantes para que asuman un papel activo en la promoción y protección de la salud entre niñas, niños y jóvenes de su edad, en sus familias y sus comunidades (OPS, 2003).

Considerando el marco teórico anterior, se ponen a consideración las siguientes experiencias de aprendizaje para integrar la promoción y educación para la salud en la formación de las y los estudiantes de EMS:

a. Actividades orientadas a la salud

- Modelamiento de hábitos saludables
- Descansos activos a través de ejercicios físicos.
- Ejercicios de regulación emocional.
- Sesiones informativas y talleres educativos con metodologías interactivas y reflexivas

b. Proyectos escolares y comunitario

- Proyectos interdisciplinarios.
- Proyectos productivos.
- Proyectos colaborativos

Para la implementación de este ámbito de la formación socioemocional es importante realizar una evaluación diagnóstica, de la implementación versus la planeación de las estrategias o acciones, y mediciones de los resultados de los programas de educación para la salud. También es importante definir los lineamientos a los que se sujetarán las autoridades educativas o el personal designado para llevar a cabo las funciones de evaluación de resultados, además de generar y difundir información y, con base en ésta, emitir directrices relevantes para contribuir a la toma de decisiones para mejorar la calidad y eficacia de la educación y la promoción de la salud en las políticas educativas y su instrumentación en los planteles escolares



BLOQUE I

VIDA SALUDABLE

Propósito y Aprendizaje de trayectoria

PROPÓSITO:

Proporcionar los medios necesarios para que la población afronte las diferentes etapas de vida, así como las enfermedades (físicas o mentales), lesiones crónicas y adversidades o circunstancias sociales que representan un riesgo para la salud, lo cual será posible con la suma de acciones en los hogares, las escuelas, los espacios de trabajo y el ámbito comunitario en su conjunto.

APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA:

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y Emocional.

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo Integral.

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social



Progresiones

1. Identifica el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS).
2. Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida.
3. Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades.
4. Identifica que las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y dislipidemias, etc.) son multifactoriales y reconoce su corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas.
5. Identifica cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo.
7. Solicita apoyo de especialistas al reconocer síntomas frente a cualquier trastorno emocional.



Situación de aprendizaje

Propósito de la situación:

Elaborar en grupo un periódico mural titulado "Me mantengo saludable cuando...", utilizando distintos materiales didácticos o digitales para exhibir a la comunidad escolar.

Problema del contexto:

Yara y Sandy son dos amigas que se encuentran en la cafetería conversando sobre qué significa cuidar de su salud; Yara considera que cuidar su salud implica ejercitar su cuerpo, tener una alimentación sana y cuidar su salud mental para sentirse bien en todos los aspectos, aunque reconoce se le dificulta relacionarse con los demás y frecuentemente termina en conflictos. Sandy acepta que no es muy cuidadosa con lo que come e incluso consume mucha comida chatarra y tampoco cuida de su cuerpo, además de que es muy sensible y se estresa por los problemas. Yara quiere ayudarla y le aconseja cuidarse físicamente haciendo ejercicio y alimentándose sanamente porque además de que pueden evitar problemas de salud, permite contaminar menos el ambiente, y que si tiene problemas emocionales debe buscar ayuda profesional.

Conflicto cognitivo:

1. ¿Consideras que Yara tiene claro qué es cuidar de su salud?
2. ¿Quién de las dos amigas crees que tiene más claro cómo cuidar su salud y por qué?
3. ¿Cuál es el aspecto de la salud integral que Yara debe cuidar?
4. ¿Qué enfermedades podría desarrollar Sandy si continúa consumiendo comida chatarra?
5. ¿Qué factores ambientales que afectan la salud se producen con la basura producto de la comida chatarra?
6. ¿Qué podría hacer Sandy para adquirir un estilo de vida saludable?
7. ¿Con quién puede acudir Sandy cuando tiene problemas emocionales?



Sesión 1: Educación para la salud y sus conceptos.

EpS1_B1_LC_lista de cotejo general.

INSTRUMENTO DE EVALUACION					
LISTA DE COTEJO					
Actividad: Evaluación Sumativa del Bloque I Vida Saludable					
DATOS GENERALES					
Nombre(s) del alumno(s)				Matricula(s)	
Producto: Bloque 1. Vida saludable.				Fecha	
UAC: Educación para la salud I				Periodo:	
Nombre del docente				Firma del docente	
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERISTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO		CALIF	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
		SI	NO		
5%	Evaluación diagnóstica.				
5%	Reflexión sobre cómo afectan los factores biopsicosociales.				
5%	Mapa mental sobre factores biopsicosociales.				
5%	Rueda de estilos de vida saludable personal.				
5%	Cuadro de aspectos de mi estilo de vida.				
10%	Cuadro de los factores ambientales en la comunidad.				
5%	Diagrama sobre enfermedades crónicas.				
5%	Investigación de antecedentes familiares y cómo prevenirlos.				
5%	Texto reflexivo sobre su salud mental.				
10%	Infografía de profesionales para la salud mental.				
20%	Periódico mural: "Me mantengo saludable cuando..."				
10%	Situación de aprendizaje.				
10%	Muestra de estilos de vida saludable.				
CALIFICACION					

El profesor puede llegar a acuerdos con los alumnos sobre los porcentajes.





EpS1_B1_Actividad 1_Períódico mural

Instrucciones: De forma grupal se organizan para realizar un periódico mural titulado “Me mantengo saludable cuando...”

El periódico debe contener los mejores trabajos realizados en este bloque de los temas vistos y estar concluido para la semana 7:

- Definición de salud.
- ¿Qué es un estilo de vida saludable?
- Aspectos del estilo de vida saludable (definiciones)
- Factores biopsicosociales.
- Factores ambientales.
- Enfermedades crónicas.
- Salud mental y especialistas de la salud mental.
- Infografías de especialistas e instituciones de apoyo para la salud mental.
- ¿Cómo cuidar la salud y alcanzar el bienestar personal y colectivo?

Aspectos a evaluar en el periódico serán:

1. Datos de identificación.
2. Creatividad.
3. Contenido.
4. Uso de imágenes alusivas a los temas.
5. Ortografía y redacción.
6. Presentación del periódico.



¿Cómo hacer un periódico mural?

<https://eeco.org.mx/wp-content/uploads/2022/10/Manual-Periodico-Mural-version-digital.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=Zy5wZOBeyhE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mj1abNkQYd0>



EpS1_B1_Lectura 1_Educación para la salud y sus conceptos.

La **OMS** mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución (OMS, s.f.)

- 🔊 La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- 🔊 El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.

Salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social) (Pérez Porto J. M., 2023).



La Organización Mundial de la Salud (OMS), frente a la estrategia de “Salud para todos en el año 2000”, matiza su clásica definición proponiendo como objetivos que los habitantes de todos los países tengan un nivel de salud suficiente para que puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven. La Salud por tanto abarca aspectos subjetivos (bienestar físico, mental y social), objetivos (capacidad de funcionamiento) y aspectos sociales (adaptación y trabajo socialmente productivo) El concepto de salud ha ido evolucionando a lo largo de la historia desde un paradigma médico-biológico hasta un concepto más global, el paradigma socio-ecológico, que engloba al anterior y lo supera (Acevedo, 2013)



La educación para la salud representa un ámbito de la formación socioemocional del currículum ampliado que busca proporcionar los medios necesarios para que la población afronte las diferentes etapas de vida, así como las enfermedades (físicas o mentales), lesiones crónicas y adversidades o circunstancias sociales que representan un riesgo para la salud, lo cual será posible con la suma de acciones en los hogares, las escuelas, los espacios de trabajo y el ámbito comunitario en su conjunto.



Imagen tomada de Freepik, vector-gratis

¿Qué es educación para la salud según la OMS? (Hernández-Sarmiento, 2020)

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la educación para la salud se define como la disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos con el propósito de influir positivamente en conocimientos, prácticas y costumbres de individuos y comunidades en relación con su salud. Es un área que ha tenido un crecimiento reciente en el medio, posicionándose como una de las principales

estrategias de promoción. Así mismo se ha reportado de forma consistente en la literatura una fuerte asociación entre bajos niveles educativos y peores desenlaces en salud. Un nivel bajo de educación en salud puede representar una serie de dificultades en el mantenimiento de la salud, entre las que se destacan:

- ✓ Barreras sociales para el acceso a servicios de salud.
- ✓ Problemas en el uso correcto de medicamentos.
- ✓ Acceso deficiente a información en salud
- ✓ Dificultades en el control de enfermedades crónicas.

Si se tiene en cuenta que la promoción en salud es un proceso mediante el cual la comunidad logra tomar el control de su situación en salud, a partir de las herramientas y conocimientos otorgados por personal entrenado, se logra evidenciar que la educación para la salud es una herramienta fundamental para lograr este objetivo.

Fundamentos de la Educación para la salud en la escuela (Fortuny, 2013)

La idoneidad de la escuela como campo de acción de la educación sanitaria está justificada, además, por otras razones. La educación para la salud no puede soslayarse jamás en la escuela, puesto que está ligada a las propias funciones educativas, sociales y sanitarias que le brindan su razón de ser.

Consideramos que los fundamentos para la existencia de un programa de Educación para la Salud en la escuela se basan, principalmente, en una serie de funciones educativas, sociales y sanitarias:



Imagen tomada de Freepik, vector-gratuito



a) Función educativa, como parte de una educación integral, ya sea desde el punto de vista cultural (actitudes frente a la salud, modelo de vida, conocimiento de los problemas...), ya desde la perspectiva metodológica (un trabajo participativo, crítico, reflexivo, a partir de las necesidades de la comunidad escolar...).

b) Función social, en cuanto que implica lazos y relaciones entre diversos componentes sociales que giran en torno al mundo del niño, como son la familia, el barrio, el Ayuntamiento, y diferentes servicios (socio-sanitarios y otros).

c) Función preventiva, como instrumento fundamental de la promoción de la salud, por su contribución a la modificación de factores ambientales, físicos y sociales, y a cambios en el estilo de vida que influyen directa o indirectamente en la salud.



ÁREAS DE INTERVENCIÓN (UCO.ES, S.F.)

Problemas de salud, especialmente procesos crónicos, como diabetes, EPOC, enfermedades cardiovasculares, esquizofrenia, artrosis, VIH/SIDA, demencias... pero también procesos agudos o de media duración como lumbalgias u otros problemas osteomusculares... o problemas como la dependencia, la violencia o el maltrato.

Estilos de vida, relacionados con alimentación, lactancia, ejercicio físico, sexualidad, manejo del estrés, sueño/reposo/actividad, salud dental, exposición solar, tabaco, alcohol y otras sustancias, gestión y reducción de riesgos y otros.

Transiciones vitales, como el embarazo, la infancia y adolescencia, maternidad o parentalidad, menopausia/madurez, envejecimiento, cuidar y emigrar.



Sesión 2: Factores Biopsicosociales

INSTRUCCIONES: Responde la siguiente pregunta con base a la definición de salud (OMS)

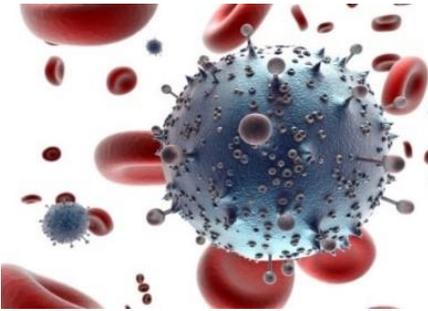


¿Qué factores biopsicosociales son los que afectan la salud de las personas?

EpS1_B1_Lectura 2_ Factores Biopsicosociales

FACTORES BIOPSIOSOCIALES

El prefijo “bio” alude a la vida; “psico” se vincula a la psicología (la actividad de la mente o las cuestiones de la mente y comportamientos del hombre); “social”, por último, es aquello vinculado a la sociedad (la comunidad de individuos que comparten una cultura y que interactúan entre sí). La noción de biopsicosocial, por lo tanto, integra cuestiones biológicas, psicológicas y sociales (Pérez Porto J. G., 2016).



Los factores biopsicosociales son aquellos que influyen en la salud y el bienestar de una persona y que interactúan entre sí para determinar el estado de salud físico y mental del individuo. Estos factores se dividen en tres categorías: biológicos, psicológicos y sociales (Belloch Fuster & Olabarría González, 1993).

Los factores biológicos incluyen la genética y la salud física. La genética es la información hereditaria que se transmite de padres a hijos y que influye en la forma en que se desarrolla y funciona el cuerpo. La salud física se refiere a la condición del cuerpo y su capacidad para resistir enfermedades y lesiones, así como su sexo, edad y estado de salud.

Los factores psicológicos se refieren a la salud mental de una persona, incluyendo su estado de ánimo y su personalidad. El estado de ánimo puede ser positivo o negativo y puede influir en la forma en que una persona percibe y responde a las situaciones, así como su capacidad de manejar el estrés y resolver problemas. La personalidad se refiere a las características únicas que definen a una persona, como su nivel de extroversión, apertura y conciencia.





Los factores sociales incluyen el entorno social y cultural en el que vive una persona, incluyendo su familia, amigos, comunidad y situación socioeconómica. Estos factores pueden influir en la salud y el bienestar de una persona, ya sea directamente (por ejemplo, a través de la exposición a situaciones estresantes). Se refiere a las influencias que la sociedad y el entorno en el que una persona vive puede tener sobre su salud y bienestar. Estos factores

pueden incluir la cultura, el estatus socioeconómico, el acceso a la atención médica, la educación, el empleo y las relaciones sociales.

Los factores biológicos pueden ser tratados, mientras que, los factores psicológicos suelen descuidarse. Además, los factores sociales son los que casi nunca se atienden (rehabilitación, terapia ocupacional). Las intervenciones familiares hoy en día son las peor atendidas de todas, aun cuando suelen ser las más efectivas (Guzmán Saldaña, 2020).

Por otro lado, en el ámbito de la discapacidad intelectual y de las enfermedades crónicas, los factores biopsicosociales adquieren un especial protagonismo. Esto es debido, entre otras razones, a que en este ámbito trabajan personas que se dedican a la atención y el cuidado de estas personas, y que desde este modelo pueden abordar sus necesidades otorgándole la importancia necesaria a todos estos factores para la rehabilitación o mejora de la persona, quien, recordemos, se procura que tenga un papel activo en su bienestar y/o curación (Ruiz Mitjana, 2020).

CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN

La capacidad de adaptación en el ser humano es uno de los factores más importantes para garantizar la supervivencia y el bienestar en ambientes cambiantes y complejos. Esta habilidad se refiere a la capacidad de ajustarse a situaciones nuevas, afrontar situaciones de estrés y superar obstáculos en la vida (Alberola Colomar, 2019).

La adaptación es una capacidad fundamental en el ser humano, ya que nos permite enfrentarnos a situaciones nuevas o imprevistas, superar crisis y mantener la estabilidad emocional en momentos difíciles. Esta habilidad se desarrolla a lo largo de toda la vida y está influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociales.



La adaptación juega un rol esencial en la evolución de las especies, ya que la selección natural garantiza la descendencia a quienes se adaptan mejor al entorno y a sus eventuales variaciones, extinguiendo en cambio a los que no logren hacerlo. Se trata de un proceso muy lento, que puede tomar numerosas generaciones y es irreversible (Equipo editorial E. , 2022).

Desde el punto de vista biológico, se ha demostrado que el cerebro humano tiene una gran capacidad de adaptación a los cambios en el entorno. Esto se debe a la neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para modificar su estructura y función en respuesta a estímulos externos. Por lo tanto, la



capacidad de adaptación en el ser humano está fuertemente relacionada con la plasticidad cerebral y la capacidad de aprendizaje (Bertran Prieto, 2020).

Desde el punto de vista psicológico, la adaptación está influenciada por factores como la personalidad, las experiencias previas, las expectativas y la capacidad de resiliencia. Las personas con una personalidad más flexible y abierta al cambio suelen tener una mayor capacidad de adaptación que aquellas que son más rígidas o inflexibles. Además, las experiencias previas de superar crisis o situaciones difíciles pueden aumentar la capacidad de adaptación en el futuro.

Desde el punto de vista social, la adaptación está influenciada por el entorno en el que se desenvuelve la persona. Un entorno que fomente la diversidad y el aprendizaje continuo puede favorecer el desarrollo de la capacidad de adaptación en el ser humano. Por otro lado, un entorno que favorezca la rigidez y la uniformidad puede limitar la capacidad de adaptación (Alberola Colomar, 2019).

La persona que padece un trastorno de adaptación tiene la sensación de que la situación a la que se enfrenta es insostenible, pero no es capaz de vislumbrar una solución, se siente atrapada, ya que las dificultades que experimenta sobrepasan su capacidad de afrontamiento, provocando la frustración y el malestar que generan un comportamiento que es desproporcionado respecto a la gravedad o intensidad de la situación estresante. Los sucesos perturbadores y los traumas psicológicos además de las consecuencias anteriores, también suelen provocar la aparición de algunas carencias personales (físicas, afectivas, económicas, de sentido de la vida) o bien generar unas nuevas necesidades que satisfacer y, en este sentido, el proceso de adaptación va avanzando a medida que se van llenando las carencias, proveyendo satisfacción a las nuevas necesidades y generando proyectos ilusionantes que devuelvan la estabilidad y el bienestar psicológico a la persona (Alberola Colomar, 2019).

En conclusión, la capacidad de adaptación en el ser humano es una habilidad fundamental que nos permite enfrentarnos a situaciones nuevas y complejas, mantener la estabilidad emocional y superar crisis. Esta habilidad está influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociales, y se desarrolla a lo largo de toda la vida. Por lo tanto, es importante fomentar esta habilidad desde edades tempranas y promover un entorno que favorezca la diversidad y el aprendizaje continuo.

BIENESTAR BIOLÓGICO Y EMOCIONAL



El bienestar biológico y emocional son dos aspectos fundamentales para alcanzar una vida plena y satisfactoria. El ser humano es una entidad compleja e interconectada, y, por lo tanto, el bienestar biológico y emocional están fuertemente relacionados entre sí.

El bienestar biológico (Romero Mireles, 2022) se refiere al estado óptimo de salud física del cuerpo humano. Para lograr un buen estado de salud, es fundamental mantener hábitos saludables como una alimentación balanceada, actividad física regular, descanso adecuado y evitar hábitos perjudiciales como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol. Además, es importante realizar chequeos médicos periódicos y seguir las

recomendaciones médicas para prevenir enfermedades y tratar afecciones existentes.



Por otro lado, *el bienestar emocional* se refiere al estado óptimo de salud mental. Esto implica tener un equilibrio emocional, una buena autoestima y una actitud positiva ante la vida. Es importante cultivar relaciones interpersonales saludables, aprender a manejar el estrés y la ansiedad, y tener tiempo para el ocio y el disfrute personal. Esta dimensión es poco considerada como primordial, ya que la mayoría de las veces desarrollamos pensamientos distorsionados de la realidad que nos hacen pensar “que podemos con todo” o “que debemos ser fuertes” ante cualquier circunstancia, sin considerar que somos seres en constante cambio, y la evolución requiere de una conciencia plena de nuestras emociones, pensamientos y conductas (López Vazquez, 2021).

Ambos aspectos, el bienestar biológico y emocional, son fundamentales para alcanzar una vida plena y satisfactoria. La salud física y mental son dos caras de la misma moneda, y, por lo tanto, deben ser tratadas de manera integral y complementaria.

El bienestar biológico y emocional están estrechamente relacionados entre sí, ya que un buen estado de salud física puede tener un impacto positivo en la salud mental, y viceversa. Por ejemplo, la práctica regular de actividad física no solo mejora la salud física, sino que también puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la autoestima. Por otro lado, el estrés y la ansiedad pueden tener un impacto negativo en la salud física, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos, entre otros.



Es fundamental adoptar hábitos saludables para fomentar el bienestar biológico y emocional. La alimentación balanceada, la actividad física regular y el descanso adecuado son claves para mantener un buen estado de salud física. Además, es importante cultivar las relaciones interpersonales saludables, aprender a manejar el estrés y la ansiedad y tener tiempo para el ocio y el disfrute personal para mantener un buen estado de salud emocional.

En conclusión, el bienestar biológico y emocional son dos aspectos fundamentales para alcanzar una vida plena y satisfactoria. Ambos aspectos están interconectados entre sí y deben ser tratados de manera integral y complementaria.

