

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Programa Red de Promotoras Voluntarias
de Salud en Iztapalapa una experiencia exitosa**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A

GUDELIA REYES MEZA

DIRECTOR

DR. OSWALTH MANUEL BASURTO BRAVO

Ciudad de México, junio de 2025.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
CAPITULO	7
MARCO METODOLOGICO.....	7
Preguntas de investigación	9
A partir de lo anterior surgen las siguientes preguntas relacionadas con el Programa de Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa.	9
Metodología.....	10
La información documental	13
CAPÍTULO II	16
Salud.....	16
Promoción de la Salud	21
Conferencias Internacionales de Promoción de la Salud	25
Proceso salud enfermedad	30
Modelos de Promoción de la Salud	30
Modelo Hegemónico o Biomédico.....	31
Higiénico Preventivista.....	32
Estilos de vida.....	33
Emancipatoria	34
Histórico social	35
Determinantes sociales de la salud.....	36
Determinantes sociales estructurales.....	36
Educación para la salud.....	38
Escuelas promotoras de salud	39
Bienestar	39
Calidad de vida.....	40
CAPITULO III.....	41
Programa Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa.....	41
CAPITULO IV	46
¿Como se conformó el programa?.....	46
CAPITULO V	85
Red de Promotoras Voluntarias de salud en Iztapalapa retoma como base teórica la promoción de la salud.....	85
CONCLUSIONES	101
BIBLIOGRAFIA.....	104

DEDICATORIA

Dedico este trabajo al ser más amoroso, quien me amo con todo su corazón, me dio la vida, estuvo conmigo hasta el último día de su vida, a una gran mujer que es mi madre Barbara Meza Ocotlán también, a Dios por darme la fortaleza para seguir en este camino y poder cerrar un ciclo más en la vida.

A mi hermana María Luisa Reyes Meza que siempre me enseña e impulsa a ser cada día mejor, con la que comparto afecto, cariño, apoyo incondicional, resolución, alegrías, tristezas, desafíos, aprendizajes y le agradezco a la vida por coincidir con ella en el camino.

A Leonardo Rivera García porque, le tengo mucho cariño puesto que, fue mi compañero de vida por muchos años, por ser mi cómplice de muchas aventuras en la que juntos aprendimos a enfrentar la vida y me apoyo para que pudiera lograr uno de mis sueños.

A mis hijos Alejandro Dante Rivera Reyes y Nadia Jimena Rivera Reyes por ser la fuerza que me inspira a ser cada día mejor en la vida y poder ser un ejemplo para ellos.

A mi familia por todos los momentos hermosos, buenos y malos que hemos pasado, compartido juntos y que siempre están junto a mí con su cariño, respaldo y apoyo.

A mis amigas y amigos que están a mi lado con su compañía, alegría, afecto y apoyo.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por formarme, darme las herramientas y prepararme como profesional de la salud en la licenciatura de Promoción de la Salud donde me ha permitido desarrollarme y disfrutar en mi trabajo.

Agradezco a mi director de tesis el Dr. Oswalth Manuel Basurto Bravo, por guiarme en este proceso con sus enseñanzas, conocimientos, consejos y el tiempo brindado.

A la intervención de los lectores por su tiempo, orientación y apoyo académico a la Dra. Concepción Tapia Cortina, Lic. Marco Antonio Trejo Velázquez y el Dr. Miguel Ángel Godínez Gutiérrez.

Agradezco a cada generación del Programa Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa que durante 8 años juntos aprendimos, compartimos momentos entrañables, por permitirme ser parte de su formación y al mismo tiempo poder desarrollarme como profesional de la salud en la comunidad.

Al Dr. Rafael Zepeda Flores por enseñarme el panorama de lo que es la promoción de la salud en la comunidad, por fomentarme seguridad en mi profesión.

Al Dr. Luis Antonio Revuelta Lara por sus enseñanzas, por siempre creer y confiar en mí.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación es para la titulación de la Licenciatura en Promoción de la Salud es el resultado de un Programa llamado Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, que se realiza en los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México, donde se encuentra la Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa, que a su vez cuenta con 28 Centros de Salud dentro de los cuales, se encuentra el Centro de Salud en donde se llevara parte de la investigación y desarrollo del Programa de la RPVSI. Se designa el tipo de Centro de Salud (T), se indica el tercer nivel de atención en salud (III) lo que significa que ofrece servicios más especializados y complejos ya que, cuenta con los seis núcleos básicos que son más de 3 médicos, 3 enfermeras, 3 trabajadoras sociales, odontología, laboratorio clínico, laboratorio de imágenes diagnósticas como es rayos x y es así, como se distingue el Centro de Salud T-III San Andrés Tomatlán.

En esta investigación consta de cuatro capítulos, en el primer se encuentra el Marco Metodológico y como su nombre lo indica, es el apartado del trabajo donde en cual se desarrolla la metodología para el desarrollo de esta investigación que Incluye la justificación del trabajo, el planteamiento de problema, las preguntas de investigación, el objetivo general y los objetivos específicos, el tipo de investigación. En el segundo capítulo abordo el tema de Salud, promoción de la salud con sus diferentes enfoques, Conferencias Internacionales de Promoción de la salud, el proceso de salud enfermedad, determinantes sociales de la salud y algunos conceptos que se ven en el programa como factor de riesgo, educación para la salud, bienestar, calidad de vida, escuelas promotoras de salud, vinculando los conceptos con el programa de la Red de

Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa. En el tercer capítulo plasmo el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa el cual es el sustento que se toma como marco de referencia para llevar a cabo dicho programa a la práctica en cada Centro de Salud.

En el cuarto capítulo relato como se fue conformando el Programa Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, su desarrollo a lo largo de los años y las modificaciones que se hicieron para obtener los objetivos planteados. Cabe mencionar que tengo 8 años laborando en los servicios de salud pública de la CDMX, llevando a la práctica dicho Programa. En el quinto capítulo refiero si es que responde a la base teórica de promoción de la salud, algunos resultados de mi experiencia como profesional de la salud, porque creo firmemente que es un éxito el Programa. De igual forma comento algunas problemáticas e inconvenientes que se presentan en el mismo, propongo algunas mejoras y planteo como el programa responde a los objetivos planteados.

En la parte final contiene un apartado con las conclusiones obtenidas en este trabajo y las fuentes bibliográficas. También el anexo 1 donde describo el examen teórico y práctico que realizo a lo largo del curso capacitación en el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, el anexo dos donde comparto algunas fotos de los grupos a lo largo de estos años.

CAPITULO I

MARCO METODOLOGICO

Justificación

El Programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa fue creado en el año 2013 como una estrategia de la Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa, cuya finalidad es la de crear redes de apoyo comunitario en relación con la salud, establecer un puente entre los propios servicios de salud pública y las comunidades. Creando una cultura del autocuidado para conservar, mejorar su estado de salud y el de sus familiares.

El Programa es una respuesta a la problemática en materia de salud que aqueja a la población de la Alcaldía Iztapalapa, principalmente sobre los índices de morbi-mortalidad más frecuentes y prevalentes de la misma. Aunado, a esto cabe mencionar su alta marginalidad y la sobrepoblación con la que cuenta.

Conscientes de la problemática antes mencionada, es como se va diseñado, estructurando, organizando y poniendo en marcha el Programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa. Iniciando con un pequeño grupo para conocer las diferentes aciertos y desaciertos a los que se van enfrentando para corregir y recapitular en el camino y así, lograr los objetivos planteados con el apoyo del coordinador general de promoción de la salud que se encuentra al frente del programa.

Así mismo, se busca una población voluntaria que se comprometa con el programa para involucrarla en el proceso de Promoción de la salud, Educación para la Salud y Prevención de la Salud, por lo tanto, lograr una comunidad informada.

Teniendo una visión incluyente ya que, como es para población abierta llegan personas de todas las edades, de diferentes características, conocimientos, culturas, habilidades, necesidades, con capacidades diferentes etc. Asimismo, cada uno de ellos tiene diferente manejo de emociones.

Planteamiento del problema

El Programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa tiene más de 12 años operando, por ello, es muy importante saber ¿Cuál es el problema que lleva a verificar los aciertos, desencuentros y los retos a los que se enfrenta?

En la promoción de la salud Sigerist, propone un programa de salud que consiste en educación en salud libre para toda la población, mejores condiciones posibles de vida para la gente, Instituciones de salud y de personal médico accesible para todo el mundo, responsable por la salud de la población, listo, capaz de aconsejar, ayudar a mantener la salud o su restauración y centros de capacitación por mencionar algunas. (Colomer, 2001)

Por otro lado, la promoción de la salud como al conjunto de actividades institucionales orientados al desarrollo de estrategias que permitan a la población un mayor control sobre su salud y sus condiciones de vida, en el nivel individual y colectiva, con el objetivo de alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social.

Si la promoción de la salud es esto, entonces, es importante saber si Programa de la Red de Promotoras Voluntarias se dedica a la promoción de la salud.

Objetivo general

Valorar la importancia del Programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa a la luz de los aportes teóricos de la promoción de la salud con el fin de descubrir aciertos y desaciertos, que permitan proponer mejoras en la atención a las comunidades de la Alcandía Iztapalapa.

Objetivo específico

Describir cómo se ha desarrollado a lo largo de su historia la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa.

Analizar si este programa ha logrado los objetivos planteados, cómo el de emancipar a la comunidad haciéndolos dueño y responsable de su propia salud.

Verificar hasta qué punto el Programa Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa logra promover el apoyo comunitario para el bienestar colectivo e incrementar las redes de apoyo.

Examinar la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa a la luz de las bases teóricas de la promoción de la salud y las nuevas perspectivas en salud a las que nos enfrentamos.

Preguntas de investigación

A partir de lo anterior surgen las siguientes preguntas relacionadas con el Programa de Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa.

¿Como se conformó el programa?

¿Cuál es el impacto del trabajo de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa en la comunidad?

¿El Programa fomenta, refuerza y promueve el desarrollo de las habilidades para mejorar la salud de los promotores voluntarios de salud?

¿El Programa contribuye a modificar estilos de vida en los promotores voluntarios de salud y en la comunidad?

¿Que mejoraría en el grupo de la RPVSI?

¿Qué características debería tener el programa para cumplir con los principios de la promoción de la salud?

Metodología

Como ya lo había mencionado antes, el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa es teórico práctico, antes de finalizar su capacitación de las promotoras y promotores se les aplica un examen teórico para tener un panorama de su aprendizaje ya que, es importante conocer y calificar de cierta manera el conocimiento que aprendieron a lo largo de un año, claro esto es para hacer alguna intervención, reafirmar y poder mejorar el programa.

Para cumplir con lo anterior, se les aplica un cuestionario el cual está dividido en tres, el primero se aplica a la mitad de año y el segundo un poco antes de finalizar todas sus capacitaciones y el tercero se va respondiendo conforme van avanzando en la práctica con el fin de conocer si el programa está logrando parte del objetivo.

Sin embargo, cabe resaltar que es subjetivo ya que, sus conocimientos no dependen de un número aprobatorio, que si es importante pero no lo define todo, sus habilidades, desempeño y aprendizaje me es posible visualizarlo en la práctica, cuando cada uno ellos van al módulo de promoción de la salud para aplicar lo aprendido en las capacitaciones, porque, se enfrentan a muchas preguntas de los pacientes o simplemente le dan los resultados de sus detecciones y para ello, tienen que saber parámetros, indicaciones de algún estudio etc. También, cuando me apoyan u organizan algunas jornadas de salud, siempre refuerzan los conocimientos que les pudieran preguntar, dependiendo de la jornada de salud que realicen. Para certificar estos saberes es importante contar con un 80% de asistencia en las capacitaciones, al igual que en la práctica, participar en jornadas de salud, organizar por lo menos una jornada de salud en la comunidad ya sea grupal o individual. Para que al final se les pueda otorgar una constancia que emite el Centro de Salud firmada por la directora, el coordinador general de promoción de la salud y el director de la jurisdicción Sanitaria Iztapalapa.

En el apartado de anexos se presenta el cuestionario teórico y práctico que se aplica en sus capacitaciones.

La investigación es indispensable para aprender, conocer y comprender. No obstante, también es necesaria para crear, proponer nuevos sistemas y productos, innovar y resolver problemas de acuerdo con las necesidades de la sociedad.

Hay diferentes tipos de investigaciones de los cuales debemos elegir debido a la necesidad que más se adapte al tema lo uno está investigando.

El presente trabajo tiene un enfoque cualitativo ya que, es un “método de investigación que se centra en indagar el significado que las personas dan a sus actuaciones en la vida social. En lugar de cuantificar, califica y hace registros narrativos de los fenómenos observables. Busca la construcción social de los significados, implica la comprensión del escenario social”. (Hernandez, 2010).

En el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa se busca promover la salud con base en los temas de salud que más aquejan a la población, la mayoría de los promotores y promotoras tienen conocimientos previos de los temas, aunque en muchas ocasiones no tienen la profundidad que se requiere o su visión en ocasiones es subjetiva y lo que se pretende ahora es darle otro enfoque de empoderamiento objetivo, fácil y sencillo para que se apropien y lo puedan replicar en ellos mismos y posteriormente a la comunidad.

La metodología cualitativa la cual es un conjunto de pasos que producen datos descriptivos para comprender la perspectiva de las personas, los fenómenos que las rodean y profundizar sus experiencias, opiniones y significados; en otras palabras, la forma en que perciben la realidad, a partir de la conducta observable y vocabulario que utilizan” (Hernandez, 2010).

Existen diferentes técnicas para recolectar información cualitativa: sin embargo, las más utilizadas son la observación, la entrevista, la historia de vida, el grupo focal, el

grupo de discusión y la información documental. En este trabajo utilizaré el grupo focal y la información documental.

