

## **XXI Congreso de Investigación CUAM-ACMor**

### **Asesores:**

Dr. Edmundo Calva Mercado; Psic. Cecilia Vargas Gabilondo

### **PACES (Programa Activo Colegiado para la Educación de la Salud)**

### **Autores:**

José Ignacio Lebrija Vargas; Luis Daniel Arreola Sánchez; Sara Pérez Pérez y Jaqueline Vidán Reyes

El Programa Activo Colegiado para la Educación de la Salud (PACES), surge como una respuesta ante la problemática que aqueja al CUAM Morelos, en materia de salud al haberse detectado un alto índice de sobrepeso y obesidad y propensión a desarrollar diabetes mellitus en un estudio realizado en el ciclo escolar 2008-2009.

PACES es un programa educativo que pretende contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad del Centro Educativo Anglo Mexicano Morelos, mediante estrategias de sensibilización y concientización, impulsándola a llevar hábitos de autocuidado más favorables, apoyando también al reto complejo del Plan Nacional de Salud que tiene como objeto desacelerar el crecimiento de enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad, uno de los principales de salud pública nacionales, en el que México destaca como el país más obeso del mundo y la diabetes mellitas como la principal causa de defunciones, una enfermedad que se relaciona íntimamente con el sobrepeso y la obesidad.

Los planes de acción han comenzado, llevando a cabo un “Registro de Control y Seguimiento” a manera de expediente de cada uno de los alumnos de cuarto de preparatoria, en el que fueron monitoreados, tres veces en el ciclo escolar (Octubre 2009, Enero 2010, Abril 2010) registrando su peso, estatura, índice de masa corporal, circunferencia de cintura, hábitos alimenticios, actividad física y antecedentes familiares diabéticos en conjunto con a la aplicación del “Diabetes type II risk assessment”, diseñado por la Universidad de Helsinki.

Se ofreció a los alumnos de cuarto grado, una plática informativa sobre el “Plato del bien comer”, impartida por el Banco de Alimentos de Cuernavaca, en la que se contó con la participación así mismo, de la facultad de nutrición de la Universidad Latinoamericana.

Se ha programado para el día 5 de Mayo la plática “5 pasos por tu salud para vivir mejor” impartida por el Dr. Víctor Matamoros y la Dra. Estela Fernández del Departamento de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud a nivel federal.

Han sido colocados distintos pósters en puntos estratégicos del campus, promoviendo la actividad física, hábitos de alimentación adecuados y la conciencia sobre el peligro de enfermedades como la diabetes mellitus y la obesidad.

Todo el programa se cimienta en un trabajo colegiado en el que cada uno de los sectores de la institución (Dirección, plantilla docente, alumnado y padres de familia), tienen una función asignada específica para lograr un adecuado funcionamiento del programa y crear un círculo de compromiso entre la institución y los hogares.

PACES es una alternativa viable y económica ya que no requiere de mayores inversiones, pues quienes lo ponen en práctica son los alumnos con el apoyo de los docentes, arrancado con su primer año piloto este ciclo escolar 2009-2010.

## Fuentes de Información

### Hemerogáficas

- MTFs. De Prado González, María Rosa., (2009), “¿Cómo puedo ayudar para que tome conciencia?”, *Yo con Diabetes*, Edición 20, página 12.
- Dra. Hernández, María Jesús., (2009), “Sustos y prediabetes”, *Yo con Diabetes*, Edición 20, página 13.
- Psic. Téllez Montiel, Viridiana., (2009), “Paracaídas de emergencia, evita la hipoglucemia, caída grave”, *Yo con Diabetes*, Edición 20, pp. 30-31.
- Nutrióloga Esquenazi, Becky., (2009), “Dile sí a las frutas”, *Yo con Diabetes*, Edición 20, pp. 40-41.
- Nutrióloga Esquenazi, Becky., (2009), “XL, no caigas en el juego las porciones más grandes son las mejores”, *Yo con Diabetes*, Edición 20, pp.58-59.