Es fundamental adoptar hábitos saludables y cultivar relaciones interpersonales saludables para mantener un buen estado de salud física y emocional. Solo así podremos disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

EpS1_B1_Actividad 2_ Mapa mental Factores biopsicosociales



Instrucciones: En equipos de cuatro integrantes elaboren un mapa mental basados en la lectura **EpA1_B1_lectura2_Factores Biopsicosociales**, al terminar compartir con sus compañeros sus opiniones e ideas.



Extraclase:

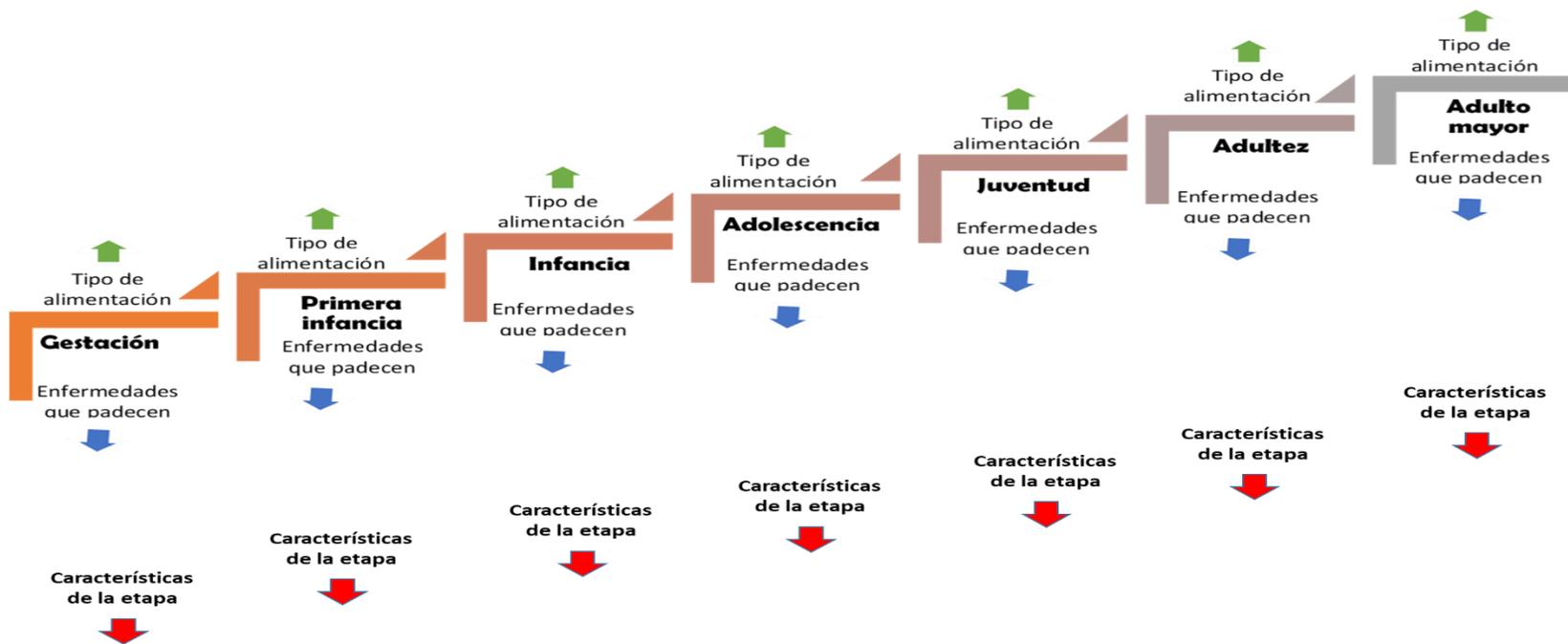
Completa el esquema de Ciclo de la vida saludable, que se encuentra en la siguiente página, indicando en cada etapa sus principales características, qué tipo de alimentación predomina y qué enfermedades se padece a esa edad.



Sesión 3: Estilos de vida saludable.



Ciclo de vida. Investiga y anota en la siguiente escalera de cada etapa de la vida, el tipo de alimentación generalizada de esa edad, enfermedades que padecen y cuáles son las características particulares de esa edad.



EpS1_B1_lectura 3_ Estilo de vida saludable.

El constructo estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos permeables que dependen de los sistemas socioeducativos. Estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

El estudio del estilo de vida procede de enfoques de reflexión psicosocial y socioeducativa tradicionales; desde los cuales se piensa la salud. A partir de estos enfoques se analiza la existencia de determinados estilos de vida que propician o inhiben algunas formas de enfermedad. Según estas visiones, los factores sociales, psicológicos y de comportamiento condicionan los modos de vida de los individuos y condicionan sus consecuencias.

Al conjunto de estas prácticas se les denomina *hábitos o comportamientos sostenidos*; de los cuales se distinguen dos categorías: *los que mantienen la salud* y promueven la longevidad y aquellos que *limitan o resultan dañinos* y reducen la esperanza de vida. Estos comportamientos se conocen como **factores protectores y conductas de riesgo** (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes (Del Aguila, 2020).



CICLO DE VIDA SALUDABLE

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos.

Llamamos **hábitos saludables** a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada (Velázquez Cortéz, s.f.).

El indicador Hábitos de vida saludable evalúa las actitudes y conductas autodeclaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, y también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud. Se contemplan las siguientes dimensiones:

- **Hábitos alimenticios:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de las estudiantes relacionadas con la alimentación, y, además, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.
- **Hábitos de vida activa:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de las estudiantes relacionadas con un estilo de vida activo, y también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.
- **Hábitos de autocuidado:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de las estudiantes relacionadas con la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y, asimismo, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.

Una alimentación sana y equilibrada constituye el primer factor que contribuye a la salud física y psíquica. Pero vivir más y mejor es también una cuestión de mente y de objetivos en la vida.

Actividad sobre hábitos de vida saludable.

Reflexiona:

1. ¿Cómo podrías decir que son tus hábitos alimenticios? Explica.

2. ¿Consideras tener hábitos de vida activa saludables? Explica.

3. ¿En tu vida diaria tienes presente hábitos de autocuidado? Explica.



Estilos de vida saludable

Levántate temprano. Trata de meditar 5 minutos, realiza tus labores con calma y sal con tiempo de tu casa.

Trata de dar largas caminatas. En solitario o con compañía, favorecerá tu actividad física, que socialices con otras personas y que hagas reflexiones interesantes.

Práctica todos los días. Trata de reflexionar antes de actuar todos los días, que sea un reto cotidiano el favorecer las buenas acciones sobre las malas, antes de decir algo a alguien piensa si eso que dirás en realidad ayuda.

Medita. Como costumbre dedica 15 minutos al día a meditar, a calmar tu mente, relajarte y notarás que al terminar la meditación te sentirás mejor. Busca en YouTube meditaciones cortas y escúchalas.

Busca actividades o pasatiempos que te ayuden a relajarte. Aunque tengas prisa, trata de tomar las cosas con calma, recuerda que estresándote no lograrás avanzar más rápido.

Duerme bien. Por lo menos duerme 7 horas diarias, recuerda que es el momento en que nuestro cuerpo se recupera de toda la energía que perdió durante el día, en este momento los tejidos musculares se reparan. Dormir bien te ayuda a mejorar tu concentración durante el día y además te ayudará a verte mejor a la mañana siguiente.

Escucha música cuando te levantes y te darás cuenta que cambia tu estado de ánimo, procura escuchar música en lugar de ver televisión, acompaña la música con alguna otra actividad de tu preferencia.

Ejercita tu mente. Procura leer por lo menos 3 veces la semana, trata de hacerlo antes de dormir y permítete que la lectura estimule imaginación. Puedes también iluminar mándalas, resolver crucigramas, juega ajedrez, damas chinas, memórame o cualquier otro juego de mesa que estimule tu mente.

Trata de tomar por lo menos 2 litros de agua al día, evita consumir cotidianamente refrescos o bebidas azucaradas. Prepárate un agua de sabor sin azúcar, puedes usar edulcorantes, pero trata de tomarla sin y pronto volverás a disfrutarla sin sabor.

Aliméntate sanamente, consume por lo menos tres porciones de frutas y cinco de verduras al día. Asesórate con un nutriólogo y adopta estilos de alimentación saludables y equilibrados, te sentirás mejor y tu cuerpo te lo agradecerá. Come 5 veces al día (Incluye colaciones), trata siempre de respetar tus tiempos de comida y las porciones que te preparas.

Ejercita tu cuerpo. Realiza por lo menos 30 minutos de actividad física al día, consulta a un instructor deportivo para que te oriente sobre el ejercicio más adecuado para ti, recuerda que debes considerar tu peso, edad y costumbres para adoptar el mejor te acomode.

Pasa tiempo con tu familia y amigos. No olvides que las relaciones se cultivan, es importante que demuestres a la gente tu cariño, tu interés por su vida. Disfruta el tiempo que pasas con ellos, evita desgastarte en pelear o hablar mal de otras personas porque estarás desperdiciando ese valioso tiempo en su compañía.

Adaptación de la Federación Mexicana de Diabetes (2017) <http://fmdiabetes.org/wp-content/uploads/2017/09/estilo-de-vida-saludable.jpg>

APARICIÓN DE ENFERMEDADES Y CÓMO PREVENIRLAS.

La incorrecta alimentación provoca, a largo plazo, enfermedades como deficiencias cardiovasculares, cáncer, diabetes, etc.

Para prevenir la arterioesclerosis se debe procurar una reducción sustancial de la grasa saturada o una sustitución de éstas por grasas insaturadas, preferiblemente aceites y grasas monoinsaturadas, consumo de pescado azul y un mayor consumo de frutas, verduras y cereales integrales. Los posibles mecanismos en virtud de los cuales los factores dietéticos reducen los riesgos de enfermedades coronarias incluyen una mejora del perfil lipídico en sangre, lo que se traduce en una disminución del colesterol de las LDL - lipoproteínas de baja densidad- y de los triglicéridos y un aumento o mantenimiento del colesterol de las HDL -lipoproteínas de alta densidad, también un descenso en la oxidación de los lípidos, un menor riesgo de aterotrombosis, una mejora de la función endotelial y una mejora en la insulinoresistencia.



Las dietas ricas en frutas, verduras y cereales integrales reducen el riesgo de padecer cáncer. En el caso del cáncer de colon, las grasas totales no guardan, probablemente, ninguna relación, pero las grasas saturadas pueden aumentar el riesgo. Por contra, el aceite de oliva y los aceites de pescado pueden reducir el riesgo. Por otro lado, existe controversia acerca de la validez de la asociación de las carnes rojas a un mayor riesgo. En cuanto al cáncer de mama, la ingesta total de grasas en el rango de 20 - 40% de energía no guarda relación alguna y el aceite de oliva y las grasas monoinsaturadas pueden reducir el riesgo. Finalmente, referente al cáncer de próstata existen ciertas evidencias de una asociación entre la ingesta de grasas saturadas y el riesgo de padecerlo. Para prevenir la diabetes son recomendables las dietas ricas en carbohidratos que se basan en los cereales mínimamente procesados, las frutas y las verduras que también tienen un elevado contenido en fibra, así como la utilización de aceites vegetales monoinsaturados (aceite de oliva).

Todos ellos pueden emplearse para mejorar los niveles de colesterol en sangre, la glucosa y el perfil lipídico de los diabéticos. Tan importante como la dieta es controlar el peso, aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario. Un alto consumo de verduras y aceite de oliva previene la artritis reumatoide, enfermedad inflamatoria en la que influyen factores como la herencia, las hormonas y la alimentación.

TABAQUISMO

Con respecto al tabaquismo, se estima que el consumo de tabaco es la causa de más de 400.000 muertes por año sólo en Estados Unidos y es la mayor causa evitable de muerte prematura en ese país. Los estudios también han vinculado la exposición indirecta al tabaco con enfermedades cardíacas. El fumador activo o pasivo puede desencadenar enfermedades graves como la angina de pecho, la bronquitis crónica, el enfisema, el ataque cardíaco, dolores en las piernas como resultado de obstrucciones en las arterias de las



Imagen tomada de Freepik, vector-gratis.

extremidades inferiores, cáncer de pulmón y accidente cerebrovascular. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dos años después de dejar el cigarrillo, el riesgo de ataque cardíaco regresa al valor promedio y el riesgo de cáncer de pulmón disminuye alrededor de un tercio. Después de diez años sin fumar, el riesgo de cáncer de pulmón vuelve a ser casi normal.

ALCOHOL

El consumo de alcohol inhibe gradualmente la función cerebral y afecta en primer lugar a las emociones, los procesos de pensamiento y el juicio. Con la ingesta continuada de alcohol se altera el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdidas del equilibrio. Factores como el aumento de la grasa corporal y el hecho de beber con el estómago vacío aceleran la tasa de intoxicación por alcohol. Las enfermedades que tienen su origen con mayor frecuencia por la ingesta continuada de alcohol son la pancreatitis crónica y aguda, las varices esofágicas sangrantes, el cáncer de laringe, esófago, estómago y páncreas, la miocardiopatía, la cirrosis del hígado, la hepatitis, la impotencia, el desgarro de Mallory-Weiss, irregularidad menstrual, trastornos del sueño y el síndrome de Korsakoff. Se debe evitar el consumo de alcohol durante el embarazo. El síndrome de alcoholismo fetal es la causa más conocida de retardo mental.



Ilustración 1 Tomada de Freepik, vector-gratuito. macrovector (macrovector, s.f.)

El síndrome de alcoholismo fetal es la causa más conocida de retardo mental.

CONSUMO DE DROGA

En cuanto al consumo de drogas, las personas reaccionan de forma diferente a la ingesta de ciertos medicamentos en función de la edad, sexo y características físicas y psíquicas. Siempre se le debe comentar al médico acerca de los medicamentos que se estén tomando, incluyendo medicamentos de venta libre y vitaminas. Las interacciones con los medicamentos pueden tener consecuencias graves para la salud. El abuso y la adicción no están únicamente asociados con las drogas psicoactivas ilegales. Drogas legales como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y medicinas para la tos también son a veces usadas de forma indebida, causando graves problemas de salud. La adicción se define como el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las continuas consecuencias negativas. El hecho de necesitar una droga (como un analgésico o un antidepresivo) y tomarla en la forma como fue prescrita no se considera una adicción. Los síntomas y signos de la adicción varían según la persona y el tipo de droga, pero pueden incluir: agitación, ojos inyectados en sangre, apariencia aturdida, sudoración excesiva, enrojecimiento de la piel, insomnio, rinorrea persistente, cambios en la personalidad, pérdida de peso inexplicable y estado de ánimo impredecible. Los signos de drogadicción en los adolescentes son: apatía, rabietas, inasistencia a clases, descuido en el vestir, falta de interés en los estudios, exigencia exagerada de privacidad y confidencialidad y cambio de grupo de amigos. Sin embargo, es posible que algunos adolescentes con este problema no muestren ninguno de estos síntomas.



OBESIDAD

Otro problema de salud como consecuencia de los malos hábitos alimenticios es la obesidad. Se trata de una preocupación de salud grave que le agrega estrés al corazón, huesos y músculos e incrementa el riesgo de hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar. Comer en exceso, una dieta poco saludable y la falta de actividad física pueden llevar a la obesidad. Los antecedentes familiares también juegan un papel destacado. Se han llevado a cabo investigaciones que han demostrado que el exceso de peso es un serio problema de salud, y que aumenta el riesgo de desarrollar una variedad de graves enfermedades, incluyendo enfermedades del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta. El peso bajo tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades. Por otro lado, es muy posible prevenir estas enfermedades si se come saludablemente y realiza regularmente actividades físicas. El control del peso desempeña una función importante para lograr y mantener una buena salud, y a la vez se mejora la calidad de vida. La clave es lograr mantener un peso saludable realista mediante una selección apropiada de alimentos y actividades físicas regulares. Cambiando sus hábitos, incluyendo la comida y sus niveles de actividad física, puede ayudarse a conservar la salud a largo plazo y mantener un peso saludable de por vida.

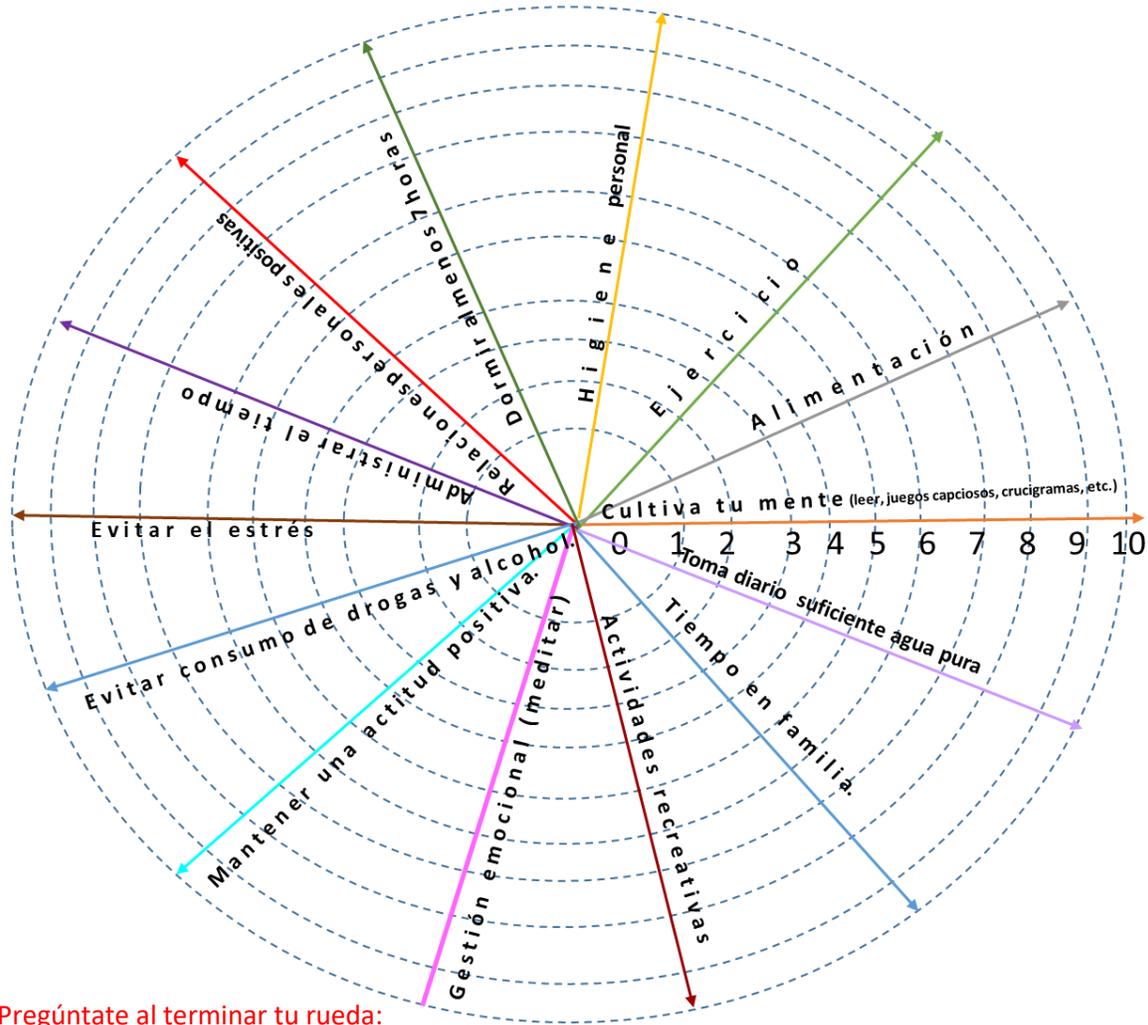




EpS1_B1_Actividad 3_Rueda de Estilos de Vida Saludable

Nombre: _____ No. lista _____ grupo: _____

Instrucciones: En la Rueda de Estilos de Vida Saludable, que a continuación se presenta, marca en cada aspecto del 0 al 10 la puntuación que corresponda según tu propia autoevaluación con respecto a los hábitos para lograr una vida saludable, una vez puntuados cada uno, procede a unir los puntos. Cuando termines responde las preguntas.



Pregúntate al terminar tu rueda:

1. ¿Cómo es tu estilo de vida saludable de acuerdo a la puntuación que señalaste en la Rueda?
2. ¿Cómo lo estas construyendo?
3. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu estilo de vida sana?
4. ¿Es funcional tu estilo de vida para avanzar hacia una vida saludable?





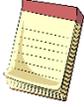
EpS1_B1_Actividad 4_Aspectos de mi *Estilo de vida*.