Grupo focal también conocido como focus group, sesiones en profundidad o grupos de enfoque, es un conjunto de tres a 10 personas que conversan en un ambiente relajado e informal, bajo la conducción activa y directiva de un moderador, en torno a uno o varios temas enfocados o aspectos concretos de la investigación y que pueden estar relacionados con la experiencias, emociones, creencias, categorías o sucesos de los participantes (Campoy, 2016).

Después de su capacitación en los temas de salud, algunas personas de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa cambian o refuerzan su perspectiva que tienen del tema visto, platican, comparten y opinan sobre algunas experiencias a las cuales se enfrentaron o como le dieron respuesta al acontecimiento que vivieron.

Siempre hago énfasis en el papel tan importante que tienen como promotores de salud, capacitados y de la forma en que ellos, pueden hacer la intervención en la comunidad.

La información documental

“Es una recopilación de datos hecha a partir de fuentes bibliográficas, iconográficas, fonográficas, películas, videos y medios magnéticos (dispositivos de almacenamiento), que permiten explicar como sucedió un acontecimiento y orientar hacia otras fuentes de investigación” (Ramírez, 2022).

El personal de salud que estamos al frente del grupo utiliza todo ese tipo de información para dar el tema y sea más dinámico el cual se va a capacitar a la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, hace uso de infografías, ven alguna película previa antes de dar una clase, videos para que el aprendizaje sea más sencillo.

Su duración depende del material que desees consultar y requiere de una bitácora, cámara fotográfica o de video para analizar la información y registrar la fecha y lugar de obtención, tipo de material, uso que se le dará en el estudio y quien o quienes lo produjeron. Además, las fuentes de información pueden ser obtenidas sin pedir las directamente a los participantes, solicitando que las elaboren o que se proporcionen muestras.

“Por otra parte, la información documental se divide en dos tipos: individual (documentos escritos, materiales audiovisuales, artefactos y archivos) y grupal (documentos grupales, materiales audiovisuales, artefactos y construcciones, documentos organizacionales, archivos públicos, otros)” (Ramírez, 2022).

En el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa utilizare los dos tipos de información documental tanto individual como grupal.

En el individual se utiliza el examen teórico, se aplica al menos tres clases antes de finalizar las capacitaciones, una vez aplicado el examen posteriormente, en la próxima capacitación retomo los resultados de los exámenes, ¿pregunto que les pareció el contenido del examen y que se les dificultó? Después empiezo a reforzar en donde tuvieron más dificultades para contestar. Me queda claro que no van a contestar un examen al cien por ciento, pero al preguntarles oralmente me doy cuenta que si

tienen el conocimiento solo que al responder les falta ser más concisos y de cierta manera me doy cuenta porque lo llevan a la práctica y el aprendizaje que aplican en cada jornada de salud.

“Por otra parte, la información documental se divide en dos tipos: individual (documentos escritos, materiales audiovisuales, artefactos y archivos) y grupal (documentos grupales, materiales audiovisuales, artefactos y construcciones, documentos organizacionales, archivos públicos, otros)” (Ramírez, 2022).

En la cuestión grupal siempre llevo trípticos, carteles, cuestionarios que se aplican para conocer los factores de riesgo que pueden presentar para detectar o prevenir algún problema de salud. Realizan carteles grupales de los temas para reforzar lo aprendido. En la práctica se les enseña cómo abordar a los pacientes, implemento que traten al paciente como a ellos les gustaría que los trataran, que sean empáticos, objetivos, humanos, respetuosos, comprensivos, a medida de sus posibilidades y del tiempo que dispongan para dar la atención.

CAPÍTULO II

En este capítulo busco cimentar como marco de referencia las diferentes definiciones y perspectivas del concepto de Salud, de igual manera las conferencias internacionales de Promoción de la salud, los modelos de promoción de la salud y algunos conceptos que se vinculan al programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa.

Salud

Las enfermedades han estado presentes desde que el ser humano existe de tal forma que han tratado de controlarlas para poder mantener o recuperar su salud. De acuerdo con la cosmovisión prehispánica, la salud es el equilibrio e integración del individuo con el cosmos, mientras que la enfermedad es el desequilibrio y desintegración (Francisco, y otros, 2014).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946 define a la salud como un estado de completo bienestar, físico, mental, espiritual, emocional y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, Bienestar, 2023).

Por otro lado, en la Carta de Ottawa está plasmado que la Salud es un recurso para la vida y no sólo el fin de la vida misma (Carta de Ottawa, 1986).

Por otra parte, para redefinir la salud hay que tener en cuenta que el ser humano tiene dos dimensiones fundamentales: una dimensión biológica conformada por una estructura física, con una anatomía particular que le permite tener determinadas capacidades con las que construye un mundo simbólico cargado de subjetividad y toma de decisiones con respecto a su vivir en el mundo. Es entonces que el cuerpo se

humaniza, nombra las cosas y construye experiencia que puede usar para entender el presente e imaginar futuros posibles (Chapela, 2022).

Dado que la dimensión simbólica no es posible sin un cerebro apto (como parte del cuerpo) y un cuerpo sin subjetividad no puede tener conciencia de sí y por lo tanto de su existencia, las dimensiones material y subjetiva del ser humano se hace una sola cosa en el cuerpo. En el cuerpo encarna el ser. Esta encarnación es solamente posible como resultado de la existencia en el mundo social, constituido por redes de relaciones de poder, posibles por la capacidad social de producir significado, lenguaje, cultura, tecnología, organización social e historia y acumular poder para dominar y resistir ante la dominación (Chapela, 2022).

Es por ello, que nos menciona que la salud es la capacidad humana corporeizada de construir futuros viales y actuar en función de ellos. Las capacidades con las que todas las personas nacemos están en el cuerpo y dependen de sus funciones biológicas, pero también de los símbolos y significados adquiridos durante la vida. Hablar de salud ya no depende solo del buen funcionamiento del cuerpo biológico se trata más bien de qué tanto pueden las personas ejercer sus capacidades humanas y sobre todo de cómo juegan en los juegos del poder, en función de avanzar de acuerdo con sus aspiraciones, sus sueños, sus proyectos y lo que imaginan como deseos de futuros. así como el cuerpo es una unidad material y subjetiva también incorpora el mundo social, sin el cual no es posible (Chapela, 2022).

Asimismo, existen documentos que garantizan la dignidad humana y las condiciones para el desarrollo integral de cada persona y puedan ejercer su derecho a la salud y proteger los mismos, en los que se encuentra la Declaración Universal de los

Derechos Humanos en el artículo 25 en el cual nos menciona que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad (ONU, 2023).

También en el artículo 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales se dice que:

1. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental.

2. Entre las medidas que deberán adoptar los Estados Partes en el Pacto a fin de asegurar la plena efectividad de este derecho, figurarán las necesarias para:

a) La reducción de la mortinatalidad y de la mortalidad infantil, y el sano desarrollo de los niños.

b) El mejoramiento en todos sus aspectos de la higiene del trabajo y del medio ambiente.

c) La prevención y el tratamiento de las enfermedades epidémicas, endémicas, profesionales y de otra índole, y la lucha contra ellas.

d) La creación de condiciones que aseguren a todos asistencia médica y servicios médicos en caso de enfermedad (PIDESC, 2023).

También constitucionalmente, debido a que está plasmado en el apartado de las garantías individuales en nuestra Carta Magna, particularmente en el artículo 4º Constitucional donde se estipula que:

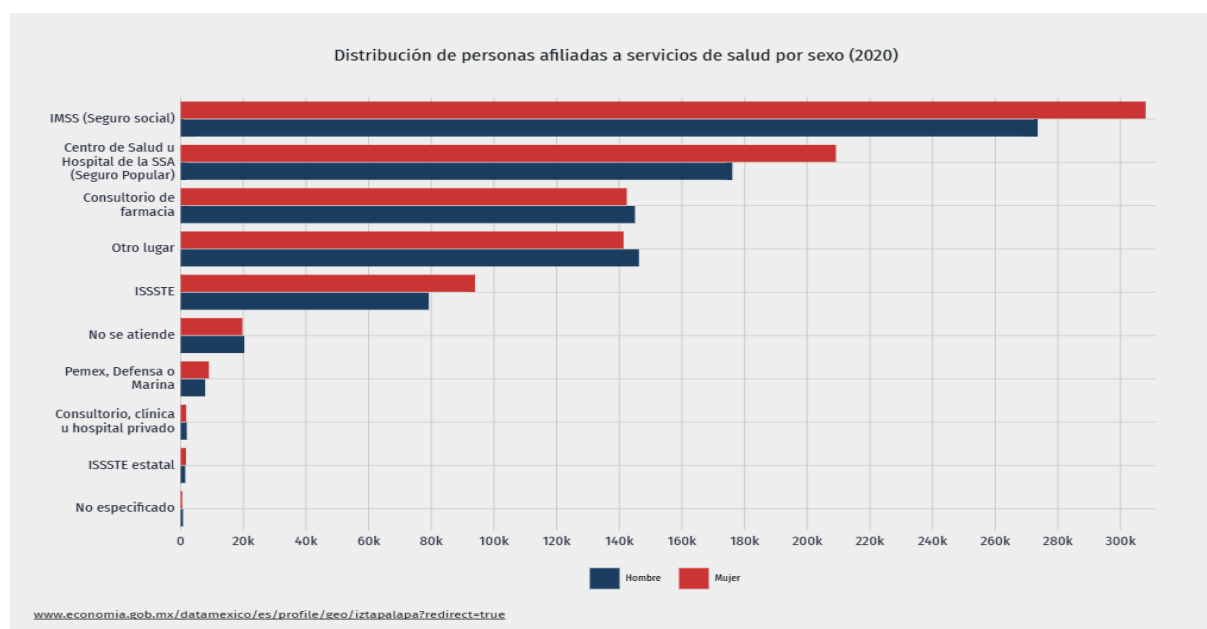
Toda Persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución. La Ley definirá un sistema de salud para el bienestar, con el fin de garantizar la extensión progresiva, cuantitativa y cualitativa de los servicios de salud para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social (CPEUM, 2023 p.12).

La Alcaldía Iztapalapa particularmente tiene varias vertientes por las cuales presenta y se ve obstaculizada el lograr el derecho a la salud considerando que, cuenta una población de 1835, 486 habitantes y esto la convierte en la alcaldía más poblada de La Ciudad de México.

Por lo consiguiente es más la demanda de los servicios de salud, pero la marginación también juega un papel importante en la búsqueda del ejercicio al derecho a la salud.

En la siguiente grafica nos muestra, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el 48.8% de la población total en México era de hombres y el 51.2% de mujeres. En cuanto a los servicios de salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) contaba con el 51% de los afiliados a instituciones de salud en México. El seguro popular o INSABI registro

la segunda mayor cifra con el 35%. Entre 2018 y 2020, la población con carencia por acceso a los servicios de salud aumento de 16% a 28%. Es por ello, la importancia de intervenir con programas como el de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa de carácter preventivo para reducir, mantener o controlar algunos factores de riesgo que puedan cambiar y comprometa su salud. Yo como profesional de la salud tengo que interceptar a la población que acude a solicitar la atención médica para hacerles la invitación a formar parte de este programa que lo único que busca el empoderamiento de su salud a través de capacitaciones gratuitas y accesibles para todos los que quieran participar sin importar con qué servicio médico cuentan.



Fuente [Censo Población y Vivienda \(Cuestionario ampliado\)](https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/iztapalapa?redirect=true)

Figura 1. Gráfica muestra el número de personas afiliadas al seguro popular o INSABI el registro una cifra con el 35%, por sexo donde las mujeres están al alza con un 51.2 %. tomado de Censo Población y Vivienda (cuestionario ampliado).

Promoción de la Salud

Restrepo (2002) dice que las creencias y prácticas primitivas, basadas en el uso de amuletos, talismanes, pulseras magnéticas, semillas, colores y hechizos etc. para evitar enfermarse, han existido desde los tiempos más primitivos y persisten aún en varias culturas vigentes, son pruebas del interés intacta por conservar la salud como un bienpreciado, por lo tanto, este tipo de intervenciones se pueden tomar como promoción de la salud y preventivas de la enfermedad.

Sigerist, fue el primero en usar el término de promoción de la salud para referirse a las acciones basadas en la educación sanitaria, por un lado y las acciones del Estado para mejorar las condiciones de vida, por el otro. (Colomer, 2001).

El programa de Salud propuesto por Sigerist consiste en:

Educación libre para toda población, incluyendo educación en salud.

Mejores condiciones posibles de trabajo y de vida para la gente.

Mejores medios de recreación y descanso.

Un sistema de instituciones de salud y de personal médico accesible para todo el mundo, responsable por la salud de la población, listo y capaz de aconsejar y ayudar a mantener la salud y su restauración, cuando la prevención ha fallado.

Centros médicos de investigación y capacitación.

Por otra parte, otra concepción sobre la promoción de la salud la acerca más al concepto de una “disciplina académica o mejor a un conjunto (set) de varias disciplinas académicas” como Política Social, Educación, Sociología, Psicología, Epidemiología, Comunicación, Mercadeo Social, Filosofía y Economía. Con todos estos elementos crea una identidad propia, una fuerza multidisciplinaria para producir “bienes sociales” en forma más efectiva, ética, y equitativamente posible (Bunton, 1992).

Gutiérrez define la promoción de la salud “ el conjunto de actividades, procesos y recursos de orden institucional, gubernamental o de ciudadanía, orientados a propiciar la mejora en las condiciones de bienestar y acceso a los bienes y servicios sociales, que favorezcan el desarrollo de conocimientos, actitudes y comportamientos propicios para el cuidado de la salud y el desarrollo de estrategias que permitan a la población un mayor control sobre su salud y sus condiciones de vida, en el nivel individual y colectiva” (Czeresnia, 2006).