### Comunicados del Instituto Mexicano del Seguro Social.

- Dra. Andrade García Rosa María, Dr. Fraga Mouret Antonio, Nutrióloga. Galván Rodríguez María del Carmen “EN DIEZ AÑOS 90% DE LA POBLACIÓN PODRÁ SUFRIR DE SOBREPESO Y OBESIDAD”: IMSS, No. 19, Lunes 14 de Enero de 2008.

- Dr. Calderón Cisneros Ernesto “SOBREPESO Y OBESIDAD INCREMENTAN LA MORTALIDAD DE ENFERMEDADES”: IMSS, No. 261 Domingo 6 de Julio de 2008.
- Dr. Méndez Bueno Francisco “DIABETES ENFERMEDAD DEVASTADORA QUE COBRA LA VIDA DE MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO, ES PREVENIBLE”: IMSS, No. 211, Miércoles 19 de Agosto 2009.
- Dra. Balvanera Ortíz Odette, Nutrióloga. Martínez Viveros Martha “ALERTA IMSS: ALIMENTOS CHATARRA EN LAS ESCUELAS, UN RIESGO PARA LA SALUD DE LOS EDUCANDOS”, No.216, Martes 25 de Agosto de 2009.
- Coordinación de Comunicación Social, “78 PERSONAS MUREN CADA DÍA POR ENFERMEDADES Y COMPLICACIONES ASOCIADAS A LA OBESIDAD: IMSS, No. 192, Miércoles 29 de Julio de 2009.

#### Sitios electrónicos

- Finish Diabetes Association, Education and training, Consulta 17 de Marzo de 2009, [www.diabetes.fi/sivu](http://www.diabetes.fi/sivu)
- Finish Diabetes Association, Type 2 Diabetes Risk assessment form, Consulta 17 de Marzo de 2009, [http://www.diabetes.fi/index.php?cx=010422240141979815626%3Ax4bgrgtgkry&of=FORID%3A11&ie=ISO-8859-1&q=test&sa=Hae&artikkeli\\_id=&lk\\_id=3&keywords=1#976](http://www.diabetes.fi/index.php?cx=010422240141979815626%3Ax4bgrgtgkry&of=FORID%3A11&ie=ISO-8859-1&q=test&sa=Hae&artikkeli_id=&lk_id=3&keywords=1#976).
- Metco, *Recetas, guías y tips de salud*, Consulta: 8 de Abril de 2009, [www.metco.com.mx](http://www.metco.com.mx).
- Instituto Mexicano del Seguro Social, *Obesidad*, Consulta: 10 de Abril de 2009, [www.imss.gob.mx/salud/nutricion](http://www.imss.gob.mx/salud/nutricion).
- Instituto Mexicano del Seguro Social, *Diabetes*, Consulta: 10 de Abril de 2009, [www.imss.gob.mx/salud/nutricion](http://www.imss.gob.mx/salud/nutricion).
- Organización Mundial de la Salud, *Obesidad y sobrepeso*, Consulta 10 de Abril de 2009, [www.who.int/mediacenter/factsheets](http://www.who.int/mediacenter/factsheets).
- Centro Antidiabético México, *Acerca del CAM*, Consulta: 29 de Mayo de 2009, [www.centroantidiabetico.com](http://www.centroantidiabetico.com).
- Unidad Antidiabética Integral, *La Diabetes en México*, Consulta: 29 de Mayo de 2009, [www.unidadantidiabetica.com](http://www.unidadantidiabetica.com).
- Dr. Sears Zone Diet, *She's one less obese American, Thanks to de zone*, Consulta: 29 de Mayo de 2009, [www.zonediet.com](http://www.zonediet.com).
- Yo con Diabetes, *Síndrome metabólico causa diabetes*, consulta: 1 de Octubre del 2009, [www.yocondiabetes.com](http://www.yocondiabetes.com).
- Yo con Diabetes, *¿Tienes un familiar con diabetes? ¡Ayúdalo!*, consulta: 20 de Septiembre de 2009, [www.yocondiabetes.com](http://www.yocondiabetes.com).