En el siguiente cuadro, basado en la *Rueda de Estilos de Vida Saludable*, completa lo que se te pide en cada columna reflexionando en cómo mejorar y asegurarte una mejor calidad de vida.

Aspectos del Estilo de vida	¿Lo tienes logrado?	¿Cómo lo has adquirido o por qué no lo has adquirido?	¿Qué elementos de tu entorno han influido?	¿Qué puedes hacer para mejorar?
Cultiva tu mente (Lee, resuelve problemas capciosos, contesta crucigramas, etc.)				
Alimentación				
Ejercicio				
Higiene				
Dormir al menos 7 horas				
Relaciones personales positivas.				
Administrar el tiempo.				
Evitar el estrés				
Evitar consumo de drogas y alcohol				

Mantener una actitud positiva				
Gestión emocional (meditar)				
Actividades recreativas				
Tiempo en familia				
Toma diario suficiente agua pura				





EpS1_B1_Actividad 5_Muestra de estilos de vida saludable.

En equipos de 5 estudiantes preparan un aspecto de estilo de vida saludable para presentar en la *Muestra de estilos de vida saludable*, señalando cómo se debe adquirir y su importancia para la salud, lo deberán presentar en la semana 7 de acuerdo a los siguientes aspectos:

- Alimentación (plato del buen comer y jarra del buen beber)
- Ejercicio.
- Dormir al menos 7 horas.
- Relaciones personales positivas.
- Administra tu tiempo.
- Evitar el estrés
- Higiene personal adecuada (corporal, bucal y sexual)
- Evitar consumo de drogas y alcohol.
- Mantener una actitud positiva.
- Gestión emocional (meditar)
- Actividades recreativas.
- Tiempo en familia.
- Cultiva tu mente.
- Tomar diario suficiente agua pura.



Podrán presentar, por ejemplo: una muestra de desayuno sano o un lunch para la escuela, una activación física, una muestra de libros para cuidar la mente, una técnica de meditación, una muestra de actividad recreativa que pueden hacer para distraerse, etc.; subrayando la importancia de ese aspecto para el bienestar personal y colectivo.

Sesión 4: Factores ambientales

EpS1_B1_Lectura 4_Factores ambientales.

Como todos los seres vivos, los seres humanos dependen del medio ambiente que los rodea para satisfacer sus necesidades de salud y supervivencia, y aunque presentan resistencia a acontecimientos o condiciones ambientales nocivos, su salud es vulnerable a dichas condiciones. Cuando el medio ambiente deja de satisfacer las necesidades básicas y al mismo tiempo presenta numerosos riesgos, la calidad de vida y la salud de las personas se ve muy afectada. (PAHO, 2010)

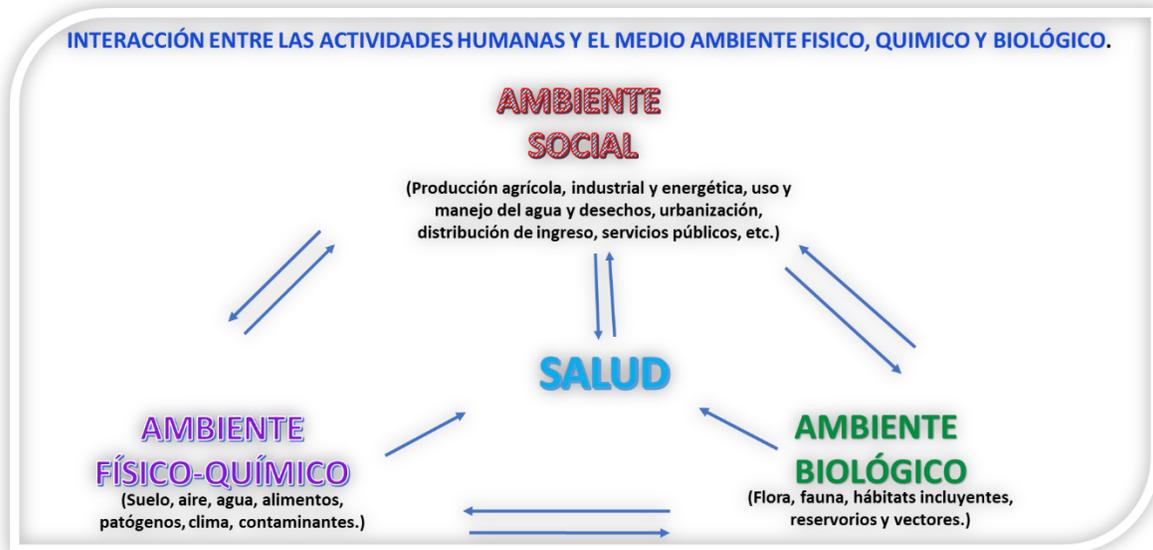


Figura adaptada de PAHO (PAHO, 2010)

Medio ambiente: es el conjunto de todos aquellos elementos químicos, físicos y biológicos con los cuales los seres vivos interactúan. Además, en el caso del ser humano, también incluye todos esos elementos culturales y sociales que influyen en su vida. Así pues, el medio ambiente no es únicamente el sitio físico en el que se desarrolla la vida, sino que también es medio ambiente la cultura y conceptos tan intangibles como las tradiciones.

Es por eso que, dentro del medio ambiente, podemos distinguir entre:

Medio ambiente natural: el clima, geografía, la fauna, flora y todo aquello que encontramos de forma natural.

Medio ambiente cultural: aquellos objetos fabricados por el hombre o sus actividades socioeconómicas.

Así pues, la definición del medio ambiente es la de *un sistema que se forma por elementos naturales y culturales que se interrelacionan entre ellos y que son modificados por la acción del hombre. El medio ambiente es el entorno que nos condiciona la forma de vida, no obstante, nuestra forma de vida también lo condiciona y lo adapta.* (Juste, 2022)

Riesgos ambientales (CARLEMANY, 2021)

El medio ambiente puede tener peligros que representan amenazas para la salud del ser humanos



Los riesgos ambientales: son aquellos factores que favorecen la posibilidad de que el medio experimente un daño. A este respecto, no importa si dicho perjuicio es provocado por el hombre o por la misma naturaleza.

Dentro de estos riesgos ambientales hay dos aspectos que facilitan la definición de su prioridad:

- La frecuencia con la que pueden ocurrir.
- La gravedad de que esto suceda.



Un ejemplo de frecuencia puede ser, por ejemplo, que un valle es más probable que se inunde que una colina, y, respecto a la gravedad, las consecuencias derivadas de la inundación de ese valle, como la destrucción de cultivos.

Dichos riesgos pueden prevenirse y están clasificados en dos subgrupos: los naturales y los antrópicos.

Riesgos ambientales naturales: en este grupo se engloban todos aquellos que produce la misma naturaleza, como pueden ser los fenómenos meteorológicos y climatológicos. Estos pueden ser muy peligrosos.

Algunos ejemplos de este tipo de riesgos son los siguientes:

- Escasez de lluvia e incremento de las sequías.
- Ciclones y tormentas.
- Contaminación de la atmósfera.
- Plagas.
- Crecidas de ríos y mares.
- Desplazamientos de tierra.
- Avalanchas.
- Tormentas de agua, polvo y arena.
- Cambios excesivos en la temperatura.
- Incendios forestales.



Riesgos ambientales antrópicos: esta tipología de riesgos para el medio ambiente incluye a aquellos que, de alguna manera, son responsabilidad del hombre y de su actividad.

Entre los ejemplos que se pueden señalar están los que citamos a continuación:

- Vertidos tóxicos.
- Nubes químicas.
- Efecto invernadero y destrucción de la capa de ozono.
- Posibles incendios de inmuebles.



Es importante señalar que ambas tipologías de riesgos ambientales revisten gravedad, y que por eso es fundamental ser capaces de analizarlos y prevenirlos.

Peligro: es el potencial que tiene un agente ambiental para afectar la salud.

Los diferentes peligros ambientales pueden dividirse en “peligros tradicionales” ligados a la ausencia de desarrollo, y “peligros modernos”, dependientes de un desarrollo insostenible. Una de las diferencias entre los peligros ambientales tradicionales y los modernos es que los primeros suelen manifestarse con rapidez relativa en forma de enfermedad. Por el contrario, muchos de los peligros modernos requieren largos períodos de tiempo antes de manifestar sus efectos en la salud. En el cuadro anterior se muestran ejemplos de ambos tipos de peligros. (PAHO, 2010)

EJEMPLOS DE PELIGROS TRADICIONALES PARA LA SALUD CONTRA PELIGROS MODERNOS.	
PELIGROS TRACIONALES	PELIGROS MODERNOS
Relacionados con la pobreza y el desarrollo insuficiente.	Ligados a un “desarrollo rápido” (que no tiene en cuenta a la salud y el medio ambiente) y a un “consumo insostenible” de los recursos naturales.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Falta de acceso al agua potable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contaminación del agua por los núcleos de población, la industria y la agricultura intensiva.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Saneamiento básico insuficiente en el hogar y en la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contaminación del aire urbano por las emisiones de los motores de vehículos, las centrales energéticas de carbón y la industria.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Contaminación de los alimentos por microorganismos patógenos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumulación de residuos sólidos y peligrosos.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Contaminación del aire interior por el uso de carbón o combustible de biomasa para cocina y calefacción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Riesgos químicos y por radiación debidos a la introducción de tecnologías industriales y agrícolas.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Sistema insuficiente y/o inadecuados de disposición de residuos sólidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Riesgos de enfermedades infecciosas nuevas y reemergentes.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Riesgos de accidentes laborales en la agricultura e industrias domésticas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deforestación, degradación del suelo y otros cambios ecológicos importantes en los niveles locales y regionales.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Catástrofes naturales, como las inundaciones, los terremotos o las sequías. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambio climático, agotamiento de la capa de ozono de la estratosfera y contaminación transfronteriza.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Vectores de enfermedades, especialmente insectos y roedores. ○ Viviendas y refugios insalubres. ○ Agentes infecciosos. ○ Deficiencias dietarias. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Humo de tabaco ▪ Alcohol ▪ Peligros por transporte. ▪ Riesgos ocupacionales. ▪ Dieta desbalanceada.
Fuente: Saneamiento rural y salud. Capítulo 1: Ambiente y salud. PAHO. (PAHO, 2010)	



Los peligros provenientes del medio ambiente pueden causar diferentes tipos de efectos en la salud de los seres humanos, estos dependen del tipo, intensidad y magnitud según la clase de peligro, el nivel de exposición y el número de afectados. Algunas enfermedades se asocian a más de un tipo de exposición y se suman los factores genéticos, la nutrición, los riesgos del estilo de vida y otros factores.

peligros biomecánicos (peligro de daños en el trabajo, en la agricultura, el hogar, en los deportes y por vehículos automotores)

peligros psicosociales (estrés, ruptura del estilo de vida, discriminación en el lugar de trabajo, efectos de cambios sociales, marginalización y desempleo).

Una ruta de exposición es el proceso por el cual los individuos están expuestos a contaminantes ambientales e incluye los siguientes elementos: fuente de contaminación, medio ambiental contaminado, mecanismos de transporte de los contaminantes, puntos de exposición, vía de exposición y población expuesta. La exposición a sustancias tóxicas tiene lugar a través de las tres rutas principales: La piel, el sistema respiratorio (Inhalación), sistema digestivo (Ingestión) e inyecciones. (ATSDR, 2019)



Los vectores son organismos vivos que pueden transmitir patógenos infecciosos entre personas, o de animales a personas. Muchos de esos vectores son insectos hematófagos que ingieren los microorganismos patógenos junto con la sangre de un portador infectado (persona o animal) y posteriormente los transmiten a un nuevo portador, una vez replicado el patógeno. Con frecuencia, una vez el vector ya es infeccioso, puede transmitir el patógeno el resto de su vida en cada picadura o ingestión de sangre posterior. (WHO, 2020)



Cuando hablamos de **agentes contaminantes** nos referimos a aquellas sustancias que se encuentran en el medio natural y que provocan efectos perjudiciales en el mismo medio ambiente y en la salud de los seres vivos que lo habitan. (Ropero Portillo, 2020)



En el siguiente Cuadro se muestran los peligros biológicos, químicos y físicos por rutas de exposición y factores relacionados:

PELIGROS BIOLÓGICOS, QUÍMICOS Y FÍSICOS POR RUTAS DE EXPOSICIÓN			
	BIOLÓGICOS	QUÍMICOS	FÍSICOS
AIRE			
Agente/Fuente	Microorganismos	Humo, polvo, partículas	Radiaciones, ruidos
Factores vectoriales	Exhalaciones, tos	Aire contaminado	Clima
Rutas	Inhalación, contacto	Ingestión, contacto	Exposiciones no resguardadas.
AGUA			
Agente/Fuente	Microorganismos, materia orgánica en descomposición	Descargas, vertederos, lixiviados ¹	Radiación
Factores vectoriales	Insectos, roedores, caracoles; excreta de animales, cadena alimentaria	Alimentos y agua contaminados.	Accidentes; contaminación del agua y alimentos.
Rutas	Mordeduras, ingestión, contacto	Ingestión, contacto	Ingestión, contacto.
TIERRA			
Agente/Fuente	Organismos del suelo	Sólidos, líquidos	Radicación
Factores vectoriales	Materias orgánicas en descomposición, que puede convertirse en fuente de vectores.	Contaminación de alimentos y agua; alimentos	Accidentes; contaminantes del agua y alimentos.
Rutas	Contacto, picadas	Ingestión, contacto	Contacto, ingestión.
Fuente: Saneamiento rural y salud. Capítulo 1: Ambiente y salud. PAHO. (PAHO, 2010)			

¹ Los lixiviados son sustancias líquidas que circulan entre los residuos que se encuentran principalmente en los vertederos. Su aspecto suele ser bastante desagradable, de color negro o amarillo. Se trata de una sustancia líquida, densa y que produce muy mal olor. A veces, también puede presentar restos de espuma.



La contaminación del medio ambiente: es todo aquello que daña el aire, el suelo, el agua, la flora y la fauna. Una parte de esa contaminación es natural, por ejemplo, cuando un volcán entra en erupción libera una gran cantidad de gases y productos que pueden dañar el ecosistema, no obstante, la mayor parte de la contaminación del medio ambiente se produce como consecuencia de las actividades humanas, ya sea con los plásticos en el mar, los residuos en la montaña o la emisión de CO₂ a la atmósfera.

Por otro lado, cabe señalar el problema que representa el consumo irresponsable de recursos naturales que no son renovables y la sobrepoblación mundial, lo que provoca que se destruyan hábitats, se ocupen cada vez más espacios y se provoquen problemas económicos, sociales, políticos y, obviamente, medioambientales.

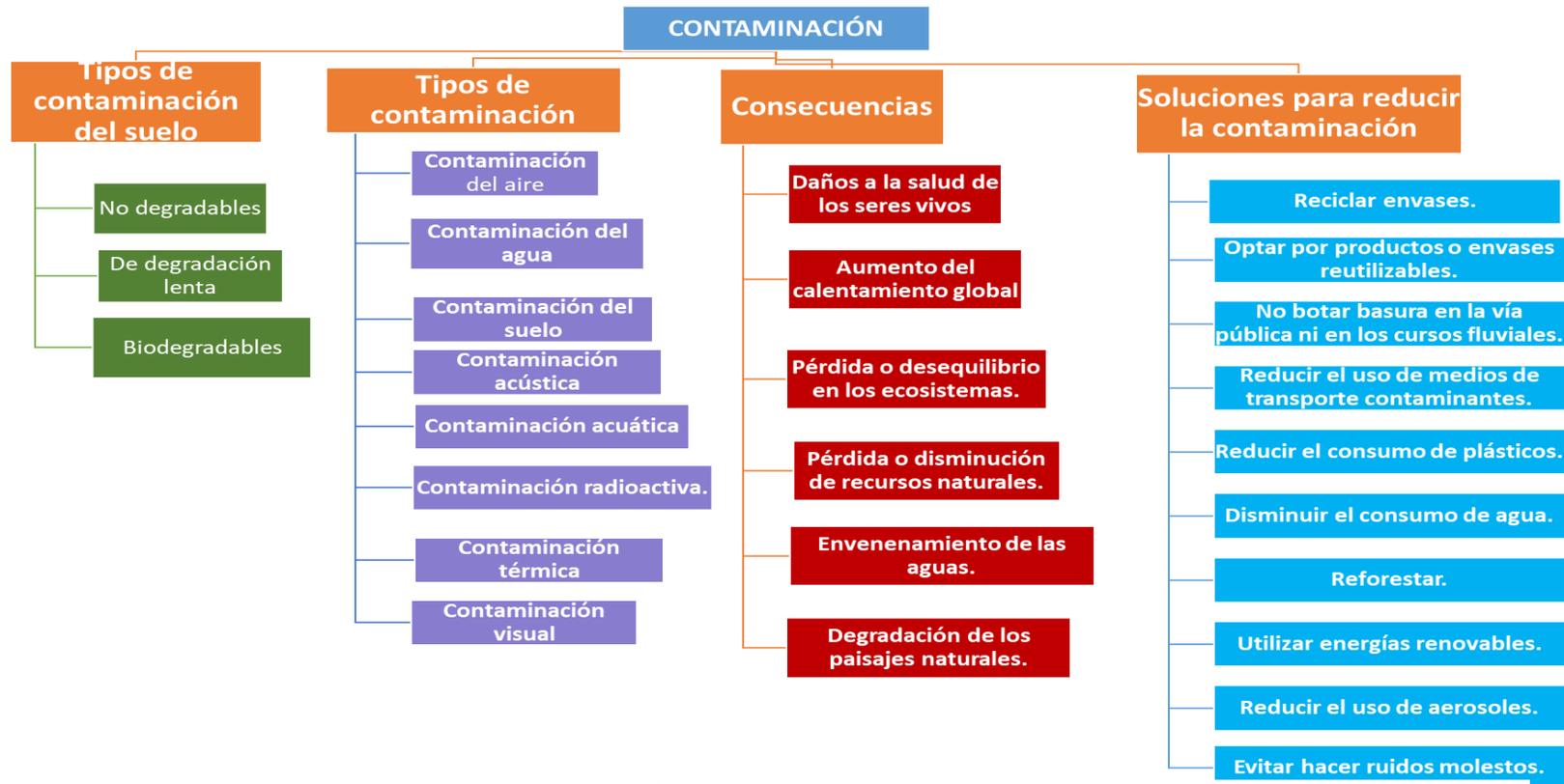


Diagrama elaborado con información de Concepto.de (Equipo editorial E. , 2021)



EpS1_B1_Actividad 6_Factores ambientales en la comunidad.

En equipos completan el siguiente cuadro identificando los factores ambientales social, fisicoquímico y biológico de su comunidad, considerando parte de la información de la lectura anterior. Ejemplo: Un factor ambiental social es el manejo del agua, la gente en sus viviendas deja utensilios con agua que se contamina y sirve para que se reproduzca el mosquito, el cual ocasiona con su picadura el dengue y la manera de reducirlo es evitar dejar botellas, latas, recipientes boca arriba para no acumular aguas sucias.

Factor ambiental	¿Cuáles existen en tu entorno?	¿Cómo se generan?	¿Qué enfermedades producen?	¿Cómo reducirlos?
Social (Producción agrícola, industrial y energética, uso y manejo del agua, urbanización, distribución del ingreso)				
Físico-químico (Producción agrícola, industrial y energética, uso y manejo del agua, urbanización, distribución del ingreso)				
Biológico (Flora, fauna, reservorios y vectores)				



Tarea extraclase para sesión 5

Investiga con tu familia nuclear y extendida que tipo de enfermedades crónicas padecen:

- Obesidad
- Hipertensión
- Diabetes
- Dislipemias²
- Cardiovasculares
- Alergias
- Cáncer
- Mal de Alzheimer y demencia.
- Artritis.
- Asma.
- EPOC³
- Enfermedad de Crohn
- Fibrosis quística.
- Otros

Adicionalmente pregúntales cómo la adquirieron, o a qué lo atribuye, y cómo se cuidan después que desarrollo la enfermedad.

² La dislipemia (o dislipidemia) es la alteración en los niveles de lípidos (grasas) en sangre (fundamentalmente colesterol y triglicéridos).

³ Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.

Sesión 5: Enfermedades crónicas

EpS1_B1_Lectura 5_Enfermedades crónicas.