Por otro lado, la promoción de la salud también ha sido definida como el proceso de capacitación de personas que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren. Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental, y social, cada persona o grupo requiere identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer unas necesidades, cambiar el entorno o adaptarse a él (Giraldo, 2010).

El carácter social de la promoción de la salud considera la salud como equivalente a bienestar y no solo como “ausencia de enfermedad” significa entenderla también como activo social y como bien deseable. Por eso, cuando se piensa en el

papel del sector salud en la sociedad, se impone aceptar que este no puede ajustar exclusivamente a reparación de daños y atención de enfermos y que debe contribuir a la integridad y desarrollo de potencialidades de personas y grupos. En consecuencia, para formar agentes de salud, deben transmitirse conocimientos y forjarse destrezas que habiliten para explicar, diagnosticar y tratar la enfermedad con suficiencia, y reparar traumas utilizando con idoneidad tecnología avanzada. Pero también, se debe proponer por desarrollar en ellos competencias y criterios que los faculden para ejercer liderazgo social en la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud. Por ello, es importante dirigir grupos a evitar la enfermedad, prevenir daños, orientados a reparar y recuperar la salud. La promoción de la salud busca contribuir al fortalecimiento de la capacidad de la población para verificar, acrecentar y mejorar la salud sin dejar de lado su dignidad humana, determinantes culturales, inequidad, condiciones ambientales y sociales y puedan disfrutar la máxima calidad de vida (Roux, 1994)

Finalmente, la esencia de la promoción de la salud es la de crear un llamado a la integración de una visión conjunta e interdisciplinaria con la finalidad de otorgar los medios necesarios para mejorar el estado de salud de las poblaciones, comunidades e individuos y que su vez estos se apoderen de sus decisiones, por ende, su vida y su salud, desarrollando resiliencia que les permita orientar su vida hacia futuros viables.

Con base en lo anterior podemos notar que principalmente el campo de acción de la promoción de la salud es comunitario, el abordaje de la salud es complejo. Para abordar cualquier problema de salud pública es necesario observar todo desde la creación de políticas públicas saludables y la reorientación de servicios de salud.

Permitiendo desarrollar aptitudes personales y el trabajo a nivel de la comunidad, creando ambientes favorables.

El programa de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa adquiere y pone en práctica algunas de las acciones de promoción de la salud como la Educación libre para toda población, incluyendo educación en salud ya que para participar en dichas capacitaciones la convocatoria es para toda la comunidad en general, basta que la población quiera aprender, promover, prevenir y cuidar su salud, es libre de entrar para formar parte de este programa.

También se buscan las mejores condiciones posibles de trabajo para que la población tenga un buen desarrollo en cuestión de lugar, espacio y mobiliario.

En 2018 las capacitaciones se realizaban en el Centro de Salud T-III San Andrés Tomatlán formando un grupo de 30 a 40 personas. Por otro lado, cabe mencionar el Centro de Salud no cuenta con el suficiente espacio para más personas, pero la demanda se fue acrecentando es por ello, que tuve que buscar otro lugar para dichas capacitaciones, llegando así a la parroquia de la Purísima Concepción donde el sacerdote y la sacristana de la misma apoyaron la idea de capacitar a la comunidad y es por eso que ya llevamos 3 años en dicho lugar formando grupos de hasta 80 personas. El lugar queda como a 10 minutos caminando del Centro de Salud, esto es importante ya que debo facilitar la accesibilidad, teniendo el respaldo de una institución de salud como lo es el Centro de Salud para apoyarnos con los profesionales de la salud como ponentes en los que se encuentran médicos, enfermeras, trabajadoras sociales, psicólogas, químicos, cirujanos dentistas, nutriólogos y por supuesto el promotor de la salud que es quienes encabeza y coordina dicho programa. Asimismo,

los materiales didácticos como proyector, laptop, rotafolios, trípticos etc. del mismo modo materiales de práctica como baumanómetros, glucómetros, oxímetros etc. En cuestión de los temas, elaboro estrategias para que las capacitaciones teóricas prácticas sean del interés de la población y lograr que terminen el año con nosotros abarcando el temario planteado.

Conferencias Internacionales de Promoción de la Salud

Se han realizado diversas conferencias cuya temática es la promoción de la salud donde se establecieron diferentes líneas de acción para mejorar las condiciones de salud forma integral, por lo que mencionaré algunas de ellas:

La primera conferencia internacional de promoción de la salud se realizó en noviembre de 1986 en la ciudad de Ottawa, Canadá donde se planteó el objetivo de salud para todos en el año 2000. Fue una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de la salud pública en el mundo, si bien las discusiones se centraron en las necesidades de los países industrializados, se tuvieron también en cuenta los problemas que atañen a las demás regiones.

En esta conferencia se estableció que la promoción de la salud consiste en “proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma, para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social de un individuo o grupo debe ser capaz de adaptarse al medio ambiente” se definieron cinco grandes líneas de acción (Carta de Otawa, 1986).

1. La elaboración de una política pública sana.
2. La creación de ambientes favorables.

3. El reforzamiento de la acción comunitaria.
4. El desarrollo de las aptitudes personales y la reorientación de los servicios sanitarios.

En la segunda Conferencia Internacional de promoción de la salud celebrada en Adelaida, Australia en 1988, sobre políticas públicas a favor de la salud, se destacaron las estrategias descritas en la Carta de Ottawa y en fortalecer el desarrollo de políticas públicas favorables para la salud, en donde la acción comunitaria se enfatizó como herramienta esencial para potenciar a la promoción de la salud, y donde se definió según la organización mundial de la salud. (OMS), 1988 como “políticas saludables a aquella que se propone crear un ambiente sano para que la gente pueda disfrutar de una vida saludable” (Carta de Ottawa, 1986)

De acuerdo con el documento emitido en Adelaida (1988) fueron identificadas como prioritarias las siguientes áreas de acción:

- Apoyo a la mujer, cabe mencionar que por ser uno de los grupos vulnerables es importante dar prioridad a las necesidades de esta población.
- Mejoramiento de la seguridad e higiene alimentaria; esta es un cuadro básico para cualquier ser humano y es fundamental que se tenga la seguridad higiénica para el bienestar de todos.
- Reducción del consumo del tabaco y el alcohol.

- La creación de ambientes saludables. Nuestro entorno es indispensable para nuestra sobrevivencia y el que se encuentre en óptimas condiciones permite que contemos con una mejor calidad de vida.

La tercera Conferencia internacional de promoción de la salud realizada en Sundsvall, Suecia, en 1991, se enfocó en la importancia del desarrollo sostenible y reclamó la acción social en el ámbito comunitario y con las personas involucradas en su desarrollo.

La creación de ambiente favorable a la salud se convirtió en el tema central de la conferencia de Sundsvall, fueron señalados como factores perjudiciales a la salud: los conflictos armados, el rápido crecimiento de la población, la alimentación inadecuada, la falta para la autodeterminación y la degradación de los recursos humanos. Jakarta (1997) destacó la creación de oportunidades que aumentasen la capacidad para promover la salud y el papel de la promoción de la salud en el abordaje de los determinantes de la salud, incluyendo aspectos nuevos como la promoción de la responsabilidad social, la necesidad de aumentar las inversiones en el desarrollo de la salud, consolidar y ampliar las alianzas estratégicas en pro de la salud, ampliar la capacidad de las comunidades y empoderar al individuo y consolidar la infraestructura necesaria para la promoción de la Salud.

La 10.^a Conferencia Mundial de promoción de la salud, celebrada del 13 al 15 de diciembre de 2021, marcó el comienzo de un movimiento mundial en torno al concepto de bienestar en las sociedades. La atención centrada en el bienestar alienta a diferentes sectores de la sociedad a trabajar conjuntamente para superar desafíos

mundiales y ayudar a las personas a asumir el control de su salud y sus vidas. (Ginebra, 2021).

Esta última conferencia nos muestra un panorama importante el trabajar en conjunto para poder combatir las adversidades que puede presentar el ser humano, países enteros ante una pandemia de salud como es COVID donde el único objetivo era buscar bienestar para todos.

Preparar al sector salud, mediante compromiso con sentido sanitario y social equitativo mediante normativas mundiales, tomando en cuenta las políticas públicas favorables al bien común, lograr la cobertura sanitaria universal, diseñar una economía equitativa que sirva al desarrollo humano dentro de los límites planetarios, abordar la transformación digital para contrarrestar los daños, el debilitamiento y reforzar los beneficios para valorar y preservar el planeta, al ser humano para enfrentar desafíos mediante la conciencia de cuidado de su salud, la alimentación, el agua que se consume, el aire que respiramos, las escuelas, el trabajo etcétera (Ginebra, 2021).

El director de promoción de la salud Rüdiger Krechs de la OMS, menciona: “No podemos, ni debemos, retroceder a los mismos modelos explotadores de producción y consumo, el mismo desprecio por el planeta que soporta toda forma de vida, el mismo ciclo de pánico y abandono y las mismas políticas divisorias que alimentaron esta pandemia” (Ginebra, 2021).

Por otro lado, el Programa de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa es parte de una iniciativa de salud donde retoma algunos objetivos de las conferencias como el “salud para todos” tomando en cuenta los problemas a los que se

enfrentan la población de la alcaldía Iztapalapa, esta estrategia proporciona a los pueblos los medios necesarios, el empoderamiento la resiliencia para mejorar su salud, en modo práctico y humano capacitándose para mantener la salud individual, colectiva y reforzando así la acción comunitaria, en donde la línea es promover prevenir, favorecer, contribuir a disminuir las principales enfermedades con mayor impacto de salud tomando en cuenta las necesidades de los grupos de la misma comunidad como: los adultos mayores, mujeres, hombres, embarazadas, adolescentes, niños, lactantes etc. buscando el mejoramiento entornos saludables, disminución de las adicciones, aumentando la seguridad, alimentación sana etc.

En 1978 se introdujo un nuevo concepto denominado Atención Primaria en Salud y se definió de la siguiente forma: es un enfoque de la salud que incluye a toda la sociedad, que tiene por objeto garantizar el mayor nivel posible de salud y bienestar, su distribución equitativa mediante la atención centrada en las necesidades de la gente tan pronto como sea posible a lo largo del proceso continuo que va desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades hasta el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos, y tan próximo como sea posible del entorno cotidiano de las personas (OMS, Bienestar, 2023).

En otros términos, se puede decir que la Atención Primaria en Salud no es más que acercar los servicios de atención, prevención, educación, rehabilitación y promoción de la salud a las personas y sus comunidades, la misma puede aplicarse en cada uno de los niveles de atención, además como se expuso líneas arriba, este fue un precedente sumamente importante para la promoción de la salud, debido a que trasciende el modelo biomédico que solo centraba su atención en las enfermedades.

Y es lo que se está haciendo el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa acercando los servicios de salud a la población a través de temas de salud, en la educación para la salud y la Promoción de Salud.

Proceso salud enfermedad

En la realidad existen múltiples dualidades que permiten la existencia de cada uno de los elementos que componen las mismas, un claro ejemplo es la luz y la oscuridad, en el caso de la salud, no existe la salud sin la presencia de la enfermedad y ambos elementos forman parte de un mismo proceso: El proceso salud-enfermedad.

Respecto al proceso salud enfermedad Terris afirmaba que: Puede describirse más como un continuo con diferentes niveles de equilibrio que como una separación de ambos conceptos (Terris, 1975).

Modelos de Promoción de la Salud

Hay varios modelos teóricos que buscan explicar el proceso salud enfermedad es por ello que mencionare algunos de ellos como:

- Modelo Hegemónico o Biomédico
- Higiénico Preventivista
- Estilos de Vida
- Empoderarte Emancipatorio
- Histórico Social

Modelo Hegemónico o Biomédico

Surgió en el siglo XIX y se caracteriza porque los médicos han utilizado métodos basados en la experimentación y la observación rigurosa para identificar las causas de las enfermedades. El desarrollo de la medicina científica basada en estos métodos, se produjo en tres frentes principales: la búsqueda de la alteración anatómica subyacente a la enfermedad, la indagación de las alteraciones del organismo y finalmente, la investigación etiológica dirigida a la búsqueda de los microorganismos causantes de la enfermedad.

El modelo se desarrolla más en el siglo XX, debido a los avances médicos como cirugías, tratamientos para enfermedades infectocontagiosas, medidas preventivas y programas de salud pública. La parte en donde el médico interviene consiste en explicar los síntomas y las molestias del enfermo a través de una alteración anatómica, de un desorden fisiopatológico de las respuestas a la invasión por un microorganismo para intentar, de esta forma, corregir la anomalía mediante la administración de un fármaco que controle la alteración funcional o destruya el microorganismo o la manipulación con la quirúrgica de la alteración anatómica y en algunos casos también de la interacción funcional, este modelo es sin duda una alguna responsabilidad de los expertos en salud.

No obstante, este modelo hace suponer al personal de salud que los únicos responsables de enfermar son las personas, debido a que no toman medidas preventivas ni llevan a cabo hábitos saludables. De alguna manera, en ocasiones es discutible, sin embargo, también es responsabilidad de las instituciones de salud,

trabajar la prevención y la promoción de la salud para que los individuos tomen mejores decisiones con respecto a mantener una vida saludable.

Este modelo ve al individuo desde una visión meramente biológica y no contempla otros aspectos que pudieran prevalecer en la aparición de la enfermedad, como los factores emocionales o sociales que influyen en los determinantes de la salud de la población (Rodríguez, 2006).

Y es el enfoque que se busca transformar en el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa teniendo una perspectiva más amplia de la salud enfermedad y de cómo abordarla, tomando en cuenta otras vertientes por las cuales el ser humano se enfrenta a este proceso y al mismo tiempo en la forma que el sector salud responde, con una visión más humana y consciente.

Higiénico Preventivista

En este modelo se hace énfasis a las prácticas sanitarias básicas como la higiene en los procedimientos y acciones médicas, así como aquellas presentes en la vida cotidiana, se centra en mayor medida en cuestiones biológicas y su concepción de la salud es de corte funcionalista y consta básicamente de mantener la homeostasis del organismo.

En programa de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa se retoma las bases de este modelo para hacer algunas intervenciones en su capacitación y aprendizaje como es la técnica de lavado de manos ya que, es indispensable e importante que tengan esta práctica para su formación para antes de hacer alguna curación, toma de presión arterial, toma de glucosa etc.

Estilos de vida

Un concepto muy popular en el discurso de la salud, hablando en cuestiones de prevención y promoción de la salud es el de estilos de vida y dicho concepto se utiliza con distintos fines, desde promocionar algún producto hasta implementar estrategias de salud pública, particularmente la OMS definió a estos de la siguiente manera

“Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (OMS,1986).

Por lo anterior podemos definir a los estilos de vida como las elecciones a nivel individual condicionadas por los determinantes sociales y las conductas aprendidas en el espacio social en el que nos desenvolvemos, principalmente en el seno familiar, el cual es considerado el núcleo de la sociedad.

Desde este modelo se concibe a la salud como el resultado de las elecciones a nivel individual, respecto a las prácticas y conductas en relación a la salud, en donde estas puedes inclinar a las personas a hacia un extremo u otro del continuo salud-enfermedad.

Retomo este modelo porque es muy importante el estilo de vida que tiene cada uno de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa porque depende de esto es como podemos abordar los temas buscando replantear la salud, las condiciones en la que cada uno se encuentra para lograr el objetivo planteado.

Emancipatoria

La promoción de la salud emancipatoria considera a los seres humanos como sujetos éticos capaces de construir conocimiento independientemente de los expertos o de las instituciones y, con base en ese conocimiento, dar significado, valor y sentido a su mundo y práctica. Nos menciona que la enfermedad es uno de los tantos resultados, su prioridad es la integridad de los sujetos, su meta es la autonomía del sujeto cognoscente para construir conocimiento, usando como medio la reflexión sobre problemas de la realidad de los sujetos identificados por ellos mismos. Acceso libre a todo tipo de conocimiento necesario para estudiar y resolver esos problemas y a los instrumentos para construir autónomamente conocimientos y habilidades nuevas (Coveney, 1998).

Las acciones de promoción de la salud emancipatoria requieren del desarrollo de valores, conocimientos y habilidades individuales y colectivas para lograr comunicación efectiva, apoderamiento y capacidad de gestión para acceder al campo político. Requiere también de habilidades y conocimiento para buscar información y desarrollar entendimiento sobre problemas individuales y colectivos para tomar decisiones viables en sus propios campos, y hacer intervenciones efectivas guiadas por la perspectiva de objetivos posibles dentro de los distintos campos subordinados al poder hegemónico. (Coveney, 1998)

Este modelo el que más trato de enfocar en el programa de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa porque cada uno de ellos trae un conocimiento previo que aprendió a lo largo de la vida a través de su historia, cultura, estilos de vida, escuela, herencia etc. y ahora lo que se busca es que ese aprendizaje lo empoderen

para contribuir en la mejora de su salud, reaprendiendo en las capacitaciones del programa para darle un enfoque más actual adaptado a sus necesidades, a las enfermedades que cada día estamos padeciendo más, en el contexto en que nos enfrentamos en este siglo y para que puedan enfrentarse a ellas con todas la herramientas que se les proporciona.

Pero, sobre todo que ellos mismos sientan, reflexionen y sean conscientes de lo importante que son como constructores de nuevos conocimientos, desarrollando sus capacidades humanas y lo que pueden contribuir en sus familias, para la comunidad y el medio que los rodea.

Histórico social

Esta se sustenta en la corriente llamada “pensamiento social” ha influido en el surgimiento de una forma diferente de ver la promoción de la salud, considerando un referente para sus perspectivas y desafíos actuales. Desde esta perspectiva, el proceso salud/enfermedad está determinado por las estructuras sociales que se expresan a través de la distribución desigual en el ingreso y en determinadas situaciones de género, raza, clase social entre otras que se constituyen como factores diferenciales que se reflejan de manera desigual en las condiciones de salud de la población. Estos determinantes son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan, envejecen y mueren incluido el sistema de salud. Estas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local que depende de las políticas (Castro, 1998).

Determinantes sociales de la salud

Un elemento importante para las cuestiones de salud pública debería de ser la atención a los determinantes sociales de la salud (DSS), cabe mencionar que no es viable curar enfermedades y después arrojar a las personas a las condiciones sociales que las enferman. La salud es concebida como el resultado de la interacción entre el grupo social y los DSS. La educación, vivienda, servicios básicos urbanos, infraestructura urbana, alimentación, servicios de salud, ocupación y condiciones laborales, etc. Son ejemplos básicos de la determinación social de la salud y existe una relación directa entre sí mismas (Castro, 1998)

Con antelación se creía que la salud era afectada solo por factores de orden biológico, no obstante, en la actualidad sabemos que hay elementos de orden social que de manera general inciden sobre la salud de los individuos, sus familias, comunidades y en la población en general. Las causas más poderosas de las poblaciones que carecen de salud, residen en las condiciones sociales en las que viven y trabajan las personas, se conocen como Determinantes Sociales de la Salud (DSS), originan la mayor parte de la carga mundial de morbilidad y el grueso de las inequidades en materia de salud (Restrepo, 2002).

Determinantes sociales estructurales

Son aquellos relacionados con el contexto socioeconómico y político vigente en una nación o en el mundo, actualmente hablamos del neoliberalismo y este pese a que se basa en los principios de libertad económica e igualdad de oportunidades tiende a generar una distribución inequitativa del poder, los recursos y la riqueza de las

naciones, polarizando a la población en dos extremos donde en uno se encuentra una minoría que ostenta el poder y la riqueza y en el otro la mayoría que se encuentra desplazada a las penumbras de la pobreza. También dentro de los determinantes sociales estructurales existen otros elementos que tienden a generar y perpetuar relaciones de dominación e inequidad social y son conocidos como ejes de desigualdad, los cuales son: género, etnia, edad, clase social y nivel educativo (Restrepo, 2002)

Un punto importante en relación con la perspectiva social del proceso salud-enfermedad es la inclusión de la categoría modo de producción en la misma, haciendo alusión a la influencia del trabajo y las condiciones del mismo sobre la salud, particularmente en el fundamento teórico para usar como categoría central, el “proceso de trabajo” en el análisis de la producción social del proceso biológico humano es que permite dar cuenta de las formas sociales específicas bajo las cuales se da la relación entre el hombre y la naturaleza (Laurell, 1994)

En resumen, el contexto histórico social y político económico determina de manera muy profunda a la salud, incluso bajo procesos que actúan fuera de la conciencia de las masas y dentro del más puro razonamiento de las minorías, pero aun así sin conciencia o remordimiento alguno. Si se pretende, crear políticas públicas saludables, debe hacerse de fondo, desde la más pura esencia de promoción de la salud, desde la generación de las condiciones para que la salud sea un derecho materializado (Laurell, 1994)

Educación para la salud

La educación para la Salud es una herramienta fundamental para la promoción de la salud en relación con el desarrollo de aptitudes en las personas y con respecto la OMS la define como: oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. Con el fin de que adquiera los conocimientos, actitudes y los hábitos básicos para la promoción y defensa de la salud individual y colectiva. Tiene como objetivo general el promover en los individuos formas de vida saludables (prevención de enfermedades), la reducción de conductas y de situaciones de riesgo, y el conocimiento general de las enfermedades, de los tratamientos y de los cuidados correspondientes para cada paciente (OMS, Salud para todos , 1984)

Con base en lo anterior podemos decir que la Educación para la Salud consta de modificar conductas a nivel individual y grupal mediante estrategias pedagógicas que orienten sus estilos de vida hacia un destino positivo para la salud fomentando la motivación, la inspiración, las habilidades personales y la autoestima (OMS, Salud para todos , 1984)

Generalmente las acciones relacionadas con esta estrategia se basan en la transmisión de información mediante pláticas y talleres impartidos tanto en unidades de

salud y a nivel de la comunidad tal como se lleva a cabo en el programa de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa.

Escuelas promotoras de salud

Una escuela promotora de salud se define como una escuela que refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar. Para poder lograr este objetivo implica la intervención del personal de salud, educación, profesores, estudiantes, padres, líderes de la comunidad y de personas que quieran aprender y para que esto se pueda lograr se necesita un ambiente favorable para la salud, con programas y servicios que puedan ser parte de la misma, respetando la autoestima del individuo, su cultura, religión, etc. Y es así, como lo busca desarrollar el programa Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa ya que, hacemos todo lo que está en su mano para mejorar la salud individual, familiar y finalmente como pueden contribuir en la sociedad. Sin dejar de pasar la oportunidad para desarrollar y reconocer sus esfuerzos e intenciones y logros personales por ello, se les da una constancia que avala todo este conocimiento aprendido por parte la Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa y el Centro de Salud T-III San Andrés Tomatlán. (Informe de un comite experto de la OMS sobre educación y Promoción de la salud integral en la escuela, 1997)

Bienestar

La Organización Mundial de la Salud expresa que el bienestar es un estado en el que una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente óptimo en el ámbito físico, psicológico, social, de sentido y propósito y académico ocupacional

que se logra a través de la búsqueda activa de distintas actividades de interés y acciones en un entorno favorable para su desarrollo. Finalmente, el concepto de bienestar se relaciona con el concepto de resiliencia, el cual no es más que la capacidad que tiene un ser humano de hacer frente a los factores que se les presente y las situaciones adversas de la vida, con los recursos generales de resistencia que posea, generando sostenibilidad y así transformarse a sí mismo, mejorando su calidad de vida y transformando su realidad. (OMS, Bienestar, 2023).

Calidad de vida

Se define como la percepción del individuo sobre su posición de la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las reacciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno. Cabe mencionar que uno de los factores con mayor incidencia respecto al nivel de salud que se posea o esté presente en la vida de un ser humano es la calidad de vida que le sea propia, a su vez esta consiste en las condiciones materiales, sociales, culturales, políticas que posea el contexto en que vive (OMSS, 1996).

CAPITULO III

Programa Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa

Si partimos de que la alcaldía Iztapalapa es una de las más marginadas y ocupa el primer lugar de las más pobladas de la Ciudad de México tal como lo menciona el INEGI en año 2020, es importante buscar y diseñar nuevas estrategias para disminuir el mayor índice de rezago social ya que, sin duda esto repercute en su salud, así como en la calidad de vida de los seres humanos (INEGI, Censo de Población y Vivienda , 2020).

Es por tal motivo que la Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa tiene la iniciativa y pone en acción un programa nombrado Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa con los siguientes objetivos.

Objetivo general del programa red promotoras voluntarias de salud en Iztapalapa

“Fomentar una actitud de autocuidado en relación con la salud entre los habitantes de la alcaldía Iztapalapa” (Cruz Limas & Ibañez Villanueva, 2023).

Para preservar, cuidar, mejorar y tomar decisiones informadas en cuestión de su salud es importante que la población tenga mejores herramientas e información de una forma veraz, objetiva y consciente para que pueda intervenir y comprender el proceso de salud enfermedad.

Es por ello, que se diseñó un programa de capacitación en temas de salud para toda la población que están en cada Centro de Salud de la Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa enfocadas en la Prevención, promoción de la salud para promover estilos de

vida saludables en sus distintas etapas de vida del ser humano, con los siguientes objetivos.

Objetivos específicos

“Crear redes de apoyo comunitario en relación con la salud.

Sensibilizar a las personas y sus comunidades respecto al cuidado de su salud.

Involucrar a las personas y sus comunidades en el proceso de prevención y cuidado de su salud” (Cruz Limas & Ibañez Villanueva, 2023).

Estas estrategias se empiezan a formar en cada centro de salud de la jurisdicción sanitaria de Iztapalapa, donde los Coordinadores de promoción de la salud tienen un papel importante ya que cuentan con todo el perfil para realizar esta labor es por ello, que se le encomienda este trabajo.

Estrategias

“Generar espacios de acción comunitaria donde se brinda información a la comunidad en general

2.1 Crear grupos de promotoras Voluntarias de Salud

3.1 Involucrar a las personas y sus comunidades en jornadas, ferias de salud y aplicación de diagnósticos comunitarios de salud” (Cruz Limas & Ibañez Villanueva, 2023).

Las Coordinadoras (es) de promoción de la salud que van a realizar este trabajo tienen que tener conocimiento del diagnóstico de salud del territorio que van a trabajar para poner en práctica todas las herramientas que tienen en su formación académica

para seguir las líneas ya estructuradas y lograr dichas acciones a través de vincular los servicios de salud a la comunidad.

Líneas de acción

Conformar e instaurar comisiones de salud acorde a la distribución de las unidades de Atención Territorial.

Detonar el interés de la comunidad respecto a la importancia de su participación en procesos relacionados con el cuidado de su salud y desarrollo de su comunidad

2.1.1 Realizar difusión mediante materiales informativos a los alrededores de la comunidad.

2.1.2 Capacitar a las promotoras voluntarias en 43 temas de salud.

2.1.3 Impartir pláticas respecto a temas relacionados con los principales índices de morbi-mortalidad, presentes entre la población de la alcaldía Iztapalapa.

3.1.1 Aplicar diagnósticos comunitarios mediante la metodología de la investigación acción participativa para conocer mejor sus necesidades problemáticas y recursos.