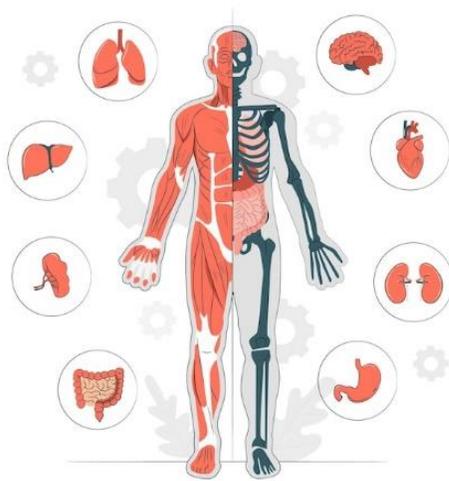


Imagen tomada de Freepik, vector-gratis

Enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas son aquellas que tienen una duración prolongada y una progresión lenta, es decir, que sus síntomas no se resuelven con el paso del tiempo. Estas constituyen un reto para la salud personal y pública “debido al gran número de casos afectados, su creciente contribución a la mortalidad general, la aparición en edades cada vez más tempranas, el hecho de que son la causa más frecuente de incapacidad prematura, así como la complejidad y costo elevado de su tratamiento” (Barba Evia, 2018)

Las causas de las enfermedades crónicas son diversas y complejas, pero se pueden identificar algunos factores de riesgo comunes que pueden modificarse para prevenir o retrasar su aparición. Estos factores son el consumo de tabaco, el consumo excesivo de alcohol, la alimentación poco saludable, la falta de actividad física y el estrés, Además, existen otros factores que no se pueden modificar, como la edad, el sexo y la genética.

De acuerdo con Barba Evia (2018) las enfermedades crónicas “afectan a población cada vez más joven, incluso niños, lo que sin duda alguna representa un panorama desalentador desde el punto de vista tanto económico como de calidad de vida, y conduce a la población afectada a muerte prematura” (p.4-10). Entre estas enfermedades podemos encontrar:

Obesidad

Se considera como una enfermedad multifactorial y compleja en la que intervienen problemas genéticos, conductuales y ambientales; se concibe como el resultado del desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía y representa en sí misma un factor de riesgo para desarrollar diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades articulares y cardiovasculares.

Se presenta con la acumulación excesiva de grasa corporal que afecta la salud a partir de un «índice de masa corporal (IMC), resultante de dividir el peso en kilogramos entre el cuadrado de la talla en metros, a partir de 30.0 y en donde la circunferencia abdominal sea mayor o igual a 102 cm en hombres y a 88 cm en mujeres, el riesgo de padecer la obesidad es mayor.

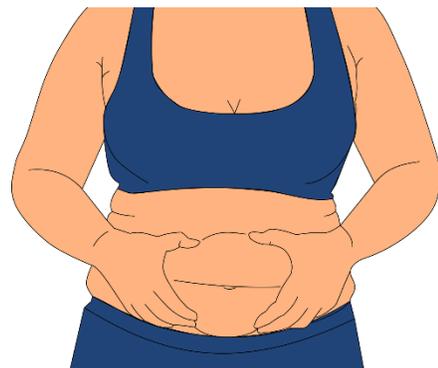
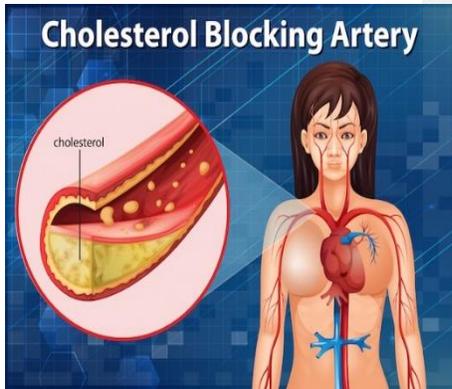


Imagen tomada de Freepik, vector-gratis





Dislipidemias

Se trata de un grupo de trastornos que se caracterizan por la producción excesiva o aclaramiento disminuido de lipoproteínas séricas. Se define como «colesterol total mayor a 200 mg/dL, colesterol unido a lipoproteína de baja densidad (C-LDL) mayor a 130 mg/dL o triglicéridos con ayuno previo de 12 a 16 horas mayor a 150 mg/dL. Estas pueden ser de origen primario; es decir, de origen genético o hereditario, o secundarias, asociadas a otras enfermedades, también puede ser por

una alimentación inadecuada rica en grasas y la inactividad física. Estas están relacionadas con el aumento del riesgo de aterosclerosis (obstruir parcial o completamente el flujo sanguíneo en las arterias, lo que puede tener consecuencias graves según la ubicación y la extensión del bloqueo), enfermedades cardiovasculares y pancreatitis.

Hipertensión Arterial

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser bombeada desde el corazón. Si la tensión es alta (HTA), el corazón sufre más ya que tiene que efectuar más fuerza para bombear la sangre (Mundo Deportivo, 2020).



La HTA puede considerarse como un síndrome más que una enfermedad en sí misma. En la actualidad, la clasificación de la hipertensión y la valoración del riesgo se realiza basándose en ambas cifras tensionales, y desde el año 2003, la OMS, la Sociedad Internacional de Hipertensión, la Europea de Cardiología y la de Hipertensión, han incluido en su clasificación los conceptos de presión óptima, normal y normal alta. La hipertensión se clasifica por estadios con base en las cifras de registro en mmHg (milímetros de mercurio) de la presión sistólica y diastólica, lo cual sirve para normar el manejo del paciente.

Categoría	Presión sistólica (mmHg)	Presión diastólica (mmHg)
Nivel óptimo	< 120	< 80
Normal	120 a 129	80 a 84
Normal alta	130 a 139	85 a 89
Hipertensión	140 o más	90 o más

La hipertensión arterial (HTA) es uno de los factores de riesgo para el aumento del riesgo de infarto, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y otras complicaciones, las cuales



también se constituyen como las primeras causas de muerte en México. Las complicaciones de la HTA se relacionan directamente con la magnitud del aumento de la tensión arterial y el tiempo de evolución, por lo que establecer el tratamiento de manera oportuna tiene importantes beneficios en términos de prevención de complicaciones y menor riesgo de mortalidad. Los factores identificados que contribuyen a su aparición, se encuentran la edad, factores genéticos, obesidad, consumo excesivo de sal, alcohol y tabaco, estrés y falta de ejercicio.

Diabetes mellitus

Esta enfermedad crónica se ha convertido en un grave problema de salud pública, esto favorecido por el inminente envejecimiento de la población, su manifestación cada vez a edades más tempranas, el incremento sustancial en la prevalencia de la obesidad y la disminución de la actividad física.



Esta se define como una enfermedad crónica cuyo origen es de naturaleza multifactorial y que involucra un grupo heterogéneo de enfermedades sistémicas, crónicas, de causa desconocida, con grados variables de predisposición hereditaria, así como la participación de diversos factores ambientales que llevan a hiperglucemia como consecuencia de un déficit de la acción o secreción de la insulina (o ambas); comúnmente se asocia con factores genéticos, obesidad, sedentarismo, edad avanzada. Cuando es crónica, se asocia con deterioro en el tiempo, disfunción y falla de órganos, especialmente ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.

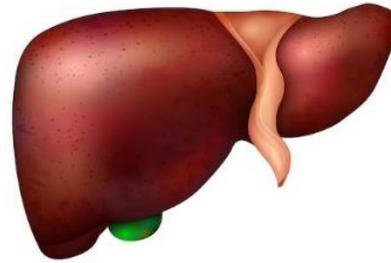
El tipo 2 es la modalidad más frecuente; se caracteriza por el aumento de los niveles de glucosa en sangre debido a la resistencia a la insulina (por deficiencia absoluta o relativa de la acción o secreción de insulina, la cual se encuentra en niveles bajos, normales o altos), así como alteración en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas. Hasta hace unos cuantos años, la diabetes tipo 2 prevalecía en adultos y ancianos, mientras que el tipo 1 se diagnosticaba principalmente en niños (debido a la deficiencia total de la secreción de insulina). Sin embargo, en los últimos 10 a 20 años, se ha observado un alarmante incremento en la prevalencia de diabetes tipo 2 en pacientes pediátricos en todo el mundo. Existen estimaciones que sugieren que al menos la mitad de la población pediátrica con diabetes pertenece al tipo 2.

El hígado graso

Es una enfermedad crónica que afecta a este órgano, que es encargado de realizar funciones vitales en nuestro cuerpo. Esta condición se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa



en el hígado, lo cual puede interferir con su funcionamiento adecuado (Asociación Americana del Hígado, 2023). Este puede ser de dos tipos: no alcohólico y alcohólico. El primero es más común y generalmente está asociado con factores como la obesidad, la diabetes tipo 2, el colesterol alto y consumo excesivo de medicamentos. El segundo tipo se produce por el consumo excesivo y prolongado de alcohol.



Los síntomas del hígado graso pueden variar, pero en muchas ocasiones no se presentan señales evidentes. Algunas personas pueden experimentar fatiga, malestar abdominal en la parte superior derecha o pérdida de apetito. Sin embargo, es importante destacar que la enfermedad puede progresar sin síntomas visibles, lo que la convierte en una enfermedad silenciosa, y ante la falta de detección oportuna puede tener consecuencias graves si no se trata adecuadamente, al evolucionar hacia una inflamación del hígado llamada esteatohepatitis, progresar a cirrosis hepática y al daño irreversible del hígado.

Al respecto al hígado graso no alcohólico, de acuerdo con la Asociación Americana del Hígado (2023) se debe tener en cuenta lo siguiente:

¿Cómo es tratado?

- Todavía no existen tratamientos médicos para la enfermedad del hígado graso no alcohólico.
- Comer una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prevenir el inicio del daño hepático o revertirlo en las primeras etapas.
- Consulte regularmente a un médico que se especialice en el hígado.
- Hable con su médico sobre las formas de mejorar la salud de su hígado Baje de peso, si tiene sobrepeso u obesidad
- Reducir el colesterol y los triglicéridos. Controla tu diabetes. Evite el alcohol

¿Cómo puede ser prevenido?

Hay maneras de prevenir la enfermedad del hígado graso no alcohólico:

- Mantener un peso saludable
- Coma una dieta saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- Limite la ingesta de alcohol
- Solo tome los medicamentos que necesite y siga las recomendaciones de dosificación.
- Es necesario destacar que el diagnóstico y el tratamiento del hígado graso deben ser realizados por profesionales de la salud, como médicos y especialistas en gastroenterología o hepatología.





EpS1_B1_Actividad 7_Cuadro sobre enfermedades crónicas

Completa la información que falta y al final de la tabla agrega alguna enfermedad que no se pide, pero que sí se presenta en tu familia:

Enfermedad crónica	Características generales	Causas	Consecuencias	Prevención
Obesidad	Acumulación excesiva de grasa corporal que afecta la salud.		Aumento del riesgo de diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades articulares y cardiovasculares.	
Hipertensión arterial		Factores genéticos, edad, obesidad, consumo excesivo de sal, alcohol y tabaco, estrés y falta de ejercicio.		Controlar el peso corporal, reducir el consumo de sal, alcohol y tabaco, practicar actividad física regular, manejar el estrés.
Dislipidemias		Factores genéticos, también puede ser por una alimentación inadecuada rica en grasas y la inactividad física, obesidad, diabetes.	Aumento del riesgo de aterosclerosis, enfermedades cardiovasculares y pancreatitis.	
Diabetes mellitus tipo 2			Se asocia con deterioro en el tiempo, disfunción y falla de órganos, especialmente ojos, riñones, nervios,	



Enfermedad crónica	Características generales	Causas	Consecuencias	Prevención
			corazón y vasos sanguíneos.	
Hígado graso	Acumulación de grasa en el hígado que puede causar inflamación, daño y cicatrización.			Reducir el consumo de alcohol, controlar el peso corporal, seguir una dieta saludable y baja en grasas, hacer ejercicio regularmente y tomar los medicamentos indicados.





EpS1_B1_Actividad 8_Mis antecedentes de enfermedad crónica y cómo prevenirlo.

Enfermedad crónica degenerativa en mi familia	¿Cómo puedo prevenirla?



Sesión 6: Salud mental.

EpS1_B1_Lectura 6_Salud mental.

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes. (WHO, 2022)

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

Importancia de la salud mental (MedlinePlus, s.f.):

Una persona que tiene salud mental se reconoce porque:

- ✓ Sabe enfrentar el estrés diario
- ✓ Establece relaciones personales sanas.
- ✓ Su estado físico es saludable.
- ✓ Colabora en la comunidad de forma significativa.
- ✓ Es productivo en su trabajo.
- ✓ Desarrolla un alto potencial en lo que hace.



Figura: Tomada de Pinterest (Mota, s.f.)

La relación entre la mente y el cuerpo aumenta a medida que la actividad física como el ejercicio, practica de yoga, meditación, dibujo, pintura y otras ocupaciones psicoactivas se incrementan. La salud física y la mental se sincronizan para ayudar a las personas a afrontar situaciones estresantes sin alterar su forma de vida.

No existe una separación radical entre salud física y salud mental; en muchos aspectos, son parte de lo mismo. Eso significa, entre otras cosas que los problemas de salud mental son, en parte problemas de salud física, ya que tienen fundamentos en el cerebro o en el sistema nervioso en general (Avance Psicólogos, 2020).

Los beneficios de la salud física se manifiestan eliminando los síntomas de ansiedad, enojo, frustración que se relacionan con otros problemas de salud como los dolores de cabeza, padecimientos de espalda, estreñimiento diarrea, malestares estomacales y gastrointestinales, insomnio, hipersomnia y fatiga crónica. Algunos de estos síntomas están asociados a depresión un grave problema de salud mental.



La salud física es una de las características que poseen las personas mentalmente sanas, algunos síntomas enmascaran padecimientos mentales como la depresión endógena; entre ellos los dolores de cabeza que se presentan de forma persistente, los malestares estomacales continuos sin causas claras, síntomas de cansancio, insomnio e hipersomnias continuos o alternados, todos ellos son síntomas de una deteriorada salud mental y salud física dañada (Fisiostar, s.f.).

Su salud mental también es importante porque puede afectar su salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar su riesgo de problemas de salud física, como accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Identificamos algunos efectos de la salud mental en la salud física, y viceversa (OBSERVATORIO DISCAPACIDAD FÍSICA, S.F.).

La depresión y la ansiedad aumentan el riesgo de padecer cardiopatías

La depresión es una de las grandes problemáticas de salud del mundo. Además, hay diversos estudios que relacionan la ansiedad y la depresión con el aumento del riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular y por cáncer.

Los efectos secundarios de la medicación

La medicación puede provocar impactos adversos en la salud física de las personas con enfermedades físicas o mentales, por ejemplo, provocando un aumento rápido de peso que puede repercutir en la salud. A veces, los pacientes no reciben la suficiente información sobre la medicación que toman y los efectos que pueden provocar.

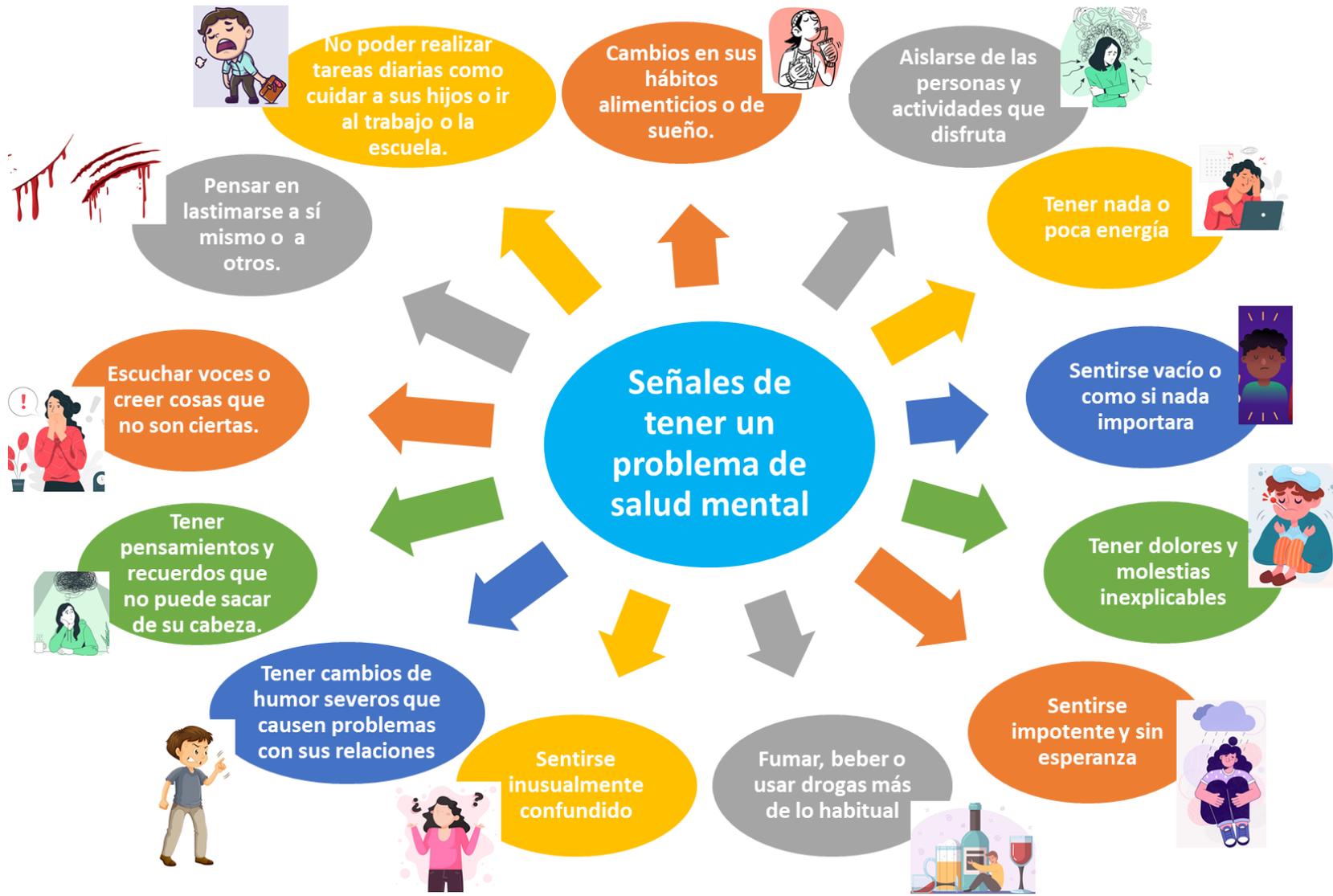
Diagnóstico y seguimiento

A menudo las dolencias físicas de una persona con un trastorno mental son vistas como una manifestación más de su enfermedad, en vez de tratarse como una condición o dolencia separada de la enfermedad. Esto puede provocar un retraso en el tratamiento de las dolencias físicas de estas personas. Además, si no se realizan chequeos de la salud física de estos pacientes, por ejemplo, en atención primaria, para identificar posibles dolencias de este tipo, el tratamiento tardará aún más en llegar.

Factores del estilo de vida

Hay muchos factores que afectan a las personas con una enfermedad física o mental a la hora de comer de manera saludable o hacer ejercicio. Algunos de estos factores son la exclusión social o el estigma, muy presente alrededor de las enfermedades mentales, o la falta de una rutina. Por eso, es importante que cuente con apoyo para mantener un estilo de vida de calidad y saludable.





Mapa Mental realizado con información de MedlinePlus (MedlinePlus, s.f.)

¿Qué debo hacer si creo que tengo un problema de salud mental?

Si cree que puede tener un problema de salud mental, busque ayuda. La terapia de conversación y / o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales (MedlinePlus, s.f.).

Si tiene síntomas graves o angustia que han durado dos semanas o más no espere hasta que sus síntomas lo agobien. Hable de sus inquietudes con su médico de cabecera u otro especialista cercano como orientador, asesor, consejero, quien, de ser necesario, lo puede remitir a un especialista en salud mental.



Cuadro sinóptico sobre Autocuidados realizado con información de NIH National Institute of Mental Health (NIMH, 2022)



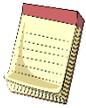
EpS1_B1_Actividad 9_Texto reflexivo

Después de la lectura anterior y la explicación del maestro, elabora un texto reflexivo en el cual expongas tus señales personales de problema de salud mental, ¿cómo afecta en tu cuerpo y bienestar personal y familiar? Describe cómo puedes cuidar tu salud mental.

Señales personales de problemas emocionales.	¿Cómo afectan en su cuerpo?	¿Cómo en su bienestar personal y familiar?	¿Cómo puedo cuidar de mi salud mental?