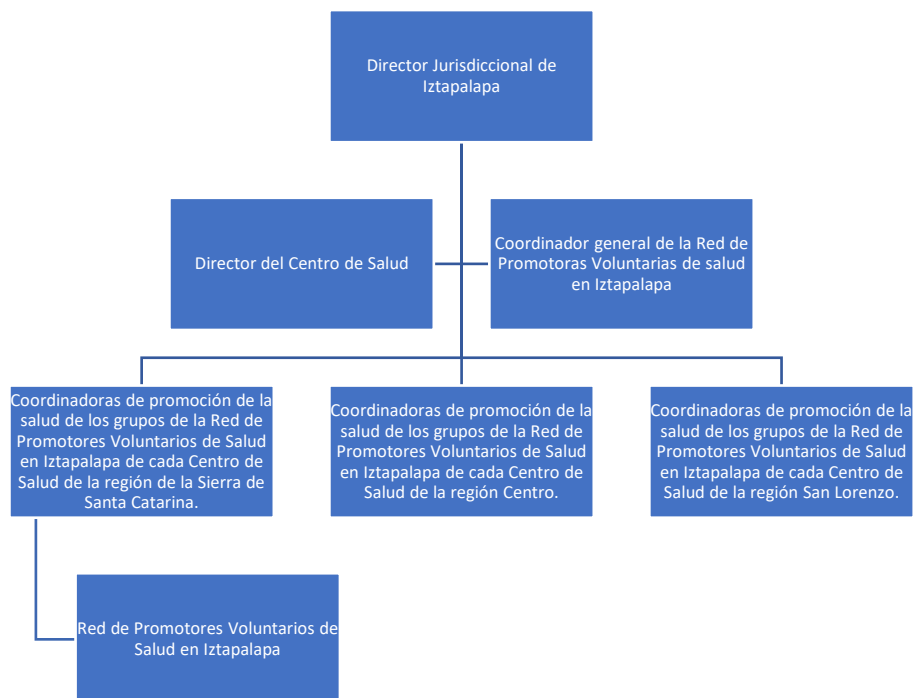
3.1.2 Capacitar de manera práctica a las personas y sus comunidades en relación con la detección oportuna de enfermedades crónicas no transmisibles (Cruz Limas & Ibañez Villanueva, 2023).

La estructura y organización del programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa está formado por los directivos de dicho programa y de las Coordinadoras (es) de promoción de la salud que conforman la misma, cabe mencionar

que la jurisdicción sanitaria Iztapalapa se dividió en tres regiones para mayor organización y cobertura. Una vez planteado y conformado dicho programa en cada Centro de Salud cada Coordinador de promoción de la salud tendrá varias vertientes y estrategias para desarrollar el programa dependiendo de los recursos con los que cuenta como el espacio, mobiliario, materiales didácticos etc.

Estructura y organización

Organigrama del Programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa



Misión

Capacitar y actualizar de manera permanente a los grupos de promotores voluntarios en temas prioritarios de Salud Pública, además de crear unidades operativas donde se establezcan relaciones pedagógicas que detonen procesos de

sensibilización y concientización en referencia a la importancia de los determinantes sociales de la salud y contribuir en la transformación de los mismos, así como en el empoderamiento relacionado con la salud de nuestra población (Cruz Limas & Ibañez Villanueva, 2023).

En el mundo y México hay diferentes visiones y estrategias para mejorar la salud y este programa es una muy buena participación para contribuir en la misma.

Visión

Consideramos que el motivo operativo de la Red de Promotoras Voluntarias en Iztapalapa puede servir como ejemplo para ser replicado en cada una de las Jurisdicciones Sanitarias, no solo de la Ciudad de México, sino el país entero. Además del establecimiento de la imagen, el papel y el reconocimiento de la labor de las Licenciados y Licenciadas en promoción de la salud, así como su inclusión dentro del profesiograma de la OPD IMSS Bienestar, para que así puedan acceder a una remuneración digna y justa (Cruz Limas & Ibañez Villanueva, 2023).

A lo largo de los 12 años que este programa está en vigencia, se fueron realizando varias modificaciones con diferentes colaboraciones de las y los Licenciados en promoción de la salud junto con el Coordinador general de promoción de la salud hasta el año 2024 este es el que está activo.

CAPITULO IV

¿Como se conformó el programa?

Como antecedente de este programa el director del centro de salud T-III Santiago Acahualtepec el Dr. Carlos Marín inicia una convocatoria para formar un grupo que quiera aprender sobre su salud y le da apertura en el centro de salud ya mencionado, en donde el mismo está al frente dando el curso, se llegan a incorporar como 30 mujeres, posteriormente por razones personales, termina el grupo y ya no se le da continuidad.

En el año 2013, el centro de salud T-III Santiago Acahualtepec que se encuentra en la región Sierra de Santa Catarina, alcaldía Iztapalapa se encontraba en remodelación por tal motivo, no estaban en las mejores condiciones para poder dar el servicio a la comunidad y por ello, empezaron a buscar estrategias para sacar los servicios de salud y poder utilizar los insumos que se tenían en ese momento y no caducaran.

En palabras del Cirujano Dentista Luis Antonio Revuelta Lara relata que inicio con un programa de actividades en el campo de la promoción de la salud en las escuelas primarias, aplicando flúor y dando platicas de salud bucal, obviamente la demanda fue demasiada y no se daba abasto por tal razón, se invitó a los padres de familia a participar en dicha actividad así que, se les capacitó a cinco padres de familia por cada salón y realizaran la actividad de la aplicación de flúor y dando la plática.

Fue importante y muy trascendente la participación de los padres de familia que posteriormente ellos mismos solicitaron aprender más por lo que fueron capacitados para que pudieran apoyar a dar pláticas a los alumnos de las escuelas donde acudían sus hijos. Este grupo estaba formado por 10 personas de la comunidad y poco a poco en menos de tres meses ya contaban con 80 personas capacitándose y pudieron cubrir 12 escuelas para poder dar pláticas simultáneas en cada primaria.

En la jurisdicción sanitaria se reportaron más de 3200 aplicaciones de flúor, entre 2000 o 3000 pláticas de distintos temas de salud, pero cabe mencionar que todo este trabajo era realizado por padres de familia voluntarios, por lo tanto, se les invitó a desarrollar un grupo impulsado por la jurisdicción sanitaria para fomentar una red de salud en la comunidad. Por lo consiguiente, se le convoco a personas que ya habían participado en un grupo anterior de salud con el Dr. Marín para que se pudieran incorporar ya que, de cierta manera tenían un poco más de experiencia por lo cual, se le dio la tarea y la responsabilidad al CD Luis Antonio Revuelta Lara para lograr los objetivos planteados y darle continuidad, quedando al frente como Coordinador general para implementar esta estrategia.

Naturalmente, se necesitaba un perfil en salud por lo que el Dr. Revuelta eligió algunos de los padres de familia con algún estudio académico como apoyo para unirlos con las promotoras que se incorporaron a la dinámica y poder seguir con este trabajo y así delegar las actividades. Es donde surgen las primeras Promotoras de salud en la comunidad para estar al frente de las capacitaciones y para la conformación demás grupos que se empezaban a planear.

Cabe mencionar que en el equipo, solo el Dr. Revuelta estaba contratado por la secretaría de salud y las promotoras no tenían una remuneración económica así que por tal motivo siguieron muy pocos al frente del proyecto y se les comentó que se buscaría la posibilidad de contratación por parte de la Secretaría de Salud. Pero, por el momento solo estarían dando el servicio de manera voluntaria.

En ese momento estaban en la organización el Dr. Revuelta, cinco promotoras de salud y el respaldo del jefe jurisdiccional de Iztapalapa el Dr., Francisco Javier Serna Alvarado, y es así como se empieza a dar forma y a organizar un programa como sustento al proyecto, a buscar cuales serían los temas de salud que abordarían, como lo llevarían a cabo, respaldándose en los temas prioritarios de salud que se llevaban en los centros de salud. Una vez trabajado esos puntos empiezan a conformar el temario, al mismo tiempo que se empiezan a capacitar en los temas de salud de los cuales son los mismos que van a enseñar a los Promotores Voluntarios de la comunidad.

Así es, como surge el primer grupo en las cercanías del Centro de Salud que es la Clínica Comunitaria Santa Catarina [que](#) corresponde a la zona de la Sierra de Santa Catarina. Retomando las experiencias ya trabajadas las cinco Promotoras de Salud empezaron hacer la convocatoria en todas las colonias aledañas y que corresponden a la Área Geoestadística Básica (AGEB) del Centro de Salud, para formar un grupo también llamados Promotores de Salud voluntarios de la comunidad que quisieran aprender sobre su salud, para posteriormente dejar a una de ellas al frente del grupo.

Una vez conformado el primer grupo en la Clínica Comunitaria Santa Catarina el siguiente objetivo era replicar el proyecto ya con la metas y objetivos planteados. Por lo tanto, el paso a seguir era hacer lo mismo en los Centros de Salud que correspondían

a la zona de Santa Catarina. Y es como continuaron en los demás centros de salud. Posteriormente fue en la zona centro el de C.S.T-III Chinampac de Juárez, C.S.T-III Dr. Francisco J. Balmis y así sucesivamente.

Para apoyar a las promotoras de salud que estaban al frente del grupo se les asignó el centro de salud que estaba lo más cercano posible a su domicilio ya que, como mencioné anteriormente no recibían una remuneración por parte de la Secretaría de Salud, estaban trabajando voluntariamente con sus medios, con la promesa de una contratación posterior cuando hubiera la oportunidad. Ellas mismas daban los temas de salud a la comunidad porque no tenían el apoyo del personal de salud de los centros de salud.

Todo el trabajo que se estaba realizando en el programa de Red de Promotores Voluntarios de Salud en Iztapalapa de cierta manera era externo porque fue una iniciativa de la jurisdicción sanitaria Iztapalapa dirigido por el director Dr. Francisco Javier Serna Alvarado, programa que se estaba incorporando a cada Centro de Salud es por ello, que una vez conformados los grupos, se lo presentaban al director al mismo tiempo que a la coordinadora de promoción de salud que estaría al frente del grupo para que a través de ella se pudiera hacer cualquier coordinación con la comunidad, se le explicaba cuál era el objetivo y la importancia de tener grupos de promotores voluntarios de salud en la comunidad.

Pero, no fue del todo sencillo porque las coordinadoras de promoción de la salud no las reconocían como personal de los servicios de salud pública de la CDMX, siempre pensaban que solo eran personal de la comunidad voluntarias que no contaba

con ningún estudio, a pesar de que la mayoría contaba con una licenciatura y que era personal capacitado en cada tema de salud en la que intervenían.

El director jurisdiccional tuvo que hacer muchas intervenciones para respaldar y solicitar su colaboración del personal médico y de los directores de los Centros de Salud para que se pudieran incorporar al mismo.

También para diferenciar entre los Promotores del grupo y las que estaban al frente del grupo, se le da el nombre de Coordinadoras de promoción de la salud. Ahora, el siguiente paso era buscar la identidad y el reconocimiento por lo que se llega al acuerdo de usar una filipina verde para que se viera mejor estructurado.

Conforme fueron entrando más Coordinadoras de promoción de la salud se fue ampliando el número de grupos tratando de abarcar las diferentes regiones que conformaba la Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa. Al inicio era complicado porque no tenían nada absolutamente de recursos materiales, utilizaban los que ellas podían para dar una clase de calidad, su trabajo solo se basaban en pláticas posteriormente, el centro de salud les proporciono tiras reactivas para que hicieran tomas de glucosa para incrementar la productividad y así se incorporaron los exámenes médicos para los niños entonces, utilizaron mucho parte de somatometría como el peso y la talla, empezaron apoyar a los médicos en algunas otras actividades buscando su identidad.

Después, empezaron con una dinámica de organizar jornadas de salud junto con los promotores voluntarios por lo consiguiente siempre hubo mucha demanda por la promoción que ellos hacían junto con las coordinadoras y que por supuesto trascendió porque involucraba al personal de los Centros de Salud y claro esto implicaba el

aumento de la productividad. Para ese entonces cada coordinadora ya estaba instalada en un centro de salud, cada una de ellas hacia sus propias convocatorias para formar su grupo.

En 2014 finalmente fueron contratadas, pero, como personal administrativo y cabe mencionar que con un salario muy bajo. Pero esto tuvo un cambio importante porque fue la liberación de una etapa donde podían contratar a más personal para este programa y fue muy redituable porque el personal que entro tenía el perfil para el puesto ya que eran Licenciadas en promoción de la salud. Este grupo le da más estructura al programa haciendo respaldo bibliográfico de los autores de promoción de la salud.

En este mismo año participaron en el programa “Médico en tu casa” que consistía en llevar los servicios médicos a tu casa ya sea porque estuvieran postrados o tuvieran alguna discapacidad que les impidiera acudir al centro de salud. Fue impulsado por el secretario de salud Armando Ahued Ortega y tanto las Coordinadoras de promoción de la salud, como los promotores voluntarios apoyaron mucho con su participación tocando casa a casa para implementar la convocatoria e impulsar el programa. Y es ahí donde el Dr. Ahued les dona, proyectores que posteriormente tuvieron que compartir con el personal de centro de salud porque no tenían ni siquiera un lugar establecido en el mismo. Pero, ya era un gran apoyo para poder dar las clases. También se les otorga a todas las promotoras voluntarias chalecos de médico en tu casa como un reconocimiento por toda su labor en el programa por lo cual, lo utilizan como su uniforme.

Una vez conformado los grupos en el 2014, las Coordinadoras de promoción de la salud tenían que buscar alguna identidad en la Servicios de Salud pública. El director jurisdiccional de Iztapalapa Dr. Serna junto con el Dr. Revuelta, buscaron estrategias y es así como las mandan a capacitar con el personal de salud correspondiente para que se pudieran incorporar a las necesidades de las mismas.

Así mismo, se investigó áreas de oportunidades para que las coordinadoras de promoción de la salud se pudieran desarrollar en el Centro de Salud y es así como se incorporan las Licenciadas en promoción de salud a realizar detecciones como toma de glucosa, aplicando al paciente un cuestionario de los factores de riesgo para ser candidato a realizar la misma prueba, se incorporan pruebas rápidas de VIH, antígeno prostático, hemoglobinas a niños de 6 meses a 17 años, toma de presión arterial, parte de la somatometría como el peso y la talla, realizan platicas en sala de espera, se sumaron a los programas de promoción de la salud que tiene cada Centro de Salud como cáncer infantil, cáncer de la mujer, cáncer de próstata, se les capacito en primeros auxilios, protección civil, esquema básico de vacunación, métodos de planificación familiar, esterilización canina, entre otros temas graves que aqueja a México y especialmente la demanda del primer nivel de atención como el programa de crónicos degenerativos con los pacientes de Diabetes e hipertensión.

El coordinador general del programa red de promotores voluntarios de salud en Iztapalapa el CD Luis Antonio Revuelta Lara menciona que vio una diferente visión en el desarrollo del curso al igual que otro enfoque al incorporarse Licenciadas en promoción de la salud es por ello, que el Coordinador general de promoción de la salud

se dio a la tarea de buscar el perfil de esa carrera para seguir incrementando los grupos y desarrollando el programa.

Al estar instaladas en los Centros de Salud tuvieron muchos contratiempos, rechazos, groserías, faltas de respeto por parte del personal de salud, porque no tenían noción de cuál sería su papel en el Centro de Salud pero, esto no fue una limitante para las Licenciadas en promoción de la salud y lejos de bajarles el ánimo era todo lo contrario agarraron más fuerza y entusiasmo para seguir adelante en el proyecto planteado, nunca perdieron sus ganas de trabajar, su ética profesional, siempre buscando mejores estrategias para realizar mejor su trabajo.

Una vez conformado el grupo de Coordinadoras de la red de Promotoras Voluntarios de Salud en Iztapalapa, entre todo el equipo llegaron acuerdos para darle más identidad y reconocimiento buscando un color diferente a los de los servicios que ya existen es por ello, que cambiaron la filipina de la verde al azul rey, con franjas amarillas en las mangas, pantalón negro, blusa negra y con los logotipos de la Secretaría de Salud.

A la Red de Promotores Voluntarios de Salud en Iztapalapa, se le designó una filipina blanca con la leyenda Red de Promotores de Salud en Iztapalapa atrás en la espalda y enfrente en el lado superior derecho el nombre del promotor(a) y en el lado superior izquierdo el centro de salud del cual son parte, en cuestión de la vestimenta se designó pantalón negro o en su defecto mezclilla, en caso de que no pudieran comprar la filipina se les pide blusa o camisa blanca.

Es así como se ha venido conformando de manera más sólida la Red de Promotores Voluntarios de Salud en Iztapalapa.

El impacto fue muy grande en toda la jurisdicción sanitaria Iztapalapa ya que, para el año 2015 y 2016 estaba instalado un grupo en la mayoría de los centros de salud, aumentaron las pláticas con los diferentes temas de salud en la comunidad, en las escuelas, en los centros comunitarios, en los centros de salud etc.

La toma de glucosa se incrementó en toda la población, llegando a más personas por el gran número de promotores que estaban por todos lados, aplicaban un cuestionario de factores de riesgo y lo más importante fue que se detectaron nuevos casos de prediabetes y diabetes es por ello, que con esta detección oportuna, se buscaba darle inmediatamente la consulta médica para que empezara tratamiento y retardar el mayor tiempo posible a llegar a ser persona con diabetes y las personas que ya fueron detectadas con diabetes sin saberlo a tener un tratamiento para estar en control y aplazar alguna complicación por falta de tratamiento adecuado.

El mismo caso fue con la toma de presión arterial, se encontraron nuevos casos de personas que no se sabían que padecían presión arterial alta, por lo tanto, como coordinadora se buscaba agendar su consulta en el centro de salud para que el servicio médico le diagnosticara y se le diera tratamiento inmediatamente, de igual manera paso con las pruebas de antígeno prostático, VIH etc.

Las coordinadoras de promoción de la salud ya empezaban a tener un papel importante en el Centro de Salud y a ser reconocidas por el mismo ya que, eran el enlace de la comunidad con los servicios de salud. Obviamente el director del Centro

de Salud empezó a invitarlas a las jornadas en escuelas y empresas que solicitaban el servicio de detecciones por parte del centro de Salud, por lo tanto, ya se integraron como parte del mismo.

Fue así como se le empezó a dar espacio y de cierta manera a ser parte del personal del centro de salud, posteriormente se les fue asignando otras actividades de acorde a las necesidades del Centro de Salud. Algunas el director les asignó un espacio a otras solo contaban con mesa en la entrada o en algún otro espacio donde fueran visibles.

Ya instaladas se les facilitó para poder invitar y agendar a las personas a realizarse su Papanicolaou, PCR (La PCR para VPH es una prueba de laboratorio que detecta la presencia del ADN del virus del papiloma humano (VPH). Se trata de una técnica de biología molecular que amplifica el ADN para identificar el VPH), mastografía. Algunas hasta tenían las ordenes de laboratorio para que cuando tuvieran algún resultado alterado de glucosa y no se supiera persona con diabetes inmediatamente se le mandara a realizarse laboratorios y así más rápido le daban un diagnóstico y, por lo tanto, empezaba con el tratamiento adecuado y oportuno. Poco a poco se fueron posicionando en cada centro de salud, cada día eran más requeridas para cualquier apoyo, cada una de ellas fue dejando su trabajo y su profesionalismo incluso entre ellas hacían enlaces por si en otro centro no había algún servicio y el suyo si, se apoyaban para el bienestar de las personas y fueran a la segura para que el servicio que se requería.

Y es así como quedaron instaladas en casi toda la jurisdicción sanitaria Iztapalapa, cabe mencionar que la jurisdicción sanitaria Iztapalapa cuenta con 28

Centros de Salud. 5 clínicas de especialidad, 2 hospitales generales, y 1 hospital pediátrico (SSPCDMX, 2024).

La Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa divide a los Centros de Salud, Clínicas y hospitales en tres regiones, región de la Sierra de Santa Catarina, región Centro y región san Lorenzo para demarcar las zonas como lo muestra en el cuadro posterior de igual forma pongo cual cuenta con una coordinadora de promoción de la salud (CPS), en los cuales 20 se encuentran instaladas en cada uno ellas.

La región de la Sierra de Santa Catarina	La región Centro	La región San Lorenzo
1. Clínica Comunitaria Santa Catarina (CPS)	12. Clínica Especializada en el Manejo Integral de la Diabetes (CPS)	23. Clínica integral a la Mujer (CPS)
2. Clínica de Displasias Santa Martha (CPS)	13. Clínica Especializada de VIH	24. C.S.T-III Dr. Guillermo Román Carrillo (CPS)
3. Centro de Salud T-III Dr. Maximiliano Ruíz Castañeda (CPS)	14. C.S.T-III Chinampac de Juárez (CPS)	25. C.S.T-III Quetzalcóatl (CPS)
4. C.S.T-I San Andrés Xicoténcatl (CPS)	15. C.S.T-I Renovación	26. C.S.T-I Francisco Villa
5. C.S.T-I Peñón Viejo	16. C.S.T-I Margarita Maza de Juárez	27. C.S.T-III Buenavista (CPS)
6. C.S.T-III Santiago Acahualtepec (CPS)	17. C.S.T-III Dr. Rafael Carrillo (CPS)	28. C.S.T-I Apatlaco
7. C.S.T-I Xalpa	18. C.S.T-III Dr. Francisco J. Balmis (CPS)	29. C.S.T-I Las Peñas
8. C.S.T-II San Miguel Teotongo (CPS)	19. C.S.T-II Ejido de los Reyes (CPS)	30. C.S.T-I San José Aculco
9. C.S.T-I Campestre Potrero	20. Centro de Salud T-I Central de Abasto	31. C.S.T-I Honorato Leal
10. C.S.T-II Ermita Zaragoza (CPS)	21. C.S.T-III Santa María Aztahuacan (CPS)	32. C.S.T-I Gabriela Mistral
11. Centro de Salud T-II Tenorios (CPS)	22. C.S.T-I Santa Cruz Meyehualco (CPS)	33. C.S.T-I San Andrés Tomatlán (CPS)

Para el 2016 todas las coordinadoras de promoción de la salud que ya estaban instaladas, ya estaban contratadas con un contrato precario, pero por lo menos con una remuneración económica. Para ese año entran 4 recursos para sumar al grupo de coordinadoras, 1 en Educación para la salud y 3 en Promoción de la salud, en la cual estoy incluida y se nos mencionó que nos contratarían, pero, si queríamos ya empezar podíamos estar de manera voluntaria para que fuéramos aprendiendo y es así, como nos instalan en los centros de salud en los que posiblemente nos pudiéramos quedar.

Ese año nos capacitan en el Centro Oncológico Internacional (COI), para que nosotros realizáramos la exploración mamaria a todas las mujeres y después si hubiera alguna anomalía la referíamos con el médico y ellos posteriormente al COI. Del mismo modo, se nos empieza a capacitar en todos los temas de salud que las coordinadoras ya manejaban y con el apoyo de cada una ellas nos fueron empapando de todas las actividades que ya realizaban, dándonos consejos, estrategias y mucha enseñanza.

En otras palabras, es como inicia mi experiencia profesional en el programa Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, me enteré de este programa por una compañera de la Licenciatura que me comentó y me invitó a participar. posteriormente me presentó con el Coordinador general de promoción de la salud el Dr. Revuelta. se nos dijo que, si había bolsa de trabajo, pero, por alguna cosa u otra en ese momento no se dio por lo que, me propuso que asistiera de manera voluntaria para que pudiéramos agarrar experiencia y desarrollarnos como profesionales de la salud. Yo ya traía una experiencia previa porque hice mi servicio social en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en la Unidad de Medicina Familiar #31 y solo

reafirmó que era el lugar donde yo quería trabajar, el Dr. Rafael Zepeda Flores fue mi Coordinador de servicio social tenía mucha experiencia porque trabajo con promotores de salud en las comunidades de Chiapas y me platicó todas las experiencias vividas, me enseñó mucho, me dio seguridad y me mostro el panorama de cuál es nuestro papel en la promoción de la salud como Promotores de la Salud. Me hizo aprender sobre temas en específico para que pudiera yo desarrollar mis habilidades en la unidad de medicina familiar # 31, me incito para que buscara propuestas de trabajo para ponerlas en práctica, para mí fue muy gratificante porque, participe y contribuí en la certificación de lactancia materna desarrollándome como profesional de la salud.

Así transcurrió un año en donde me pedían papeles, hice exámenes para diferentes puestos como Promotora hasta que se logró la contratación en el año 2017 en los servicios de Salud pública de la Ciudad de México. Tuve paciencia todo ese tiempo sin goce de sueldo porque siempre fue mi sueño trabajar en un centro de salud. Disfruto mi trabajo y siempre hay un reto que afrontar, experiencias gratificantes, personas agradecidas, soy un personal con calidad humana entre la comunidad y los servicios de salud. Tuve la fortuna de rotar con todas las compañeras que ya estaban instaladas en cada centro de salud y cada que las cubría por alguna situación como incapacidad o vacaciones me enseñaban sus estrategias, las dinámicas que utilizaban, enriqueciéndome como profesional de salud y así poner mi extra para dejar alguna aportación antes de irme de ese centro de salud.

Posteriormente me mandaron 5 meses a la Clínica Especializada en el Manejo Integral de la Diabetes, donde sume mucho más conocimiento ya que el director de la clínica el Dr. Silva Tinoco me capacitó en todas las áreas, haciendo que participara y

que buscara cual sería mi aportación como la primera promotora de salud en el lugar. El personal de salud me arropó, enseñándome todo referente a la prevención, educación en Diabetes. La Nutriología Meza encargada de los talleres de alimentación de clínica, me aportó más conocimiento sobre la alimentación de las personas con Diabetes haciéndome que me interesara más por el tema. Todo esto me abrió un gran panorama en cuanto a esta enfermedad crónica degenerativa porque encontré un tema que me apasiona y en donde busco cada día aprender más.

Ahí empecé a mostrar mi trabajo y todo lo que puede aportar un Promotor de Salud, empecé a organizar jornadas de salud con el apoyo del químico Ulises que se encontraba en ese momento, posteriormente el Dr. Silva me propuso hacer un diagnóstico para abordar a los familiares que acudían de acompañantes de los pacientes crónicos y hacerles la detección de hemoglobina glucosilada para saber su glucosa ya que, este estudio nos da un panorama mejor de la misma por lo que empecé con este proyecto, haciendo una base de datos para posible investigación. Me invitaron a participar en todas las acciones de promoción de la salud de la clínica desarrollando mis capacidades.

Por lo que se refiere al programa de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, en el mes septiembre del 2017 empecé hacer la promoción para abrir e iniciar el grupo. Como no había espacio en la clínica me vi en la necesidad de buscar otro lugar. Atrás de la clínica hay un deportivo en cual me dieron la oportunidad de abrirlo ahí y para eso también organicé jornadas de certificados médicos que es lo que requería el deportivo junto con las detecciones, de toma de glucosa, presión arterial, hemoglobina glucosilada, antígeno prostático, prueba rápida de VIH entre otras. para

que vieran mi aportación y la importancia de mi trabajo en la comunidad dándole un buen uso al espacio que amablemente me proporcionaron.