Mi reflexión personal:





Tarea extraclase:

EpS1_B1_Actividad 10_Infografía_Trastornos emocionales y sus especialistas.

En equipos, investiguen y elaboren infografía sobre síntomas de trastornos emocionales, especialistas de la salud mental y tipo de atención que ofrecen e instituciones de salud mental de acuerdo al siguiente orden:

- EQ1. Síntomas de trastornos emocionales.
- EQ2. Trabajador social y psicólogo
- EQ3. Psiquiatra y psicoterapeuta
- EQ5. Psicopedagogo y Maestro en educación inclusiva.
- EQ6. Seguro social y Salud Psicosocial de SSA.
- EQ7. Hospital Regional de Alta Especialidad de Salud Mental (Villahermosa)
- EQ8. Líneas de atención psicológica.



¿En qué consiste ir al psicólogo?

¿En qué me puede ayudar?

Gestionar lo que pienso, lo que siento y lo que hago.

¿Cuándo debo acudir?

Si experimento:

Ansiedad	Pensamientos negativos
Tristeza	
Frustración	
Ira	Somatizaciones

Habilidades sociales

Hacer amigos, decir que no, asertividad.

Procesos adaptativos

Cambios vitales que no suponen un reto

Educación y crianza

Robetas, disciplina positiva

Motivación y rendimiento

Estudiantes, deportistas, empresarios

Duelo

Fallecimientos, rupturas amorosas

Ansiedad y fobias

Superar el pánico y situaciones temidas

Pareja

Comunicación, resolución de conflictos

Adicciones

Sustancias tóxicas, conductas

Con demasiada frecuencia

Con demasiada intensidad

¿Cuándo es "demasiado"?

Hazte las siguientes preguntas:

¿Interfiere con áreas de mi vida?

¿Afecta mi desempeño normal en el trabajo, me causa problemas en mi vida familiar o de pareja?

¿Ha empeorado mi salud?

¿Padezco insomnio, falta de apetito, apatía o dolores físicos?

Consejo:
No esperes estar en una situación extrema para acudir,

Tomado de Pinterest (Javier Villa, s.f.)



Sesión 7: Especialistas de salud mental.

Presentación de sus infografías sobre especialistas de salud mental. Uno o dos miembros del equipo explican el contenido de su infografía.



Toma nota de las infografías:

7 Diferencias entre

PSICÓLOGO/A	PSIQUIATRA
Carrera universitaria: Psicología	Carrera universitaria: Medicina
Problemas psicológicos	Trastornos mentales
Técnicas psicológicas	Tratamiento farmacológico
Enfoque global	Enfoque biologicista
Sesiones más largas	Sesiones más cortas
Sesiones más frecuentes	Sesiones más espaciadas
Se interesa por las causas y el contexto	Se interesa por los síntomas

Ilustración: Tomado de *Psicología Online* (Silgado, 2020)

¿Qué tipo de atención a la salud mental ofrecen los siguientes profesionistas?



Trabajador social	
Psicólogo	
Psiquiatra	
Psicoterapeuta	
Psicopedagogo	
Maestro en educación inclusiva	
Neurólogo	

Uno o dos representantes del grupo explican el periódico mural elaborado. Anota tu interpretación personal:





EVALUACIÓN

Instrucción: Resuelve la situación de aprendizaje que se te presenta, para responder toma en cuenta todos los temas vistos para usar los conceptos y términos aprendidos en este bloque. Explica para demostrar tu comprensión sobre vida saludable.

Problema del contexto:

Yara y Sandy son dos amigas que se encuentran en la cafetería conversando sobre qué significa cuidar de su salud; Yara considera que cuidar su salud implica ejercitar su cuerpo, tener una alimentación sana y cuidar su salud mental para sentirse bien en todos los aspectos, aunque reconoce se le dificulta relacionarse con los demás y frecuentemente termina en conflictos. Sandy acepta que no es muy cuidadosa con lo que come e incluso consume mucha comida chatarra y tampoco cuida de su cuerpo, además de que es muy sensible y se estresa por los problemas. Yara quiere ayudarla y le aconseja cuidarse físicamente haciendo ejercicio y alimentándose sanamente porque además de que pueden evitar problemas de salud, permite contaminar menos el ambiente, y que si tiene problemas emocionales debe buscar ayuda profesional.

Conflicto cognitivo:

1. ¿Consideras que Yara tiene claro qué es cuidar de su salud?
2. ¿Quién de las dos amigas crees que tiene más claro cómo cuidar su salud y por qué?
3. ¿Cuál es el aspecto de la salud integral que Yara debe cuidar?
4. ¿Qué enfermedades podría desarrollar Sandy si continúa consumiendo comida chatarra?
5. ¿Qué factores ambientales, que afectan la salud, se producen con la basura producto de la comida chatarra?
6. ¿Qué podría hacer Sandy para adquirir un estilo de vida saludable?
7. ¿Con quién puede acudir Sandy cuando tiene problemas emocionales?



BLOQUE II

SALUD Y SOCIEDAD

Propósito y aprendizajes de trayectoria

PROPÓSITO:

Proporcionar los medios necesarios para que la población afronte las diferentes etapas de vida, así como las enfermedades (físicas o mentales), lesiones crónicas y adversidades o circunstancias sociales que representan un riesgo para la salud, lo cual será posible con la suma de acciones en los hogares, las escuelas, los espacios de trabajo y el ámbito comunitario en su conjunto.

APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA:

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y Emocional.

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social

Progresiones



1. Reflexiona sobre la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a servicios de salud y una vida saludable.
2. Explica cómo las normas sociales de género afectan en el cuidado del cuerpo, la salud mental y el amor propio.
3. Reflexiona sobre la importancia de la atención de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo.
4. Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades.
5. Participa en acciones de promoción de la salud.
6. Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.



Situación de Aprendizaje

Propósito de la situación:

Diseñar en equipos de 5 o 6 estudiantes una campaña de salud con la que puedan intervenir en la comunidad escolar para apoyar en la prevención primaria de algún problema de salud para luego compartir los resultados con el grupo.

Problema del contexto:

Sara ha observado que en su plantel hay problemas de salud como obesidad, problemas de depresión, estrés, insomnio, trastornos de la conducta alimentaria, entre otros, por lo que decide organizarse con sus compañeros para implementar una estrategia que pueda ayudar a la población estudiantil a disminuirlas.

Conflicto cognitivo

1. ¿A qué instituciones debe acudir Sara para que le ayuden o capaciten para tener una formación adecuada para su estrategia de salud?
2. ¿Qué aspectos del entorno y situaciones particulares debe considerar antes de preparar como abordar su estrategia?
3. ¿Qué estrategias le sugieres a Sara para poder implementar? Específica en al menos tres problemas de salud.
4. ¿Cuáles serían las habilidades socioemocionales que Sara debe fomentar en la población estudiantil al realizar su estrategia?
5. ¿Qué actividades recreativas debería fomentar Sara en sus compañeros para hacer más completo su fomento al cuidado de la salud?



Sesión 8: Causas de la exclusión en salud.

EpS1_B2_LC_general

INSTRUMENTO DE EVALUACION LISTA DE COTEJO					
Actividad: _Evaluación Sumativa del Bloque 2 Salud y sociedad					
DATOS GENERALES					
Nombre(s) del alumno(s)				Matricula(s)	
Producto: Bloque 2				Fecha	
UAC: Educación para la salud I				Periodo:	
Nombre del docente				Firma del docente	
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERISTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO		CALIF	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
		SI	NO		
5	Cuestionario de evaluación diagnóstica.				
10	Trípticos sobre causas y consecuencias de la exclusión en salud.				
10	Cuadro sobre cómo afectan las normas sociales de género en la salud.				
10	Redacción de un caso.				
10	Mapa mental de las condiciones socioculturales de la salud.				
10	Campaña de salud, fase 1.				
10	Campaña de salud, fase 2.				
15	Campaña de salud, ejecución (Evidencia fotográfica).				
5	Campaña de salud, Evaluación.				
10	Reporte de la Campaña.				
10	Situación de aprendizaje.				
CALIFICACION					





EpS1_B2_Actividad 1_Campaña de salud

La Campaña de Salud será el producto final de este bloque, en ella como estudiantes de esta Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC): Educación para la salud, vas a realizar en equipo de 5 a 6 integrantes una campaña donde promuevas un hábito saludable o un elemento del estilo de vida saludable, por ejemplo puedes hacer un taller demostrativo de técnica de cepillado de dientes, del baño diario, cuidado de las uñas, técnica de lavado de manos, higiene en la menstruación o puedes hacer pláticas preventivas para cuidado contra el dengue, el COVID 19, etc. Igual puedes realizar campañas sobre cuidados del medio ambiente como no quemar basura para no afectar las vías respiratorias, sobre aspectos de Estilo de vida saludable: ejercicios, actividad recreativa, meditación, importancia de tomar agua, alimentación sana, etc.

El objetivo de la campaña de promoción de la salud es dar a conocer a la ciudadanía información y recomendaciones para prevenir enfermedades y fomentar hábitos saludables.

Para ello, los equipos pondrán en marcha campañas de comunicación que pretende que los miembros de la comunidad escolar sepan cómo llevar una vida saludable, cómo protegerse frente enfermedades o cómo actuar frente a una emergencia médica.

Una campaña de salud se basa en una estrategia que, en función del objetivo que se quiere conseguir (por ejemplo: “dar a conocer la importancia del lavado de manos”) y el público al que va dirigida (p. ejemplo: “jóvenes de 15 a 25 años”), determina unos mensajes, unos canales de difusión y unos formatos de piezas de comunicación (entrevista, spot, cartel, folletos, taller, etc....). A través de esta actividad podremos aprender cómo funcionan las campañas de salud pública y qué las hace eficaces.



Dicha campaña contendrá:

- ✓ Nombre de la campaña
- ✓ Slogan de la campaña.
- ✓ Objetivos: que incluya uno de fomento a la creatividad, uno de derechos humano y uno de desarrollo sostenible de la Agenda 2030 además de los correspondientes al tema de la campaña.
- ✓ Materiales a ocupar.
- ✓ Desarrollo
 1. Documentación (Información del tema de la campaña y por qué la eligieron)
 2. Diseños de la campaña (creación de un contenido informativo)
 3. Ejecución (Realización de la campaña)
 4. Evidencias (listas, fotos, materiales utilizados)
 5. Evaluación. (Analizar los resultados obtenidos y el impacto que tuvo)





EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA
Bloque 2: Salud y Sociedad.

DATOS GENERALES

Nombre(s) del alumno(s)	Matricula(s)
UAC: Educación para la Salud.	Fecha

Instrucción: Contesta las preguntas de acuerdo a lo que sabes del tema.

1. ¿Cuáles son los pasos para realizar una campaña de salud integral?
2. ¿Consideras que a todas las personas se les brinda atención en salud por igual?
3. ¿Cómo podría afectar a algunas personas que no se les brinde la misma atención en salud?
4. ¿Qué son las normas sociales de género y cómo pueden afectar a las personas?
5. ¿Qué es el bienestar colectivo?



EpA1_B2_Lectura 1_Causas de exclusión en salud.

¿Qué es la desigualdad en salud? Se trata de un problema complejo donde interactúan factores individuales, colectivos y estructurales. La salud depende de circunstancias personales, tales como los hábitos alimenticios, la disposición a realizar actividades físicas de manera regular e incluso de condiciones biológicas. Sin embargo, hay numerosas variables que influyen en las condiciones de salud y que no dependen de decisiones individuales o libres: habitar en viviendas sin acceso a servicios básicos (agua, drenaje o electricidad), trabajar en condiciones de riesgo o carecer del ingreso suficiente para pagar una consulta o adquirir medicamentos. Por supuesto, estas condiciones podrían evitarse o, por lo menos, disminuir (Moreno & Flamand, 2018).



Imagen tomada de Freepik, vector-gratis.

La exclusión en salud aparece fuertemente ligada a la pobreza; la marginalidad; la discriminación racial y a otras formas de exclusión social, así como a patrones culturales incluyendo el idioma; a la informalidad en el empleo, al subempleo y al desempleo; al aislamiento geográfico, en especial ligado a la ruralidad; a la falta de servicios básicos como electricidad, agua potable y saneamiento

básico; y a un bajo nivel de educación o información de los usuarios de los servicios.

Sin embargo, existen dimensiones de la exclusión en salud que parecen depender de variables más propias del sector salud, tales como el modelo de provisión de servicios; el déficit de infraestructura adecuada para responder a la demanda de salud y la asignación de recursos al interior de la red de provisión.

La exclusión en salud — entendida como la falta de acceso de ciertos grupos o personas a bienes, servicios y oportunidades que mejoran o preservan el estado de salud y que otros individuos y grupos de la sociedad disfrutan— tiene que ver con todos estos aspectos, pero no puede ser totalmente explicada por ninguno de ellos, como se verá a continuación (PAO, 2003).

Se ha demostrado consistentemente que la **inequidad** -entendida como la existencia de diferencias injustas y evitables en el acceso a bienes, servicios y oportunidades y que se expresan, en el caso de salud, en los resultados de salud entre diversos grupos al interior de los países y entre países- es una causa importante de mala salud y muerte prematura de las personas que forman parte de los grupos vulnerables de la sociedad y contribuye de manera importante a explicar la diferencia en los resultados de salud entre pobres y ricos. La inequidad genera exclusión en salud (PAO, 2003).



Sin embargo, la exclusión en salud puede deberse a causas que no se relacionan con la inequidad, tales como las barreras de ingreso de los trabajadores informales a los regímenes tradicionales de seguridad social dadas por su situación laboral o las barreras idiomáticas que dejan fuera del sistema a millones de personas que no hablan el idioma en el cual se proveen los servicios de salud.



Se definió *exclusión en salud* como la situación en la cual un individuo o grupo de individuos no accede a los mecanismos que le permitirían dar satisfacción a sus necesidades de salud. Por lo tanto, se entiende la exclusión en salud como la falta de acceso de ciertos grupos o personas a diversos bienes, servicios y oportunidades que mejoran o preservan el estado de salud y que otros individuos y grupos de la sociedad disfrutan. De esta definición se desprende que se trata de un fenómeno que trasciende el sector salud.

La evidencia muestra que las desigualdades sociales y en salud se encuentran vinculadas de manera estrecha. En particular, el acceso diferenciado a dinero, conocimiento, prestigio y conexiones sociales influye sobre la manera en que las personas cuidan y atienden su salud. En México, dos de las principales causas de la desigualdad en la protección de la salud son el acceso limitado a los servicios sanitarios que provee el Estado y el riesgo financiero asociado a los gastos por enfermedad (Moreno & Flamand, 2018).



En México, dos de las principales causas de la desigualdad en la protección de la salud son el acceso limitado a los servicios sanitarios que provee el Estado y el riesgo financiero asociado a los gastos por enfermedad.

Primero, el acceso a los servicios de salud se ha determinado, históricamente, por el tipo de trabajo de cada individuo. Las personas asalariadas en el sector formal tienen la protección de los servicios de salud de la seguridad social con financiamiento tripartita (el empleador, el empleado y el Estado). Es decir, cuentan con los servicios del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Aquellos sin empleo formal, más de la mitad de la población mexicana, no disponen de esta protección. Para atender su salud, la denominada "población abierta" tiene dos opciones: acudir a los servicios privados o afiliarse al Seguro Popular (Moreno & Flamand, 2018).

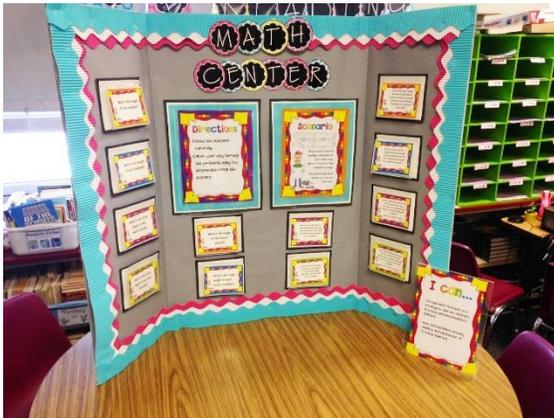
La segunda causa de la desigualdad en salud es de naturaleza financiera y refiere a que la mitad del gasto total en salud en México proviene de fuentes privadas, sobre todo del llamado "gasto de bolsillo". Esto significa que la mitad de los recursos financieros erogados para proteger la salud de las personas provienen del dinero que las personas gastan en consultas médicas, adquisición de medicamentos o servicios de hospitalización en el momento de enfrentar una enfermedad. El gasto de bolsillo, además, no incluye los pagos por contratar seguros médicos privados para prevenir el riesgo financiero de la enfermedad. La Organización Mundial de la Salud reconoce que financiar la salud a través de gasto de bolsillo es injusto e ineficiente, pues violenta el principio de que las personas paguen según su capacidad financiera y de acuerdo a sus necesidades de salud (Moreno & Flamand, 2018).





EpS1_B2_Actividad 2_ Tríptico sobre consecuencias de la inequidad

ACTIVIDAD: En equipos de 5 a 6 integrantes realizar un tríptico sobre las causas y consecuencias de la exclusión en salud:



- Eq. 1: Salud materna (control prenatal, consejería, prevención del VIH)
- Eq. 2: Salud neonatal y desarrollo infantil. (tamiz neonatal, esquema de vacunación, peso y talla.)
- Eq. 3: Salud adolescentes y jóvenes (sexualidad, anticonceptivo, nutrición, programas de violencia.)
- Eq.4: Salud del adulto y envejecimiento saludable. (hipertensión, cáncer de mama, cáncer cervicouterino, osteoporosis, chequeo prostático, vitaminas, desparasitación.)

Para ver el contenido del tema que le corresponde al equipo en la lectura de la siguiente página:
EpA1_B2_Lectura 2_ Consecuencias de la inequidad en salud.

Pueden terminarlo en clases, para ello traer recortes, tijeras, pegamento, cartón, hojas blancas, etc.

Las medidas del tríptico será aproximadamente 30 x 22 cada cara, previamente deben haber seleccionado la información a colocar, las imágenes, el diseño en general ya que solo dispondrán de 30 minutos para su armado y 15 para la exposición.

En plenaria presentan su tríptico e identifican la importancia del acceso a los servicios de salud y los beneficios que estos nos brindan.



¿CÓMO HACER TRÍPTICOS CREATIVOS A MANO?

★ IDEAS PARA APUNTES BONITOS.

Consulta: <https://www.nicabernita.com/2023/04/como-hacer-tripticos-creativos-mano.html>

Ver: https://www.youtube.com/watch?v=EN_ePHXtE5U&t=38s

Para mayores datos del tema que corresponda al equipo:

http://sidss.salud.gob.mx/site2/docs/1_informe_desigualdad_mexico.pdf



Sesión 9: Consecuencias de la inequidad en salud

EpS1_B2_Lectura 2_ Consecuencias de la inequidad en salud

Acceso y calidad a los servicios de salud

Existe coincidencia en señalar que la baja calidad de la atención médica en México se ha debido fundamentalmente al limitado acceso de la población a los servicios de salud, situación derivada de problemas geográficos, económicos y administrativos, así como a la creciente insatisfacción de los usuarios al respecto (Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública., 2017).

La exclusión y desigualdad en servicios de salud (Agost Felip & Martin Alfonso, 2012) hace necesario analizar instancias y niveles tales como:

- ☹ La estructura social, económica y política de la sociedad. Los principales determinantes que condicionan la salud y la enfermedad derivan de los efectos de la desigualdad en la distribución del poder económico y social y sus remedios deben ser políticos.
- ☹ La desigualdad en la distribución de los recursos, las condiciones de pobreza, alimentación, vivienda, higiene, la falta de acceso a los servicios de salud por inexistencia o altos costos, condicionan desde la propia estructura social las desigualdades en salud. Es decir, la influencia de la posición social ocupada por los actores y los mecanismos de redistribución de los recursos, el acceso al trabajo y a los servicios. La salud debe ser parte esencial de la voluntad política del estado y la sociedad en general y reflejarse en acciones y estrategias que la materialicen.
- ☹ Condiciones sociodemográficas. Las variables demográficas se mezclan con el componente social. El sexo biológico deriva en una construcción de género que influye en la salud. La edad se traduce en desventajas para los ancianos y los niños que se convierten en poblaciones más vulnerables, así ocurre con las diferentes ocupaciones laborales.



CONSECUENCIAS DE LA EXCLUSIÓN EN LA SALUD

Salud materna

La mortalidad materna es ampliamente considerada como uno de los principales marcadores de inequidad en el ámbito mundial, en particular en lo que respecta al estado de salud de la población y, especialmente, de las mujeres. La reducción de la mortalidad materna ha sido considerada como una prioridad en las políticas de salud. Dentro de esta problemática las jóvenes adolescentes corren mayor riesgo de complicaciones y muerte a consecuencia del embarazo. Las mujeres con desventajas socioeconómicas suelen tener menos contacto con el sistema de salud durante uno de los períodos más críticos de su vida: el embarazo y el parto. Los datos indican que las mujeres desfavorecidas tienen menos acceso a todas las opciones de consultas prenatales y asistencia en el parto, pero preocupan en particular los niveles muy bajos de utilización de los servicios de atención en salud en el período cercano al nacimiento, el momento más vulnerable para la madre y el recién nacido (ONIS, 2019)



Hablar sobre la salud materna es un tema de gran importancia, ya que se trata de los temas más relevantes para las mujeres en todo el mundo. Esta hace referencia a la salud antes, durante y después del embarazo.

Hay muchos factores que pueden afectar el desarrollo del embarazo desde la nutrición, la actividad física hasta las condiciones socioeconómicas y culturales en muchos lugares, las mujeres tienen un acceso limitado a la atención médica durante el embarazo y parto a lo que ponen en riesgo de complicaciones y mortalidad materna, siendo las jóvenes adolescentes los que corren mayor riesgo de complicaciones y muerte a consecuencia del embarazo.

Para mejorar la salud materna, es importante que las mujeres tengan acceso a atención médica de calidad y educación sobre salud reproductiva. Es necesario que los servicios de atención prenatal, de parto y atención posparto sean accesibles y de alta calidad, y que brinden un entorno seguro y respetuoso.



La OMS concibe que todas las mujeres embarazadas y recién nacidos reciban atención de calidad, con el objetivo de minimizar el riesgo de la salud en la mujer, sin embargo, solo el 64% de las mujeres reciben cuidados prenatales en más de 4 ocasiones a lo largo del embarazo, en México la cobertura de atención

cubre el 98.4% sin embargo únicamente el 71.5% recibe atención de manera adecuada (OMS, 2023).

El control prenatal es uno de los aspectos más importantes de la salud materna, ya que permite prevenir y detectar tempranamente cualquier complicación en el embarazo.

Este hace referencia al conjunto de exámenes médicos y cuidados durante la gestación, con el fin de garantizar el bienestar materno-fetal, se realizan exámenes para monitorear el crecimiento y desarrollo del feto, así como para detectar cualquier problema de salud que pueda afectar a la madre como al hijo.

También se brindan asesoramientos nutricionales y se revisan los antecedentes médicos de la madre y la familia. Este control debe realizarse de manera regular y constante durante todo el embarazo.

La Norma Oficial Mexicana (NOM) indica que para llevar un adecuado control deberán acudir por lo menos cinco veces a consulta.

Para lograr que ninguna mujer muera por complicaciones obstétricas (durante el embarazo y hasta 40 días posteriores al parto), es necesario garantizar el acceso universal a servicios de planificación familiar, a atención calificada del parto, a cuidados de emergencia obstétrica y a servicios para prevenir y tratar infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

Salud neonatal y desarrollo infantil

La tasa de mortalidad infantil (TMI) por municipio fue estimada por el Consejo Nacional de Población (CONAPO) a partir de las estadísticas vitales del país, en particular las defunciones y nacimientos registrados por año calendario en el país. La información que se recolecta en ambos casos considera el



municipio de residencia de las personas lo que permite asignar defunciones en menores de 1 año y los nacimientos a ese nivel. La vinculación expuesta permitirá evidenciar la manifestación de la mortalidad infantil más aproximada a la pobreza (ONIS, 2019).

La salud neonatal y el desarrollo infantil son temas de gran importancia en la sociedad actual. El periodo neonatal, que abarca desde el nacimiento hasta los 28 días de vida, es una etapa crucial para el desarrollo del recién nacido.



Durante este tiempo, los bebés corren un mayor riesgo de tener una variedad de problemas de salud, incluyendo infecciones, problemas respiratorios y dificultades para la alimentación. Para garantizar que reciban la mejor atención posible, es esencial que los recién nacidos reciban atención médica inmediata y chequeos regulares de un proveedor de atención médica.

En cuanto al desarrollo infantil, es importante destacar que los primeros años de vida son fundamentales para el crecimiento y la formación de habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Estudios han demostrado que la estimulación temprana y el cuidado afectivo son elementos clave para el desarrollo óptimo del niño ya que un desarrollo adecuado es esencial para el éxito de la vida adulta.

Es por ello por lo que se debe prestar especial atención a la salud neonatal y al desarrollo infantil. Los profesionales de la salud, incluyendo médicos, enfermeras, psicólogos y otros especialistas, deben trabajar en conjunto para brindar una atención integral y personalizada a cada recién nacido y niño, teniendo en cuenta sus necesidades específicas.

Es importante que los padres y cuidadores estén informados y capacitados para brindar un cuidado adecuado a los niños desde el nacimiento. Esto incluye la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, la estimulación temprana y el cuidado afectivo

Uno de los aspectos más importantes de la atención médica neonatal es el seguimiento de los signos vitales del bebé para evaluar su salud general. Esto incluye peso, temperatura, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

La salud de los infantes se enfoca dependiendo al grupo de edad en la que pertenece y esta se estudia desde la etapa neonatal, en niños de 1 a 12 meses y en niños de 1 año en adelante y en el cual se deberá evaluar el estado nutricional y desarrollo psicomotor, así como verificar el esquema de vacunación y de crecimiento, como también de detectar de forma oportuna, enfermedades o condiciones de salud que afecten al niño. Para llevar a cabo un cuidado en el crecimiento del niño y detectar enfermedades es importante verificar la edad exacta, peso y talla, calcular su índice de masa corporal (IMC).

Con la finalidad de llevar un buen control y desarrollo psicomotor en los recién nacidos se debe esperar 2 consultas (a los 7 y 28 días de vida). En pacientes de 1 mes a 1 año, se espera 12 visitas, siendo así 1 visita por mes. En pacientes más de 1-3 años se esperan 4 consultas cada 3 meses y por último en niños de 3-5 años 2 consultas por año cada 6 meses. Es importante mencionar las pruebas de detección específico las cuales incluyen la realización del tamiz metabólico para descartar probables casos de hipotiroidismo congénito, hiperplasia adrenal, etc.



En resumen, la salud neonatal y el desarrollo infantil son temas de gran relevancia que requieren una atención integral y personalizada por parte de los profesionales de la salud y los padres o cuidadores. Un cuidado adecuado durante los primeros años de vida puede tener un impacto significativo en el bienestar y el futuro de cada niño.

Salud de adolescentes y jóvenes

El análisis de la tasa específica de fecundidad 10 a 14 y 15 a 19 identifica resultados consistentes con la hipótesis de desigualdad entre municipios con relación a la concentración de pobreza. La fecundidad entre adolescentes se presenta en mayor magnitud entre los que residen en municipios con mayor concentración de pobreza, con diferencias entre los extremos que son cercanas al promedio nacional (ONIS, 2019).

El bienestar físico y mental de los adolescentes y jóvenes es un tema que en tiempos pasados se minimizaban, pero que son muy importantes en esta etapa de la vida y es crucial para su desarrollo ya que se inician las tomas de decisiones propias y que influyen en su futuro a corto plazo.



En cuanto a la salud física, es fundamental que los jóvenes mantengan un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, actividad física regular y descanso adecuado. Es importante evitar el consumo de drogas y alcohol, así como el tabaquismo, ya que estos hábitos pueden tener efectos negativos en la salud a largo plazo.

En cuanto a la salud mental, es fundamental que los jóvenes aprendan a manejar el estrés y las emociones negativas. Es importante que tengan acceso a recursos de atención de la salud mental si necesitan ayuda, y que se sientan cómodos hablando de sus problemas con amigos, familiares o profesionales.

La salud sexual en jóvenes y adolescentes es un tema importante que debe abordarse de manera abierta y sin tabúes. Es fundamental que los jóvenes tengan acceso a información precisa y confiable sobre la sexualidad y las prácticas sexuales saludables.

Es importante que los jóvenes aprendan a tomar decisiones informadas sobre su salud sexual y que tengan acceso a recursos de atención médica si necesitan ayuda. Esto incluye la educación sobre el uso de métodos anticonceptivos y la prevención de enfermedades de transmisión sexual.

También es importante que los jóvenes aprendan a respetar los límites y deseos de los demás en las relaciones sexuales, y que comprendan la importancia del consentimiento en las relaciones sexuales.

En resumen, es importante que los adolescentes y jóvenes tomen medidas para cuidar su salud física, mental y sexual ya que esto puede tener un impacto significativo en su bienestar a largo plazo.



Salud del adulto y envejecimiento saludable

La probabilidad de muerte es claramente mayor en los municipios con mayor concentración de pobreza (ONIS, 2019).

La salud del adulto y el envejecimiento saludable son temas importantes que deben abordarse de manera integral y con un enfoque preventivo.

En cuanto a la salud del adulto, es importante que las personas mantengan un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, actividad física regular, control del estrés, descanso adecuado y evitar hábitos nocivos como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, puede ayudar a prevenir una variedad de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y ciertos cánceres.



También es fundamental que las personas se sometan a exámenes médicos regulares para detectar posibles problemas de salud y tratarlos oportunamente.

En cuanto al envejecimiento saludable, es fundamental que las personas adopten hábitos saludables desde una edad temprana y que los mantengan a lo largo de su vida, es fundamental que se mantengan socialmente activos y continúen participando en actividades que le apasionen. Es importante que se involucren en programas de ejercicio y actividades que promuevan la salud mental, que ayuden a controlar el estrés crónico o en la depresión que suele darse en esta etapa.

La actividad física también es crucial para un envejecimiento saludable. Se ha demostrado que el ejercicio regular ayuda a mantener la masa muscular, mejorar la densidad ósea, reducir el riesgo de caídas y promover la salud cardiovascular. El ejercicio también puede ayudar a mantener la salud cerebral y la función cognitiva, reduciendo el riesgo de demencia y otro deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Es importante que las personas estén informadas sobre los cambios fisiológicos en el cuerpo que se producen con la edad y que pueden afectar de manera negativa a nuestra salud y bienestar si no se manejan adecuadamente como una disminución de la masa muscular, la densidad ósea y la función cardiovascular, por lo tanto, la promoción de un envejecimiento saludable es de vital importancia.

En resumen, la promoción de un envejecimiento saludable requiere un enfoque multifacético que implique mantener un estilo de vida saludable, gestionar las condiciones de salud crónicas y participar en actividades significativas. Con el cuidado y la atención adecuados, las personas pueden llevar una vida feliz y saludable.



Los equipos terminan sus trípticos de la actividad: **EpS1_B2_Actividad 2 Tríptico sobre consecuencias de la inequidad** y luego los exponen y exhiben para todos los compañeros.



Sesión 10: Las normas sociales de género y su impacto en la salud

EpS1_B2_Lectura 3_Las Normas sociales de género y su impacto en la salud.



Las normas de género son normas sociales que definen acciones aceptables y apropiadas para mujeres y hombres en un contexto social determinado. Estas normas dan forma al acceso (a menudo desigual) de mujeres y hombres a los recursos y libertades, afectando así su voz, poder y sentido de sí mismos (FORO Generación igualdad., 2021)

Estas normas pueden afectar a diferentes aspectos de la vida de las personas, como el cuidado del cuerpo y la salud mental, en la medida que dificulten el ejercicio

de sus derechos humanos y desarrollo personal.

El cuidado del cuerpo se refiere a las prácticas que las personas realizan para mantener o mejorar su apariencia física, su higiene y su salud. El cuidado del cuerpo puede estar condicionado por las normas sociales de género que establecen estándares o expectativas sobre cómo deben lucir los hombres y las mujeres, qué tipo de actividades físicas deben realizar o evitar. Estas normas pueden tener un impacto positivo en la salud cuando promueven hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, una actividad física regular, una higiene adecuada, etc. Sin embargo, también pueden tener un impacto negativo, “Tradicionalmente el estereotipo femenino ha sido conformado por características que atribuyen la inferioridad a la mujer respecto del hombre, sustentada en la argumentación de la inferioridad moral, intelectual y biológica de la mujer.” (Instituto Electoral del Estado de Puebla, 2021). Estas desigualdades de poder entre ambos sexos y a las normas que legitiman el control masculino sobre el cuerpo femenino, pueden derivar en que, el cuidado del cuerpo de la mujer y todas las decisiones que ello implica, pueden estar influenciada por el hombre a costa de su salud y el ejercicio de sus derechos.

Como ejemplo de lo anteriormente expuesto, se puede mencionar el tipo de alimentación a seguir, uso de métodos anticonceptivos y actividad sexual, imposición de estándares de belleza que generen insatisfacción corporal o trastornos alimentarios. Para los hombres, estas normas sociales de género también pueden tener un impacto negativo respecto al cuidado de su cuerpo, por ejemplo, “Los hombres jóvenes suelen adoptar comportamientos de riesgo influidos por normas y expectativas asociadas a la masculinidad, como ocurre con la manera de conducir vehículos” y “Los hombres, cuyas tasas de tabaquismo son más elevadas, están también más expuestos a los contaminantes del aire” (OMS, 2018) o consumir sustancias nocivas como el alcohol como forma de afrontar los problemas, estos últimos dos ejemplos considerados como un aspectos positivos de la masculinidad.



La salud mental se refiere al estado de bienestar emocional y psicológico de las personas, que les permite hacer frente a las situaciones cotidianas, desarrollar su potencial y participar en la sociedad. Ahora bien, cabe preguntarse, ¿Qué trastornos surgen predominantemente en las mujeres y en los hombres? ¿Estos problemas, trastornos psicológicos, se explican por la diferencia biológica? La respuesta parece estar, en parte, en la influencia del género sobre la salud mental.

De acuerdo con OSEKI (2021), los estudios a nivel internacional en este ámbito han mostrado que las mujeres presentan peores resultados en salud mental que los hombres, así como un mayor número de diagnósticos de ansiedad y depresión, y un mayor consumo de psicofármacos, llegando incluso a ser el doble. Sin embargo, si nos alejamos de los indicadores epidemiológicos clásicos, la realidad se vuelve más compleja, ya que indicadores como la felicidad, el optimismo o la satisfacción con la vida presentan un patrón de género diferente, siendo las mujeres las que tienden a presentar mejores resultados, lo que evidencia que la realidad es mucho más complicada.



Los peores resultados en salud mental de las mujeres se han intentado explicar desde diferentes perspectivas. Estas han ido desde las más biologicistas centradas en las diferencias genéticas y hormonales entre ambos sexos –con resultados limitados e inconsistentes entre sí–, hasta otras centradas en la influencia de los aspectos sociales y culturales, que señalan al androcentrismo como columna vertebral que rige las relaciones desiguales entre hombres y mujeres, y que impregna todas las esferas y ámbitos de la vida (...). Por lo antes señalado, se concluye que “a medida que aumenta la desigualdad de género en la sociedad, las desigualdades en salud mental también crecen, poniendo de manifiesto el impacto que una sociedad injusta tiene en la salud mental de la población” (OSEKI, 2021).

En el caso de los hombres, algunas normas sociales de género que pueden perjudicar su salud mental son: la exigencia cumplir con el estándar de fortaleza, de proveedor, de jefe de familia, orientados hacia la competitividad (Instituto Electoral del Estado de Puebla, 2021, p. 14). Por otra parte, se señala lo siguiente: “la posibilidad de que los hombres subreporten problemas de salud mental por su dificultad para buscar ayuda si los aqueja algún malestar emocional. Asimismo, se ha señalado que en ellos la depresión puede estar “escondida” detrás de comportamientos adictivos y de riesgo, así como detrás de la irritabilidad e impulsividad” (Ramos-Lira, 2014).



En el caso de las mujeres, “la jerarquía en base al género que relega a las mujeres a posiciones de inferioridad en la sociedad, no sólo en cuanto a condiciones socioeconómicas, sino también a su falta de visibilización y reconocimiento social. Todo ello acaba derivando en condiciones de vida enfermantes (discriminación, violencias específicas por el hecho de ser mujer, segregación horizontal y vertical del mercado laboral, mayor carga de trabajo doméstico y de cuidados) con consecuencias negativas para la salud mental de

las mujeres (OSEKI, 2021), tales como estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, entre otras.



A manera de conclusión, reflexionemos sobre los siguientes casos:

1. Una mujer de 35 años que trabaja como secretaria en una empresa. Tiene dos hijos pequeños y un esposo que no colabora en las tareas del hogar ni en el cuidado de los niños. Ella se siente agobiada por la doble jornada laboral y por las exigencias de su jefe, que la acosa sexualmente. Además, sufre violencia física y verbal por parte de su esposo, que la culpa de no atenderlo lo suficiente. Como ella no tiene recursos para salir de esa situación ni apoyo familiar o social. Su salud mental se deteriora cada día más y desarrolla una depresión mayor.

2. Un hombre de 40 años que trabaja como obrero en una fábrica. Tiene una esposa y tres hijos a los que debe mantener. José se siente presionado por cumplir con sus obligaciones económicas y por demostrar su valía como hombre. No le gusta su trabajo ni el ambiente hostil que hay en él, pero no tiene otra opción. No se permite expresar sus sentimientos ni pedir ayuda cuando se siente mal. Recurre al alcohol para relajarse y olvidarse de sus problemas. Su salud mental se ve afectada por el estrés, la ansiedad y el abuso de sustancias.



¿Qué tan familiares puede resultar los casos antes descritos?

¿Qué harías tú en lugar de las personas del caso que se describe?

Para mejorar la salud en general de hombres y mujeres es necesario promover la igualdad de género y el respeto a la diversidad. También es importante garantizar el acceso a servicios de salud adecuados, sensibles al género y libres de discriminación.

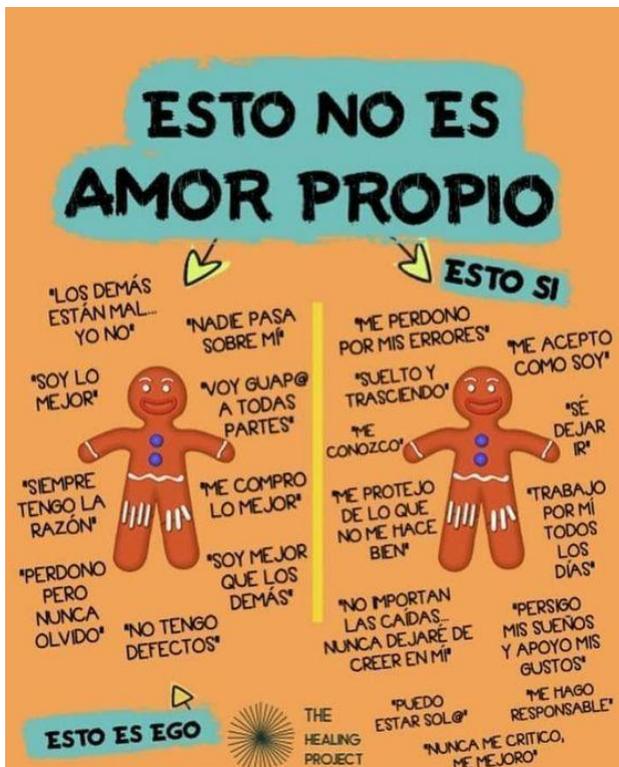


Imagen tomado de Pinterest (Palabra de vida, s.f.)

Amor propio:

De manera personal debemos aprender a tener amor propio, como herramienta para elevar nuestra aceptación hacia nosotros mismos, valorarnos y reconocernos como seres libres que pueden actuar con respeto a los demás y a sí mismos.

El amor propio es la relación que tenemos con nosotros mismos. Es conocerse y aceptarse tal como somos. No implica que pensemos que somos perfectas, sino que también podamos reconocernos en las imperfecciones sin dejar de valorarnos. Amor propio es ser consciente de que algo te está haciendo daño y no desear eso para ti, tratar de cuidarte y priorizarte.

Tener amor propio y autoestima está muy relacionado, pero no es exactamente lo mismo. La autoestima se nutre del valor que le damos a todas las dimensiones de nuestra vida. El amor propio va un paso más allá: es la aceptación incondicional de nuestro ser. No depende de quién somos o qué hacemos. Amarte te libera.