Después de toda la promoción que hice para abrir el grupo, llegó el día señalado de apertura e invité a mi coordinador general de promoción de la salud pero, desafortunadamente solo llegaron 3 personas, me sentí desconcertada porque hice la promoción correspondiente, pero mi coordinador me explicó que era una zona compleja así que me invitó a seguir haciendo promoción e irme a la salida de las escuelas aledañas a la clínica, a la misa para acercarme a las personas que salían de la parroquia “el cuerpo y la sangre de cristo” etc. Y es así como seguí haciendo por más tiempo la promoción para la apertura y finalmente, logro abrir mi primer grupo con 60 promotores para contribuir en el programa de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa. Para mí fue una experiencia gratificante porque les inyecté el interés por el tema de la prevención de diabetes y sobre todo porque me apoyó todo el personal de la clínica para poder lograrlo, tuve muy buena respuesta, organizamos muchas jornadas y juntos aprendimos todo lo que en ese momento se trabajaba en el manejo de la Clínica Especializada en el Manejo Integral de la Diabetes.

En noviembre del 2017 una coordinadora del programa la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa que se encontraba en el centro de salud T-III San Andrés Tomatlán estaba enferma y ya no podía hacerse cargo de su grupo y de las actividades que se realizaban y por lo tanto, había muchos problemas por lo que se hizo la balanza y se requería más la presencia de una coordinadora en ese lugar ya que, en la clínica Especializada en el Manejo Integral de la Diabetes era menos la demanda de los servicios requeridos por lo que, mi coordinador me informó que sería

trasladada a ese Centro de Salud para apoyarla y es así, como me veo en la necesidad de pasarle mi grupo a otra coordinadora que estaba cerca de la clínica. Desafortunadamente el grupo se vino abajo porque empezaron a desertar y se complicó más la situación porque el deportivo entro en restauración y a pesar de que al grupo se le invitó a incorporarse al Centro de Salud T- III Dr. Francisco J. Balmis la mayoría de los promotores voluntarios no pudo seguir asistiendo por sus diferentes actividades por lo que, se desintegró.

En diciembre del 2017, me mandaron al centro de salud T-III San Andrés Tomatlán para estar al frente como Coordinadora de promoción de la salud el cual, fue un reto porque, ya había un trabajo previo y estaban adaptados a una forma de trabajar, pero, debía dar un seguimiento para mostrar toda mi capacidad y conocimiento como Licenciada en promoción de la salud.

El grupo de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa ya estaba formado. Aproximadamente eran 17 promotores que integraban el grupo, mi compañera me acompañó en un corto tiempo, pero, sus problemas de salud hacían que tuviera muchos periodos de incapacidad y el grupo ya tenía mucho tiempo descuidado por lo que, decidimos cerrarlo, pero antes capacitarlos con los temas más importantes que tenían pendientes, una vez terminado el grupo también ella se retira y se cambia a otro servicio.

Por esta razón, me quedé al frente como coordinadora de promoción de la salud del centro de salud T-III San Andrés Tomatlán comienzo haciendo mi cronograma de actividades para darle mi propuesta de trabajo al director y al coordinador clínico del Centro de Salud. Les informo cual va hacer la forma en la que voy a trabajar y es como

me pongo a implementar el programa y todas las actividades que se requiere. Tenía la tarea y el objetivo de implementar el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, formando un grupo con personas de la misma comunidad y ejecutar un curso de capacitación integrado, fomentando la participación organizada en coordinación con el personal de salud, en acciones de promoción, prevención y detección oportuna de problemas de salud. Al mismo tiempo tenía la actividad de realizar en el centro de salud diferentes detecciones como toma de presión arterial, toma de glucosa, pruebas rápidas de VIH, de antígeno prostático, hemoglobinas a niños y niñas. La somatometría como el peso y la talla, dar pláticas en sala de espera, e incorporarme a los programas de promoción de la salud.

Empecé conociendo la unidad, el director me proporcionó una mesa para que estuviera en la entrada y pudiera abordar a las personas que van llegando al Centro de Salud para poder brindar mis servicios de detecciones, poco a poco fui conociendo a todo el personal de salud que ahí trabajaba, me fui incorporando a donde creía que era importante mi intervención, empecé a conocer la periferia para saber todas colonias en las que podía trabajar.

El Pueblo de San Andrés Tomatlán es uno de los dieciséis pueblos originarios dentro de la delegación Iztapalapa, esta al poniente de esa demarcación, en el límite con Coyoacán. Se localiza entre la Colonia Fuego Nuevo, Canal Nacional y su territorio quedó dividido por Avenida Tláhuac; colinda con los barrios de Santa María Tomatlán, Culhuacán y Lomas Estrella. (Iztapalapa, 2024)

La Fiesta Patronal se celebra el 30 de noviembre, que se lleva a cabo por el Martirio del Apóstol San Andrés. Tomatlán en lengua náhuatl significa: lugar de tomates.

Por la noche se dan mañanitas en el interior de la Parroquia y el día 30, los mayordomos organizan una celebración con cohetes, comida, baile, fuegos pirotécnicos y participan varios grupos culturales y musicales. (Iztapalapa, 2024).

El barrio de San Andrés también tiene otras festividades como la fiesta de la parroquia de Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, peregrinaciones como el señor de Chalma, la Virgen de Guadalupe y de sus Carnaval, donde salen las comparsas: "Las locas y furiosas de San Andrés Tomatlán" "El Fuerte de San Andrés" y " La Unión" (Iztapalapa, 2024)

Cabe señalar también, que con la línea 12 del metro, línea dorada llegar a San Andrés Tomatlán es muy fácil, ya que existe una estación precisamente con este nombre y que te lleva hasta el corazón de este barrio, a escasos 200 metros de su parroquia San Andrés Apóstol, es una hermosa iglesia de estilo barroco que destaca por su arquitectura y rica historia religiosa. Tiene diferentes lugares para visitar como el exconvento de San Andrés Tomatlán. Un antiguo convento del siglo XVI y que ofrece un vistazo a la historia colonial de la zona. La plaza San Andrés es un espacio público donde pueden relajarse, disfrutar de eventos culturales y probar la variedad de comida local (Metro de la Ciudad de Mexico, 2024).

Las colonias aledañas al centro de salud T-III San Andrés Tomatlán se encuentran Santa María Tomatlán, San Andrés Tomatlán, Culhuacán, San Simón Culhuacán, Lomas estrella, Fuego Nuevo, 12 de diciembre y San Juan Xalpa.

Teniendo toda esta información empecé hacer la promoción y difusión a través de carteles, trípticos, volantes, perifoneo entre otras. Así empecé a conocer toda el

área que me correspondía, para formular estrategias y formar un grupo donde estuvieran todas las colonias aledañas al centro de salud, me enfoqué en las escuelas, iglesias, mercados, comedores comunitarios, avenidas y calles más concurridas para pegar la información y vieran la invitación para integrarse al curso de La Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa.

En el 2018 hago la apertura de mi segundo grupo de manera individual. Tuve muy buena respuesta por parte de la población ya que, se incorporaron 50 promotores para ser parte de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa.

Para poder realizar e iniciar el curso debo tener el espacio, que lo ideal es en el Centro de Salud, el curso dura 2 horas, debe contar con el mobiliario como sillas, mesa, proyector, computadora, material didáctico que se requiera para el aprendizaje de los promotores dependiendo del tema impartido, mi temario es estructurado de acuerdo a la estrategia planteada por la coordinación de promoción de la salud, debo tener los ponentes que van a participar en la misma y por supuesto el enfoque de promoción de la salud en cada tema.

Así, inicio con mi primer grupo en el centro de salud T-III San Andrés Tomatlán, después de la convocatoria llega el día esperado para el inicio del curso se les da la bienvenida, les explico de que se va a tratar, cuáles son los temas que vamos a ver durante un año, cual es el horario, sus periodos vacacionales que es igual al de los niños escolares, que el curso es teórico práctico, el material que van a necesitar, que al final del curso se les entregara una constancia por parte del centro de salud, aclaro cualquier duda que tengan y les pregunto si cubro las expectativas que ellos buscan o

necesitan, Asimismo, les doy el temario que manejamos en programa, durante el curso-capacitación, que es el siguiente:

Contenido del curso / capacitación

Salud y promoción de la salud

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Que los Promotores conozcan que es la promoción de la salud, cual es la visión de salud, de donde proviene y cuál es el papel y labor como promotor voluntario de salud en la comunidad.

Estilos de vida saludable.

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: En este punto se les explica a los promotores de forma general que un estilo de vida saludable

son todas aquellas conductas que se asumen como propias de la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de los individuos de tal suerte que de ellos depende la presencia de factores de riesgo o protectores para el bienestar (Bravo, 2024).

Puede mejorar la calidad de vida y ayudar a prevenir enfermedades crónicas degenerativas y en contraparte puede agudizar ya que es compleja por los diferentes contextos en los que cada uno se encuentra, pero al final es un compromiso individual, colectivo y social.

Signos vitales

Ponente: Médico

Objetivo: Conocer cuáles son los signos vitales y los valores que permiten estimar la efectividad de la circulación, de la respiración y de las funciones neurológicas basales y su réplica a diferentes estímulos fisiológicos y patológicos.

Taller de Signos vitales

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Repasar los parámetros de todos los signos vitales y realizar con ellos las mediciones de frecuencia cardíaca, oximetría, pulso arterial, temperatura corporal y presión arterial, hacen equipos de dos promotores para que entre ellos practiquen hasta que les quede claro y no tengan duda ya que posteriormente lo van a realizar con toda su familia, con pacientes en el centro de salud y finalmente en las jornadas de salud.

Taller de Presión arterial

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Poner en práctica toda la teoría aprendida entre los Promotores voluntarios de Salud, aclarar todas las dudas, hacer equipos para observar que realicen la técnica adecuada, ya que fomentamos el autocuidado, monitoreo y prevención. Posteriormente, a este taller realizamos 2 talleres más para seguir practicando y les quede todo muy claro, ver los avances para poder seguir con nuestro temario. Ya que, la mayoría pueda realizar la técnica adecuadamente y sepan bien los parámetros de

presión arterial, continúan con la práctica en su familia después, con pacientes en el centro de salud, bajo mi supervisión y finalmente en las jornadas de salud.

Diabetes

Ponente: Médico

Objetivo: Que los promotores voluntarios de salud conozcan la enfermedad, mitos, realidades, factores de riesgo, complicaciones, parámetros de referencia en ayuno y postprandial, conductas saludables para mejorar y evitar diabetes.

Taller de Diabetes 1

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Que los promotores voluntarios de salud tengan herramientas para poder mejorar la calidad de vida de los pacientes con diabetes, evitar o retardar los más que se pueda alguna complicación por la misma, dar recomendaciones como la regla de 15 para enfrentar hipoglucemias, monitoreo, metas de control, plato inteligente, conteo de carbohidratos, recomendación del ejercicio, cuidados del pie, uso adecuado del calzado y que tengan en cuenta las intervenciones integrales de los profesionales de la salud (oftalmóloga, podólogo, dentista, nutriólogo, activador físico)

Taller de Diabetes 2

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Que los promotores voluntarios de salud aprendan la técnica de lavado de manos, la técnica correcta de la toma de glucosa, el correcto uso de los desechos

utilizados en la toma y realizar la toma de glucosa con ellos y entre ellos bajo la supervisión de la Promotora de Salud a cargo.

Alimentación saludable

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud distingan los parámetros del peso normal, sobrepeso, obesidad, como sacar el IMC (índice de masa corporal), medir el IC (índice de cintura) y las características de alimentación saludable, plato del buen comer y jarra del buen beber.

Cáncer cervicouterino y cáncer de ovario

Ponente: Médico

Objetivo: Que los promotores voluntarios de salud conozcan cuales son los factores de riesgo y síntomas que pueden presentar para detectar este tipo de cáncer y que pueden hacer para un diagnóstico oportuno estos tipos de cánceres.

Intervención de promoción de la salud: Que sepan la importancia de realizarse el examen de Papanicolau y PCR, para ayudar a prevenir y a tener una detección oportuna. Que todas la Promotoras Voluntarias de Salud se realicen su papanicolaou o PCR según les corresponda e inviten a todas las mujeres de su familia y posteriormente a las mujeres de la comunidad. Que tengan toda la información de la condiciones y requisitos que deben tener para solicitar esa detección oportuna.

Cáncer de mama

Ponente: Médico

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud conozcan cuales son los factores de riesgo para poder presentar este tipo de cáncer y cuáles son los síntomas que pudiera presentar.

Taller de cáncer de mama

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Realizar con los promotores voluntarios de Salud paso a paso la exploración mamaria, que les quede claro cuáles son áreas de exploración y reforzar los todos los síntomas que pudieran presentar.

Cáncer Infantil

Ponente: Médico

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud conozcan cuales son los factores de riesgo para presentar este tipo de cáncer y los síntomas que pudieran presentar con base en un cuestionario y complementar con una prueba hemoglobina.

Taller de cáncer infantil

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Realizar junto con ellos el cuestionario de Cáncer infantil para disipar cualquier duda que tengan, para que ellos lo puedan realizar este cuestionario a todos los niños que tengan en su familia, con el apoyo de sus padres ya que, posteriormente lo aplicarán en la comunidad.

Cáncer de Próstata

Ponente: Médico

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud comprendan los elementos involucrados en el padecimiento, cuáles son los síntomas que pudieran presentar, que factores de riesgo se deben tomar como referencia para poder identificar y acudir a una atención temprana.

Taller de Cáncer de Próstata

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Realizar junto con los Promotores Voluntarios de Salud el cuestionario de factores de riesgo para ver si son candidatos para que se les realice la prueba rápida cualitativa de antígeno prostático y poder saber si hay alguna inflamación o un crecimiento en la próstata. Se les enseña aplicar el cuestionario de factores de riesgo de síntomas prostáticos y a realizar la prueba de antígeno prostático rápida.

Cáncer de piel, dermatitis y micosis

Ponente: Médico y Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud conozcan los factores de riesgo para poder presentar Cáncer de piel, dermatitis, micosis, cuáles son los síntomas que pudieran presentar, de qué forma podemos prevenirlo, control de la misma.