EpS1_B2_Actividad 3_Cuadro sobre cómo afectan las normas sociales de género en la salud

A continuación, se presentan ejemplos de situaciones con normas sociales de género que pueden afectar en el cuidado del cuerpo, la salud mental y el amor propio de diversas maneras. Completa la información que se solicita en cada columna, guiándote de las opciones de respuesta y el ejemplo dado.

Situación	¿A quién le sucede más? Respuestas: 1. Hombres 2. Mujeres	¿En qué aspecto afecta? Respuestas: 1. Cuidado del cuerpo. 2. Salud mental. 3. Amor propio.	¿Por qué? Describe brevemente tu respuesta.
<p>Ejemplo: Personas que pueden sentirse inferiores o insatisfechas con ellas mismas sino tienen hijos o contraen matrimonio.</p>	2. Mujeres.	3. Amor propio.	Esto puede generar sentimientos de insatisfacción e inferioridad en mujeres que deseen enfocarse en otros aspectos de su vida, como la carrera profesional.
"Ser fuertes"			
Buscar menos ayuda para problemas de salud mental debido a la estigmatización social de la salud mental y la creencia de que buscar ayuda es una señal de debilidad.			
Ajustarse a un ideal de belleza centrada en la delgadez.			
Una persona puede sentirse presionada para cuidar de los demás antes que de sí misma, lo que puede provocar un agotamiento emocional y problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.			



Sesión 11: Cuidado de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo.

EpS1_B2_Lectura 4_ Importancia del cuidado de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo

El **bienestar** es la experimentación de salud, felicidad y prosperidad. Incluye tener buena salud mental, sentirse altamente satisfecho con la vida, tener un sentido de significado o propósito, y la capacidad para manejar el estrés. De forma más general, el bienestar es simplemente sentirse bien. El bienestar es algo buscado casi por todos, porque incluye muchas cosas positivas: sentirse feliz, saludable, socialmente conectado y con propósito. Desafortunadamente, el bienestar parece estar en declive y aumentar el bienestar puede ser difícil sin saber qué hacer y cómo hacerlo (Tchiki, 2020).

No obstante, el bienestar es un estado subjetivo ya que el ser humano al ser tan diverso y diferente posee distintas formas de percibir cuál puede ser una situación de bienestar, lo que quiere decir que lo que para una persona podría ser una situación de bienestar para otra podría no serlo, por lo cual dependerá de cada uno diferenciar si se siente en un estado beneficioso o no. Por ejemplo, para algunas personas el estado de bienestar está representado por disponer de un buen carro, buen empleo, vestirse con marca, buenas vacaciones, buenos relacionamientos interpersonales, familiares, entre otros (Significados.com, S.F.).

Debido a que el bienestar es una experiencia tan amplia, vamos a dividirlo en sus diferentes tipos.

5 tipos principales de bienestar (Tchiki, 2020):

- ✧ **Bienestar emocional.** La capacidad de practicar técnicas de manejo del estrés, ser resilientes y generar emociones que conduzcan a buenos sentimientos.
- ✧ **Bienestar físico.** La capacidad de mejorar el funcionamiento de tu cuerpo a través de una alimentación saludable y buenos hábitos de ejercicio.
- ✧ **Bienestar Social.** La capacidad de comunicarse, desarrollar relaciones significativas con los demás y mantener una red de apoyo que te ayuda a superar la soledad.
- ✧ **Bienestar en el lugar de trabajo.** La capacidad de perseguir tus intereses, valores y propósitos con el fin de ganar significado, felicidad y enriquecimiento profesional.
- ✧ **Bienestar de la sociedad.** La capacidad de participar activamente en una comunidad próspera, la cultura y el medio ambiente.

Para construir tu bienestar general, tienes que asegurarte de que todos estos tipos están funcionando hasta cierto punto.

Piénsalo así: imagina que estás en un automóvil. Tu motor funciona muy bien, y tal vez tu transmisión funcione bastante bien, pero tus frenos no funcionan. Debido a que los frenos no funcionan, realmente no importa lo bien que el motor funcione; todavía vas a tener problemas.

Lo mismo sucede con el bienestar. Si todo lo demás en tu vida va muy bien, pero te sientes solo, o estás comiendo poco saludable, otras áreas de tu vida se verán afectadas y es probable que no te sientas tan bien como quisieras.

Bienestar personal y colectivo

El bienestar, también conocido como valor prudencial o calidad de vida, se refiere a lo que es intrínsecamente valioso en relación con alguien. Por lo tanto, el bienestar de una persona es lo que en última instancia es bueno para esta persona, lo que está en el interés propio de esta persona. Bienestar puede referirse tanto al bienestar positivo como al negativo. En su sentido positivo, a veces se contrasta con el malestar como su opuesto (Wikipedia, 2023).



Las diferentes formas de bienestar suelen estar estrechamente interrelacionadas. Por ejemplo, la mejora del bienestar físico (como reduciendo o cesando una adicción) se asocia a la mejora del bienestar emocional. Otro ejemplo es que un mayor bienestar económico (por ejemplo, poseer más riqueza) tiende a asociarse con un mayor bienestar emocional, incluso en situaciones adversas como la pandemia de COVID-19. El bienestar desempeña un papel central en la ética, ya que lo que debemos hacer depende, al menos en cierta medida, de lo que mejoraría o empeoraría la vida de alguien.

El bienestar es el tema central de la psicología positiva, cuyo objetivo es descubrir los factores que contribuyen al bienestar humano, por ejemplo, estos factores consisten en tener emociones positivas, estar involucrado en una actividad, tener buenas relaciones con otras personas, encontrar sentido a la propia vida y tener una sensación de logro en la búsqueda de las propias metas (Wikipedia, 2023).

El bienestar individual no puede entenderse sin encuadrarlo dentro del proceso más amplio de la dimensión colectiva del bienestar. Los logros individuales de bienestar no son resultado únicamente de los esfuerzos que hace cada persona, por muy importantes que sean éstos. La existencia de compromisos colectivos, la asunción de una responsabilidad social en la consecución de determinados resultados, el funcionamiento de instituciones participativas, etc., son factores determinantes para facilitar, y en caso de ausencia dificultar, que las personas consigan el bienestar. No sólo porque son instrumentos que ayudan a que las personas consigan sus objetivos particulares, sino porque en sí mismos forman parte del bienestar de las personas. Por ejemplo, un clima de confianza social que se traduce en un entorno de seguridad, forma parte del bienestar de las gentes (Dubois, 2014).

**EL BIENESTAR
COLECTIVO
EMPIEZA EN TI.**

Sé el tramo en el camino de los otros que ayuda a avanzar con compasión y gratitud, sin olvidar que en el camino en el que siempre estarás es en el tuyo.



El bienestar se asocia a la idea de calidad de vida, que integra elementos como el estado físico y mental, la comunidad y la sociedad. Algunos aspectos concretos que tienen relación con dichos elementos son la seguridad, los bienes materiales, la salud, las relaciones interpersonales, la inteligencia emocional, la autoestima y los sistemas de creencias. *En cuanto al concepto de colectivo*, se refiere a grupos sociales que comparten características similares, que pudieran tener motivaciones diferentes y que confluyen y/o conviven en un espacio común. Generalmente, trabajan para cumplir un objetivo en particular. De tal manera que la conjunción de estas ideas en el término o expresión “bienestar colectivo” es, por definición, la búsqueda de la equidad en las oportunidades de desarrollo del individuo y su autorrealización dentro de las sociedades, en pro de los beneficios personales y comunes (Lifeder, 2019). Nuestro bienestar físico y mental es fundamental para poder desarrollar plenamente nuestras actividades, hacerle frente al estrés de la vida diaria, ser productivos en el ámbito laboral y personal, y con ello contribuir positivamente con la sociedad. En ese sentido, es fundamental priorizar nuestra salud y definir acciones que contribuyan a mantenernos saludables, tanto en el aspecto mental como físico, para así lograr un equilibrio que nos permita hallar un bienestar integral (PUCP, 2021).

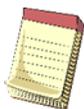




EpS1_B2_Actividad 4_Caso de problemas de salud y cómo afectan.

Organizados en equipos de 4 integrantes, redacten un caso de una persona (sin dar a conocer ningún dato con el que se pueda identificar) con algún problema de salud mental o física y en qué ámbito le afecta (familia, escuela, en lo social o en el trabajo).

Escribe un caso con problema de salud mental o física.	
¿Cómo afecta a la salud física el problema emocional? O ¿Cómo afecta a la salud emocional el problema físico?	
¿Cómo afecta a la familia?	
¿Cómo afecta en su escuela o trabajo?	
¿Cómo le afecta en lo social?	



Extraclase: Elaborar un mapa mental de la lectura **EpS1_B2_Lectura 5_ Condiciones socioculturales como factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades** que se encuentra en la siguiente página, puedes hacerlo utilizando el espacio de la página de la actividad **EpS1_B2_Actividad 5_Mapa Mental de las condiciones socioculturales y la salud** o bien utilizar dos hojas tamaño carta para realizarlo, el mapa lo presentarás en la próxima sesión, previa selección por parte del docente.

Sesión 12: Determinante socioculturales en salud integral de las personas, familias y comunidad

EpS1_B2_Lectura 5_ Condiciones socioculturales como factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades

Desde la antigüedad han preocupado las causas, condiciones o circunstancias que determinan la salud, lo que se conoce a partir de los años 70 como “determinantes”. Los determinantes del estado de salud han estado sometidos a las contingencias históricas de la especie humana. Dichos determinantes abarcan desde factores ambientales, biológicos, conductuales, sociales, económicos, laborales, culturales y, por supuesto los servicios sanitarios como respuesta organizada y especializada de la sociedad para prevenir la enfermedad y restaurar la salud (Ministro de Educación de Peru, 2021, pág. 2). Cabe mencionar que en sesiones anteriores se han abordado factores determinantes en la salud, como los ambientales, biológicos y ciertos aspectos conductuales; ahora bien, en este apartado se abordarán factores sociales -y culturales- de la salud de las personas, familias y comunidades, como son: ingresos económicos, educación, redes de apoyo social, servicios de salud y género.



En primera instancia cabe mencionar la definición de los **determinantes culturales de la salud**, mismos que son entendidos como conjunto de valores, costumbres, creencias y prácticas que constituyen la forma de vida de un grupo específico. Luego entonces, la cultura como determinante son todas las formas y expresiones que caracterizan una población y determinan su estado de salud, tales como, etnicidad, el nivel educativo, género, religión, lengua, cosmovisión, arquetipos, creencias, costumbres y valores (González Fernández, 2017).

Por su parte, la Comisión de Determinantes Sociales de la Salud (CDSS) que consiste en una red mundial de instancias normativas, investigadores y organizaciones de la sociedad civil reunidas para ayudar a afrontar las causas sociales de la falta de salud y de las inequidades sanitarias evitables de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2008 definió a los determinantes sociales de la salud como “Las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud”. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, la cual depende a su vez de las políticas adoptadas; esta distribución desigual se traduce en grandes diferencias en materia de salud entre países desarrollados y los que están en vías de desarrollo (Enfermeriacelayane, 2018).

Actualmente se hace mayor hincapié que las condiciones sociales en las que las personas se desenvuelven ejercen una fuerte influencia en su salud. La pobreza, las desigualdades sociales, la discriminación, la vivienda y alimentación precaria, las condiciones poco saludables durante etapas tempranas del desarrollo, son estas circunstancias determinantes en la aparición de enfermedades, muertes y disparidades en la salud en cualquier parte del mundo.

A continuación, se mencionan algunos de los principales determinantes sociales de la salud (Ministro de Educación de Peru, 2021):

- **Ingresos económicos:** diversas investigaciones han concluido en que mayores ingresos económicos se asocian a mejores indicadores de la salud de la población. Ahora bien; la manera en que se administran los ingresos económicos cobra especial relevancia, debido a que el manejo de las finanzas en el entorno familiar de manera informada y eficiente, aunado al consumo inteligente, que consiste razonar nuestras decisiones antes de comprar, al revisar cuál



producto o servicio, con relación a su precio, nos va a ser más útil o durar por más tiempo, puede significar vivir con mayor bienestar (CONDUSEF, s.f., págs. 5, 30).

- Educación: los bajos niveles de educación formal se relacionan con una salud más deteriorada, más estrés y baja autoconfianza. Un nivel bajo de escolaridad comúnmente se asocia con menores ingresos económicos, que a su vez pueden limitar el acceso a servicios de salud, una alimentación adecuada; menor conocimiento sobre la prevención y el tratamiento de enfermedades, derechos relacionados con la salud y recursos disponibles para atenderla; y al permanecer un limitado tiempo de la vida en el ambiente escolar, menor participación en actividades recreativas, culturales que favorezcan el bienestar en general.
- Redes de apoyo social: el apoyo de las familias, de los amigos y de la comunidad en que las personas viven permiten tener una mejor salud. La cultura propia – valores, costumbres, tradiciones y creencias de las familias y de las comunidades – afecta directamente a la salud de las personas. Al respecto cabe hacer dos anotaciones: La primera respecto a las prácticas en torno al cuidado de la salud presentes en estas redes de apoyo, en donde pueden existir la falta de atención preventiva que implica la tendencia a buscar atención médica solo cuando se presenta un problema de salud en lugar de realizar revisiones periódicas y preventivas. Esto puede llevar a que los problemas de salud se agraven y sean más difíciles de tratar; la falta de actividad física consistente en llevar un estilo de vida sedentario que puede derivar en enfermedad como obesidad, la diabetes e hipertensión; la falta de educación en salud sexual y reproductiva relacionada con la existencia de tabúes y estigmas asociados con la salud sexual y reproductiva, lo que puede impedir que las personas busquen atención médica y tomen medidas preventivas para proteger su salud. La segunda, es con respecto a ciertas prácticas religiosas o culturales en las redes de apoyo que pueden influir en la aceptación o el rechazo de ciertos tratamientos médicos, lo que puede afectar la salud física y mental de las personas.
- Género: Ser mujer u hombre implica distintos tipos de riesgo de enfermedad a diferentes edades.
- Servicios de salud: el acceso equitativo, oportuno y de calidad a los servicios de atención médica, ya sea preventiva o curativa, influye también en estado de salud. Por ejemplo, las personas que viven en áreas rurales o de bajos recursos pueden tener acceso limitado a servicios médicos de calidad, lo que puede afectar su salud. De manera similar, las personas con discapacidades pueden enfrentar barreras en el acceso a servicios de salud.



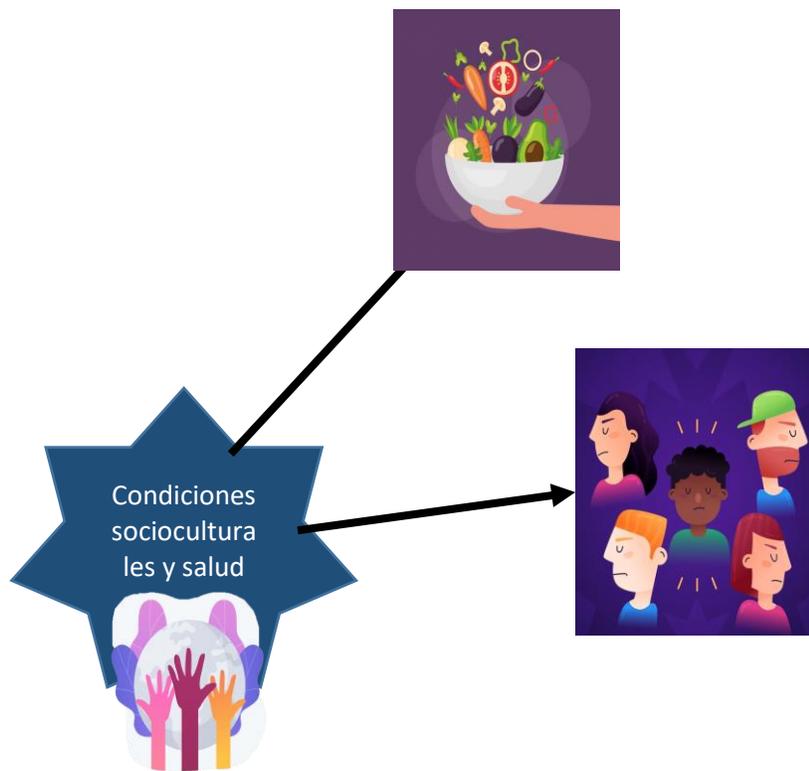
En conclusión, los determinantes socioculturales de la salud, más allá de la biología y del ambiente, juegan un papel fundamental en la forma en que las personas, familias y comunidades experimentan y enfrentan los desafíos de bienestar y enfermedad. Al respecto de estos determinantes se señala “hay que mirarlos como complejas redes de factores interrelacionados” (Enfermeriacelayane, 2018). Estos factores incluyen el ingreso económico, la educación, la cultura, la religión y otros aspectos de la diversidad humana. Para mejorar la salud de las poblaciones, es necesario abordar los determinantes socioculturales de la salud desde una perspectiva integral y participativa, que reconozca y respete los derechos humanos, la diversidad y la equidad.



EpS1_B2_Actividad 5_Mapas Mentales de las condiciones socioculturales y la salud



Elabora un mapa mental sobre la lectura anterior. Completa o realiza en dos hojas tamaño carta.



EpS_B2_ Lectura 6_ ¿Qué es una campaña de Salud y cómo se prepara?



Una campaña social se refiere a: la provocación de un cambio social deseado, es resolver una necesidad física, social, humanitaria, espiritual (2011). En este caso, una campaña de salud busca generar un cambio para solucionar problemas de salud de un grupo vulnerable y menos favorecido de la sociedad (Gómez Morales, 2012).

La campaña de salud pública, tiene por objetivo educar, informar y concienciar a la población, esto es, más que conocer la teoría, acercarnos a la realidad que viven pacientes y cuidadores, tanto para prevenir como para movilizar apoyos y recursos a la hora de atender a los enfermos (Gómez Aguado, 2019).

Una de las partes más importantes de la promoción de la salud es dar a conocer a las personas las situaciones actuales y la forma en que se pueden afrontar y/o evitar; por lo que los gobiernos e instituciones de salud han tomado la decisión de poner en marcha campañas de comunicación que promuevan el conocimiento para el autocuidado y como llevar una vida más saludable (Hernández, 2021).

Como el propio concepto plantea, uno de los objetivos primarios de la promoción de la salud es que las personas tomen el control para convertirse en individuos más saludables. Además, este proceso persigue (Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud, 2018):

- Transformar las condiciones de vida que puedan estar influyendo negativamente sobre la salud.
- Estimular hábitos saludables de vida.
- Posibilitar el acceso a oportunidades de información, económicas, científicas y tecnológicas que favorezcan el control sobre la propia salud.

¿Qué van a hacer?

Ejemplos de promoción de la salud:

- Aumento de áreas verdes, reciclado, reusar productos, huertos.
- Creación de espacios para gimnasios al aire libre, técnicas o disciplina para el ejercicio.
- Antitabaco, antidrogas, prevención de riesgos en adicciones tecnológicas.
- Técnicas de lavado de manos, cepillado dental, higiene menstrual, uso del agua, etc.
- Información alimentaria: dieta balanceada, uso de las etiquetas, estilos de vida saludable.
- Salud: cuidados para las personas con enfermedades crónicas, primeros auxilios en curación de heridas. Atención en ataques epilépticos, detección de la depresión, cuidados de los ancianos, etc.



Ilustración 2tomado de Freepik, vector-gratis



Una campaña de salud que realizarán en equipo, dentro o fuera del salón de clases, durante las sesiones 13-15 para lo cual habrán de considerar:

¿Sobre qué harán una campaña?

¿Cómo la planearán?

¿Dónde la realizarán, para quiénes y cuándo?

Puntos a considerar en la campaña y que debe contener el informe:

A) Estructura del reporte:

1. Portada. Tema e imagen del proyecto.
2. Portada escolar: Con datos generales del plantel, nombre del proyecto, integrantes, grupo, lugar y fecha.
3. Introducción
4. Documentación (Nombre de la campaña, objetivos incluir uno sobre los 17 objetivos del desarrollo sostenible de la agenda 2030, materiales, justificación, estrategia, información sobre el problema de salud)
5. Diseño de la campaña (A quién va dirigido, material informativo, desarrollo de la estrategia, cómo se difunde, etc.)
6. Evidencias (listas de asistencia, fotografías, materiales utilizados)
7. Evaluación (Población beneficiada, número de personas, impacto de la campaña, alcance de los objetivos, autoevaluación del equipo)



En equipo reflexionen y decidan sobre qué aspecto de la salud quieren promocionar en su campaña.





Sesión 13: Campaña de salud

EpS1_B2_Actividad 1_Campaña de salud

Fase 1: documentación:

<p>Tema de salud que tratará la campaña</p>	
<p>1 ¿Cuál es el nombre de la campaña?</p>	
<p>2. Justificación</p>	
<p>3. ¿Qué objetivos se busca alcanzar con la campaña? Incluir uno relacionado con alguno de los 17 objetivos de desarrollo sostenible de la agenda 2030, otro que fomente actividad creativa.</p>	<p>1. Objetivo creativo:</p> <p>2. Objetivo de los 17 ODS de la agenda 2030</p> <p>3.</p> <p>4.</p>



4. ¿Qué materiales se requieren?	
5. ¿Qué estrategia realizar y cómo realizarla?	
6. Información sobre el problema de salud que se va a desarrollar.	



Fase 2, Diseño de la campaña:

<p>1. Creación de un contenido informativo sobre el problema de salud que abordaron en la campaña.</p>	<p>Colocar referencias y el contenido.</p>
<p>2. ¿A quién va dirigido?</p>	
<p>3. ¿Cómo adaptamos el mensaje a esas personas?</p>	
<p>4. ¿Cómo se les hará llegar el mensaje?</p>	



<p>5. ¿De qué información disponemos?</p>	
<p>6. ¿Necesitamos saber más cosas para informar a otros?</p>	
<p>7. ¿Qué es lo más importante que debe saber la gente para protegerse o adquirir este hábito de salud?</p>	
<p>8. ¿Hay alguna información a la que debamos dar prioridad sobre otras?</p>	



<p>9. ¿Qué estrategia queremos emplear? Cartel, folleto, demostración, video, plática, comercial, instructivo, representación, canción, slogan, etc.</p>	
<p>10. ¿Cómo podemos hacer que el mensaje sea atractivo y nuestro público lo entienda?</p>	
<p>11. ¿Cómo lo vamos a difundir?</p>	
<p>12. ¿Cómo podemos hacer que llegue a más gente?</p>	

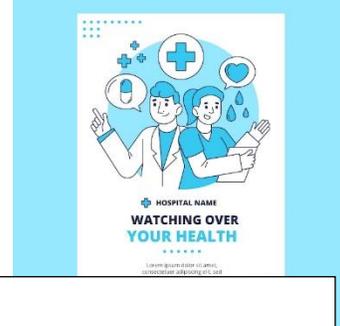


Sesión 14: Ejecución de la Campaña de salud.

Hoy se realizará las campañas, en acuerdo con el maestro llevaran a cabo lo planeado por los equipos para hacer su promoción de salud.



Como parte de la comunidad escolar, comenta cuáles fueron tus impresiones de las campañas realizadas por tus demás compañeros.



Del equipo 1
Nombre de la campaña:

¿Qué me gusto de la campaña?

¿Qué podría mejorar?

Del equipo 2
Nombre de la campaña:

¿Qué me gusto de la campaña?

¿Qué podría mejorar?

Del equipo 3
Nombre de la campaña:

¿Qué me gusto de la campaña?

¿Qué podría mejorar?



Sesión 15: Presentación de evaluación de la campaña.

Presentan los resultados de su campaña:



Este día entregarán el informe escrito con todos los aspectos planeados, las evidencias de su ejecución, su propia evaluación de los logros, etc. aspectos indicados en la sesión 12.



Referencias

- (s.f.).
ATSDR. (04 de 2019). *Módulo II – Rutas de exposición*. Obtenido de Curso de toxicología para comunidades.:
https://www.atsdr.cdc.gov/es/training/toxicology_curriculum/modules/2/es_lecturenotes.html
- Acevedo, G. e. (2013). *Unidad 1. LA SALUD Y SUS DETERMINANTES. LA SALUD* . Obtenido de Manual de Medicina preventiva y social I:
<http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>
- Agost Felip, M. R., & Martín Alfonso, L. (2012). *Acercamiento al papel de los procesos de exclusión* . Obtenido de SCIELO.SLP: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2012.v38n1/126-140/es>
- Alberola Colomar, J. E. (13 de 09 de 2019). *La adaptación al cambio según la psicología* . Obtenido de Psicología Online: <https://www.psicologia-online.com/la-adaptacion-al-cambio-segun-la-psicologia-4380.html>
- Asociación Americana del Hígado. (marzo de 2023). *Enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA)*. Obtenido de <https://liverfoundation.org/liver-diseases/fatty-liver-disease/nonalcoholic-fatty-liver-disease-naflid/>
- Avance Psicólogos. (2020). *La relación entre salud física y salud psicológica* . Obtenido de avance psicólogos: <https://www.avancepsicologos.com/la-relacion-entre-salud-fisica-y-salud-psicologica/>
- Barba Evia, J. R. (2018). México y el reto de las enfermedades crónicas no transmisibles. El laboratorio también juega importante. *Revista Latinoamericana de Patología Clínica. Medicina de Laboratorio*(65 (1)), 4-17. Recuperado el junio de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/patol/pt-2018/pt181a.pdf>
- Belloch Fuster, A., & Olabarría González, B. (1993). *El modelo bio-psico-social: Un marco de referencia necesario para el psicólogo clínico*. Obtenido de Colegio Oficial de la Psicología de Madrid: <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/812b4ba287f5ee0bc9d43bbf5bbe87fb>
- Bertran Prieto, P. (2020). *Plasticidad cerebral (neuroplasticidad): ¿qué es y cómo funciona?* Obtenido de médico Plus: <https://medicoplus.com/neurologia/plasticidad-cerebral>
- CARLEMANY, U. (15 de 03 de 2021). *¿Qué son los riesgos ambientales? Principales causas* . Obtenido de UNIVERSITAT CARLEMANY, Blog: <https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/que-son-los-riesgos-ambientales-principales-ejemplos/>
- Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública. (11 de 2017). *La calidad en los servicios de salud en México*. Obtenido de www.diputados.gob.mx/cesop:
<https://portalhcd.diputados.gob.mx/PortalWeb/Micrositios/0b122dbf-05d4-4005-8667-bd5c20312757.pdf>
- CONDUSEF. (s.f.). *Guía familiar de educación financiera*. Obtenido de https://www.condusef.gob.mx/documentos/273036_guia_familiar_de_EF.pdf
- Del Aguila, R. (2020). *Estilos de vida saludable* . Obtenido de Wikidoks:
<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- Dubois, A. (2014). *Tema 3 Asignatura TeoMet*. Obtenido de Portal de Desarrollo Humano Local Sostenible:
https://dhlh.hegoa.ehu.eus/uploads/resources/5387/resource_files/Tema_3_Asignatura_TeoMet.pdf
- Enfermeriacelayane. (2018). *Unidad didáctica 2: Factores determinantes a la salud del individuo, familia y comunidad*. Obtenido de NODO Universitario Universidad de Guanajuato:

- <https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-2-factores-determinantes-a-la-salud-del-individuo-familia-y-comunidad/>
- Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud. (28 de 09 de 2018). *Promoción de la salud: definición, objetivos y ejemplos*. Obtenido de Universidad Internacional de Valencia:
<https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/promocion-de-la-salud-definicion-objetivos-y-ejemplos#:~:text=La%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20es%20un%20concepto%20mucho%20m%C3%A1s,de%20educaci%C3%B3n%20para%20la%20salud.>
- Equipo editorial, E. (5 de 08 de 2021). *Contaminación*. Recuperado el 2023, de Concepto.de:
<https://concepto.de/contaminacion/>
- Equipo editorial, E. (02 de 02 de 2022). *Adaptación de los seres vivos*. Obtenido de Concepto.de:
<https://concepto.de/adaptacion-de-los-seres-vivos/#ixzz853h2SJIM>
- Fisiostar. (s.f.). *Salud mental y su relación con la salud física*. . Obtenido de Fisioterapia. Salud & Bienestar.: <https://fisiostar.com/salud/salud-mental-y-su-relacion-con-la-salud-fisica>
- FORO Generación igualdad. (03 de 2021). *Transformar las normas de género para lograr la igualdad ahora*. (F. G. Igualdad, Ed.) Recuperado el 2023, de Forum generationequality.org:
https://forum.generationequality.org/sites/default/files/2021-08/Curated%20Discussion%203%20Report_SP.pdf
- Fortuny, M. y. (2013). *Investigaciones y experiencias. Educación para la salud*. Obtenido de Educacionyfp.gob.es: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:50a454b4-4bb5-413c-b213-641b134f48b7/re28713-pdf.pdf>
- Gómez Aguado, L. (04 de 2019). *Campañas de salud y prevención: el papel de la comunicación*. Obtenido de Diario Fama: <https://diariofarma.com/2019/04/02/campanas-de-salud-y-prevencion-el-papel-de-la-comunicacion>
- Gómez Morales, D. G. (12 de 2012). *Contruyamos sus sueños: una Campaña de salud con éxito*. . Obtenido de Dialogos de la comunicación Revista de la Federación Latinoamericana de Facultades de Comunicación Social.:
<https://www.anahuac.mx/mexico/files/investigacion/2012/sep-oct/5i.pdf>
- González Fernandez, A. (2017). DETERMINANTES CULTURALES DE LA SALUD. OPINIÓN NOVEL. *AVANCES EN SALUD - Vol. 1:(2) Julio - Diciembre 2017 (44 - 47)*.
- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (junio de 2010). *Estilo de vida y salud*. (Educere, Ed.) Obtenido de Educere. La Revista Venezolana de Educación :
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Guzmán Saldaña, R. y. (12 de 08 de 2020). *Modelo Biopsicosocial en salud ¿Cuál es la importancia?* Obtenido de Instituto Salamanca : <https://institutosalamanca.com/blog/modelo-biopsicosocial-en-salud-cual-es-la-importancia/#:~:text=El%20Modelo%20Biopsicosocial,-A%C3%B1ade%20importancia%20a&text=Consiste%20en%20integrar%20los%20factores,el%20psicol%C3%B3gico%20y%20el%20social.>
- Hernández, A. (28 de 07 de 2021). *Estrategias para hacer campañas de salud*. Obtenido de Solidarios. El medio para médicos.: <https://www.saludiaro.com/estrategias-para-hacer-campanas-de-salud/>
- Hernández-Sarmiento, J. e. (abril de 2020). *La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención*. Obtenido de Redalyc.org - Universidad de manizales :
<https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770021/html/>
- Instituto Electoral del Estado de Puebla. (2021). Obtenido de https://www.ieepuebla.org.mx/2021/guia/GUIA_DE_ESTEREOTIPOS_MEDIOS.pdf



- Javier Villa, J. (s.f.). *¿En qué consiste ir al psicólogo?* . Obtenido de Pinterest:
<https://www.pinterest.com.mx/pin/211174975915756/>
- Juste, I. (30 de 05 de 2022). *Qué es el medio ambiente, definición y resumen* . Obtenido de Ecología verde. : <https://www.ecologiaverde.com/que-es-el-medio-ambiente-definicion-y-resumen-1674.html>
- Lifeder. (2019). *Bienestar colectivo: características, tipos y acciones promotoras*. Obtenido de Lifeder:
<https://www.lifeder.com/bienestar-colectivo/>
- López Vazquez, L. C. (20 de 05 de 2021). *¿Sabes qué es bienestar?* Obtenido de LinkedIn:
<https://es.linkedin.com/pulse/sabes-qu%C3%A9-es-bienestar-leticia-l%C3%B3pez-v%C3%A1zquez#:~:text=Implica%20el%20cuidado%20de%20nuestro,te%20permiten%20%E2%80%9Cfuncionar%E2%80%9D%20adecuadamente.>
- macrovector. (s.f.). *vector-gratis*. Obtenido de Freepik: https://www.freepik.es/vector-gratis/composicion-adiccion-personajes-humanos-garabatos-personas-adictas-que-beben-bebidas-alcoholicas-signos-prohibicion-ilustracion-vectorial_43869201.htm#query=ALCOHOLISMO&position=0&from_view=search&track=sph
- MedlinePlus. (s.f.). *Salud Mental*. Obtenido de MedlinePlus:
<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=Su%20salud%20mental%20tambi%C3%A9n%20es,tipo%20%20y%20enfermedades%20card%C3%ADacas.>
- Ministerio de Educación de Perú. (2021). Obtenido de <https://resources.aprendoencasa.pe/red/aec/regular/2021/46a4aa90-5721-4ac5-b77b-85b9a34e5d3e/Exp3-secundaria-5-exploramos-Act02-Problemasambientalesenlacomunidad-2.pdf>
- Moreno, C., & Flamand, L. (29 de 11 de 2018). *¿Cómo enfrentar la desigualdad en salud?* Obtenido de NEXOS - ECONOMÍA: <https://economia.nexos.com.mx/como-enfrentar-la-desigualdad-en-salud/#:~:text=En%20M%C3%A9xico%2C%20dos%20de%20las,a%20los%20gastos%20por%20enfermedad.>
- Mota, V. (s.f.). *La salud mental*. Obtenido de Pinterest:
<https://www.pinterest.com.mx/pin/445645325641955492/>
- Mundo Deportivo. (2020). *Tensión arterial: qué es, causas, síntomas y tratamiento*. Obtenido de <https://www.mundodeportivo.com/vidae/salud/20200822/482861657464/tension-arterial-que-es-causas-sintomas-tratamiento-salud.html>
- NIMH. (2022). *El cuidado de su salud mental*. Obtenido de NIH National Institute of Mental Health:
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
- OBSERVATORIO DISCAPACIDAD FÍSICA. (S.F.). *¿Cuál es el impacto de la salud mental en la salud física?* Obtenido de OBSERVATORIO DISCAPACIDAD FÍSICA:
<https://www.observatoridiscapacitat.org/es/cual-es-el-impacto-de-la-salud-mental-en-la-salud-fisica>
- OMS. (2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Género y salud:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>
- OMS. (22 de 02 de 2023). *Mortalidad materna* . Obtenido de Organización Mundial de la Salud:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- OMS. (s.f.). *Constitución*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud.:
<https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social.>



- ONIS. (2019). *Primer informe sobre desigualdad en salud en México*. . Obtenido de Subsecretaría Integral de desarrollo de la Secretaría de Salud.:
http://sidss.salud.gob.mx/site2/docs/1_informe_desigualdad_mexico.pdf
- ONU. (s/f). *Objetivo 3*. Obtenido de Objetivos de Desarrollo Sostenible.:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- OSEKI. (2021). Obtenido de <https://oseki.eus/articulos/genero-y-salud-mental/>
- PAHO. (2010). *SANEAMIENTO RURAL Y SALUD / GUÍA PARA ACCIONES A NIVEL LOCAL*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud. :
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Sanemiento-Capitulo1.pdf>
- Palabra de vida. (s.f.). *Esto no es amor propio*. Obtenido de Pinterest:
<https://www.pinterest.com.mx/pin/1132092425057607071/>
- PAO. (2003). *Exclusión en Salud en países de América Latina*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud.: https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Extension-Exclusion_Salud_Paises_America_Latina_Caribe.pdf
- Pérez Porto, J. G. (12 de 04 de 2016). *Biopsicosocial - Qué es, características, definición y concepto*. Obtenido de Definición.DE: <https://definicion.de/biopsicosocial/>
- Pérez Porto, J. M. (14 de 04 de 2023). *Salud - Qué es, importancia, definición y concepto*. Recuperado el 16 de 06 de 2023, de Definición.De: <https://definicion.de/salud/>
- PUCP. (10 de 04 de 2021). *La importancia de cuidar la salud física y mental*. (PUCP, Editor) Recuperado el 06 de 2023, de Administrativo.pucp.edu.pe:
<https://administrativo.pucp.edu.pe/noticias/la-importancia-de-cuidar-la-salud-fisica-y-mental/#:~:text=Nuestro%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20mental,contribuir%20positivamente%20con%20la%20sociedad.>
- Ramos-Lira, L. (2014). *¿Por qué hablar de género y salud mental? Salud Mental, 37(4), 281-282*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400001
- Romero Mireles, L. L. (06 de 2022). *El bienestar biológico y físico repercute en la salud mental*. Obtenido de Gaceta. UNAM: <https://www.gaceta.unam.mx/el-bienestar-biologico-y-fisico-repercute-en-la-salud-mental/>
- Ropero Portillo, S. (5 de 11 de 2020). *Qué son los agentes contaminantes*. Obtenido de Ecología verde.: https://www.ecologiaverde.com/que-son-los-agentes-contaminantes-2711.html#anchor_1
- Ruiz Mitjana, L. P. (7 de 02 de 2020). *Modelo biopsicosocial: qué y cómo entiende la salud mental*. (P. y. Mente., Editor) Recuperado el 2023, de Psicología y Mente.:
<https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>
- Significados.com. (S.F.). *"Qué es el Bienestar"*. Obtenido de Significados.com:
<https://www.significados.com/bienestar/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20Bienestar%3A%20Se%20conoce%20como%20bienestar%20al,individuo%20satisfacci%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%2C%20social%2C%20laboral%2C%20psicol%C3%B3gica%2C%20biol%C3%B3gica%2C%20>
- Silgado, S. (25 de 11 de 2020). *Diferencias entre psicólogo y psiquiatra*. Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/diferencias-entre-psicologo-y-psiquiatra-5339.html>
- Tchiki, D. P. (27 de 04 de 2020). *¿Qué es el bienestar? Definición, tipos y habilidades para el bienestar*. Obtenido de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/que-es-el-bienestar-definicion-tipos-y-habilidades-para-el-bienestar>
- UCO.ES. (S.F.). *Conceptos-areas-de-intervención-materiales-del-GOBIERNO DE NAVARRA*. Obtenido de UCO.ES: <https://www.uco.es/docencia/grupos/saludpsico/wp->



content/uploads/2015/10/Conceptos-areas-de-intervencion-materiales-del-GOBIERNO-DE-NAVARRA.pdf

Velázquez Cortéz, S. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludable*. Obtenido de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo:

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

WHO. (2 de 03 de 2020). *Enfermedades transmitidas por vectores*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud.: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/vector-borne-diseases>

WHO. (17 de 06 de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un,la%20mejora%20de%20su%20comunidad.>

Wikipedia. (06 de 2023). *Bienestar*. Obtenido de Wikipedia. La enciclopedia libre. :

<https://es.wikipedia.org/wiki/Bienestar>



COBACHITO

Colegio de Bachilleres,
Está de fiesta señores
Pues todos sus estudiantes
Hoy celebran con honores.

Que ya llegó la alegría
es hora de motivar
bailemos con algarabía
Cobachito nos guiará.

Allá por el acahual
en los ríos de Tabasco
aconchado en unas ramas
o nadando sin parar.

Un manatí se ha ganado
el cariño de la gente
Cobachito le han llamado
y no para de bailar.

Cobachito, con él vamos a ganar.
Cobachito, eres espectacular
Cobachito, respetamos tu habitad
Cobachito, mascota del cobatab.

Mientras la orquesta se escucha
y la porra se emociona
los jóvenes bachilleres
a una voz ovacionan.

Con orgullo representan
a una gran institución
COBATAB está presente
y Cobachito ya llegó.

Cobachito, con él vamos a ganar.
Cobachito, eres espectacular
Cobachito, respetamos tu habitad
Cobachito, mascota del cobatab.



HIMNO DEL COBATAB

¡Oh Colegio de Bachilleres!
Impetuosa y querida institución
casa fiel del conocimiento
hoy te canto este himno con amor.

Eres rayo de esperanza
del mañana eres la voz de la verdad.
¡Oh Colegio de Bachilleres!
Eres luz en medio de la oscuridad.

Colegio de Bachilleres
conducta clara y firme decisión.
Colegió de Bachilleres
tu misión para siempre es ser mejor

Colegio de Bachilleres
conducta clara y firme decisión.
Colegió de Bachilleres
tu misión para siempre es ser mejor

En Tabasco se ha sembrado
La semilla que algún día germinará
El impulso de la vida modernista
En progreso de toda la sociedad.

Es tu memorable historia
Gran orgullo para toda la región
Educación que genera cambio
Ejemplo digno en cada generación.

Colegio de Bachilleres
conducta clara y firme decisión.
Colegió de Bachilleres
tu misión para siempre es ser mejor

Colegio de Bachilleres
conducta clara y firme decisión.
Colegió de Bachilleres
tu misión para siempre es ser mejor





Educación que genera cambio



Todos los recursos de apoyo y anexos están contenidos en la liga:

 [Educación para la Salud I](#)