Salud bucal

Ponente: Cirujano Dentista

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud aprendan la técnica correcta del cepillado dental, uso correcto de hilo dental y algunas enfermedades bucales prevenibles.

Planificación familiar

Ponente: Médico

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud conozcan los métodos anticonceptivos y cuando pueden ejercer el derecho de la interrupción legal del embarazo.

Taller de métodos anticonceptivos

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: Realizar junto con los promotores voluntarios de salud el uso correcto del condón, que palpen y vean los métodos anticonceptivos con los que contamos en el Centro de Salud, que conozcan los requisitos y condiciones para acudir a la clínica de interrupción del embarazo.

Embarazo

Ponente: Médico

Objetivo: Que los promotores voluntarios de Salud comprendan la importancia del control prenatal, parto, puerperio y control del niño sano.

Taller de lactancia materna

Objetivo: Que los promotores voluntarios de salud reafirmen la importancia de la lactancia materna, conozcan las nuevas herramientas para apoyar la misma, despejen mitos y realidades.

Climaterio, Menopausia y Andropausia

Ponente: Médico

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud puedan visualizar las diferentes etapas de transición en la que puede enfrentar toda mujer u hombre y como prepararse para llegar a ella con una buena calidad de vida.

Infecciones de transmisión sexual

Ponente: Médico

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud sean conscientes de las infecciones de transmisión sexual como VIH, SIDA, sífilis, gonorrea, candida, herpes etc. Cuales son factores de riesgo que deben tener en cuenta, de qué forma podemos prevenirlo y cómo podemos hacer una detección y a donde los podemos canalizar para su tratamiento oportuno.

Taller para la prevención de infecciones de transmisión sexual

Ponente: Lic. en promoción de la salud

Objetivo: enseñarles cómo se realiza la prueba de VIH, Sífilis, cuáles son los procedimientos si alguno sale positivo y realizarle la prueba rápida a cada uno de ellos.

Infecciones respiratorias agudas (IRAS) y las enfermedades diarreicas agudas (EDAS)

Ponente: Enfermería

Objetivo: Que los Promotores Voluntarios de Salud sepan detectar cuando un menor presente IRAS Y EDAS.

Taller de preparación de vida suero oral

Objetivo: preparar junto con ellos el suero vida oral.

Dengue, chikungunya, picaduras de alacrán, paludismo, mordeduras de animales (rabia), cuidado de animales de compañía.

Ponente: Médico

Objetivo: Que los promotores voluntarios de salud refuercen algunas herramientas para poder enfrentar algunas de enfermedades virales, parasitarias, picaduras y tomen sus medidas prevenibles.

Adicciones: alcoholismo, drogadicción, adicción a las redes sociales etc.

Ponente: Psicólogo

Objetivo: Que los promotores voluntarios de salud se enteren del modelo de intervención temprana contra las adicciones en los centros de atención primaria en adicciones (CAPA) que están para fomentar la prevención del consumo de sustancias adictivas y así poder evitar consecuencias peligrosas por los trastornos por abuso y dependencia,

Salud mental: depresión, ansiedad, suicidios, acoso escolar (*bullying*), violencia etc.

Ponente: Psicólogo

Objetivo: Que los Promotores voluntarios de salud tengan las herramientas para poder detectar focos rojos de quien pueda presentar una enfermedad mental en su familia o en la comunidad, que pueden hacer y adonde los pueden dirigir.

Primeros auxilios: botiquín, heridas (curaciones), quemaduras, crisis convulsiva, fracturas, luxaciones, esguince, vendajes, envenenamiento, inyecciones, RCP, técnica de Heimlich, técnica de movilización de pacientes, desastres naturales, primer respondiente etc.

Ponente: médico, personal de bomberos o de cruz roja

Objetivo: Que los Promotores voluntarios de salud a lo largo de todo el año vayan formando su botiquín con todos los temas que vamos viendo, que aprendan técnicas y acciones para que pongan en práctica, si una persona lo requiere de manera urgente, hasta que llegue la ayuda médica correspondiente. Y algunos otros temas que van acorde a lo que se presenta en la vida actual como COVID, viruela negra Entre otras.

Como ya lo mencioné anteriormente el curso es teórico-práctico una vez visto el tema a la siguiente clase vemos la práctica y no paso al siguiente tema hasta que casi el 80% de los promotores dominen las dos y así sucesivamente con todos los temas.

Teniendo en cuenta estos puntos en la siguiente clase les presento a las autoridades correspondientes como el director de la unidad con su respectivo staff y el

Coordinador general de promoción de la salud el Dr. Revuelta. El cual da el banderazo para el inicio de las capacitaciones.

De los 50 promotores que iniciaron en la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa al final del curso terminaron 38 por lo que para mí fue reconfortante, cabe mencionar que el curso se impartió en el centro de salud. Al final de cada curso como dinámica les daba la tarea de hacer grupo de tres promotores para que realicen una jornada de salud donde ellos eligieran el lugar, les apoyaba en hacer la promoción para ofertar todos los servicios, detecciones que llevaríamos, quedaban muy contentos y lo hacían con mucho entusiasmo ya que eran sus vecinos y familiares.

También llega la primera pasante de servicio social de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, fresca con ideas actuales que enriquecieron al grupo, solo que se embarazó y fue un embarazo de alto riesgo por lo que se tuvo que ausentar la mayoría del tiempo. Para abril del 2019 se da por terminado mi primer grupo en San Andrés Tomatlán, con muchísimas experiencias todas enriquecedoras, fue un grupo muy participativo, me apoyaron en todas las jornadas medicas que realizamos en la comunidad, en pláticas y en la entrega de albendazol (desparasitante) en las escuelas primarias y secundarias e hicieron mucha practica en el servicio de promoción de la salud, siempre con las ganas de aprender cada día más.

Posteriormente, me doy a la tarea de formar el tercer grupo con la misma dinámica iniciando así en mayo del 2019

En ese año, nuestro coordinador general de promoción de la salud nos dio la tarea de que formáramos dos grupos por cada centro de salud y es así como lo hice,

los martes tenía un grupo de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa con 35 promotores y el jueves tenía otro grupo de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa con 30 promotores. Es por ello, que tenía mucha más actividad con la comunidad al igual que en el centro de salud. En ese año llegó la segunda pasante de servicio social, muy dinámica e hizo muchas aportaciones e intervenciones que facilitó en el grupo.

En diciembre 2019 comenzó algo que después se convertiría en la pandemia por el SARS-CoV-2. Que puso en pausa al mundo, la OMS llamó a la enfermedad “COVID-19” (Coronavirus 2019). Lo complicado de este virus fue la forma de transmisión que como ya sabemos fue de humano a humano por contacto mediante gotas de secreciones respiratorias como saliva y moco que se expulsan de forma inadvertida por la boca, la nariz, al hablar, estornudar, toser o espirar. Y lo que lo hacía inestable y peligroso es que permanecía en superficies de plástico o metal de 24 hasta 72 horas es por ello, que acrecentaba el índice de contagio y a su vez tuvo un crecimiento exponencial ya que algunas personas no presentaban ningún síntoma en el periodo de incubación (periodo de 14 días), los signos y síntomas más frecuentes fueron: fiebre, tos seca y dificultad respiratoria. Algunos otros presentaron síntomas diferentes como fatiga, dolor muscular, dolor de cabeza, conjuntivitis, congestión nasal, diarrea etc. Cabe mencionar que la población más afectada fue la que tenía alguna enfermedad crónica degenerativa como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular etc. En febrero del 2020 se presentó el primer caso en México, 64 días después de este primer diagnóstico, el número de personas infectadas aumentó exponencialmente

lo cual desato una situación de emergencia epidemiológica a nivel nacional, estatal y local (Escudero, 2021).

Por este motivo tuvimos que pausar el curso, suspender las capacitaciones ya que, no podíamos dar clases presenciales, pero los grupos de la Red de Promotoras voluntarias de salud en Iztapalapa tenían muchas dudas, preguntas al igual que nosotros. Por tal motivo se nos empezó a actualizar de toda la información reciente, oportuna y veraz que se tenía en ese momento dependiendo de cual eran los cambios que fueran presentando. Para darle seguimiento al aprendizaje de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa se buscaron nuevas alternativas para seguir con su formación y su capacitación para poder darles una mejor información acerca de la enfermedad y no se dejarán llevar por tan mala información que estaban en los medios de comunicación, sobre todo en las redes sociales. Es por ello, que nos dimos a la tarea de conformar grupos en línea, buscando facilitar la información y que de manera sencilla lo pudieran manejar, así que lo realizamos en la red social de Facebook, ahí se integró a los grupos y posteriormente hicimos una convocatoria nueva para ingresar a toda persona que tuviera interés en ser parte de este grupo en línea. Hubo muy buena respuesta, en mi caso a los que primero integre fue a la Red de Promotores Voluntarios de salud en Iztapalapa del Centro de Salud T-III San Andrés Tomatlán fue conformado con más de 100 personas y es así como se empezó con esta nueva dinámica, a dar clases en línea y se trababa de dar toda la información actual de ese momento.

Por otra parte, salió una nueva convocatoria para contratar brigadistas que pudieran contribuir con la detección de posibles casos con base en la definición operacional de casos sospechoso para Covid-19. Se conformó un operativo de

vigilancia epidemiológica covid-19 al interior de la Central de Abasto de Iztapalapa donde, quedó al frente el director jurisdiccional el Dr. Francisco Javier Serna Alvarado. Por tal motivo el coordinador general de promoción de la salud el Dr. Luis Antonio Revuelta Lara, nos pide a todas las coordinadoras trasladarnos de los centros de salud a la Central de Abasto para hacernos cargo de todas esas nuevas brigadas que se van a contratar y es así, como cambia nuestro trabajo radicalmente. Pero, en primer lugar, entendía la gravedad del asunto, en segundo lugar, si uno se desempeña en esta área, sabemos a lo que estamos expuestos en estas situaciones. Finalmente, no podemos dejar desamparada a la población, ya que "Nada humano me es ajeno" a pesar del contagio muy elevado, tome todas las precauciones que nos daban para evitar el contagio a nuestras familias y poder seguir con las actividades que me encomendaron.

Para mí fue un cambio muy radical porque, no conocía la Central de Abasto fue un mundo muy diferente en la que me tuve adaptar, teniendo en cuenta que esta se conforma por un total de 3500 bodegas y tienen una afluencia diaria de 350 a 400 mil personas que asisten a trabajar o a consumir algún bien o servicio y dicha concentración de personas era un riesgo potencial de contagio de tal manera que los brigadistas fueron contratados en un operativo donde fungían como filtro en naves, pasillos y accesos de la central de abasto.

Sus actividades fueron la medición de la temperatura corporal, aplicación de tamizajes a través de una aplicación móvil, proporcionar gel antibacterial a todas las personas que pudieran llegar o que lo requirieran, todo lo anterior con la finalidad de romper la cadena de transmisión. Cabe mencionar que para el operativo fueron contratadas personas pertenecientes a los grupos de la Red Promotoras Voluntarias de

Salud en Iztapalapa ya que nosotros mismas y en mi caso se les hizo la invitación al grupo para las que quisieran participar, serían contratadas por parte de los servicios de salud pública de la Ciudad de México aparte tendrían una remuneración por su trabajo y es así como se incorporaron las promotoras de salud de la comunidad, estudiantes, profesionales de ciencias de la salud, dentro de los cuales encontramos a los Licenciados de promoción de la salud principalmente de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

En cuanto a los Coordinadores de promoción de la salud se nos encargó de la supervisión de los brigadistas al igual que la responsabilidad de estar al frente de todos los grupos. Cada grupo de trabajadores estaba conformado por 10 brigadistas, ellos se encargaban de dar la información de los servicios que en ese momento se tenía y toda persona que la necesitara o que tuviera un poco de tiempo para poderle comunicar la importancia de usar el cubrebocas y el correcto lavado de manos con gel antibacterial, para evitar la propagación o el contagio del virus COVID-19 en los pasillos, naves etc.

Como coordinadores teníamos que proporcionar todo el material que se requería para que pudieran dar la atención a toda persona ya sea trabajadores o personas que llegaban a comprar. Teníamos la responsabilidad de encargarnos de su entrada, salida, pagos, asistencia, dotación de material para que realizaran todas las actividades adecuadamente.

A la par asumimos los grupos en línea de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa que como cada semana había la tarea de buscar el ponente para

que diera la clase virtual, en esta etapa los temas cambiaron ya que todo estaba enfocado al SARS-CoV-2.

Fuimos un gran apoyo para el Programa de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa porque les pasábamos toda la información actual, podíamos agendar a sus familiares para las pruebas COVID-19 ya que, estaba a nuestro alcance. En la central de abasto el gobierno capitalino junto con la colaboración de la iniciativa privada, Banamex y la fundación Slim instalo uno de los 7 Triage¹ donde se daba la atención, valoración y diagnóstico temprano de personas con síntomas graves con el objetivo de realizar una atención oportuna. Y si requería hospitalización en ese momento se refería y ahí mismo se hacía el traslado a la unidad temporal del centro Banamex para evitar complicaciones graves (infecciones, 2021).

El diciembre del 2020 inició la primera etapa de aplicación de vacuna contra el virus SARS-CoV-2 por lo que se convocó a los brigadistas contratados, de los cuáles como mencionamos anteriormente se encontraban la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, pasantes, coordinadoras y coordinadores de promoción de la salud, así como el coordinador general. Dentro de las actividades a desempeñar se encontraba el apoyo en el registro de la vacuna (entrada y salida de la misma). Le

¹ El *triage* es un sistema de selección y clasificación de pacientes en los servicios de urgencia, basado en sus necesidades terapéuticas y los recursos disponibles para atenderlo. La Resolución 5596 del 24 de diciembre de 2015 del Ministerio de Salud y Protección Social estipuló cinco categorías de triage, con la salvedad que los tiempos establecidos de atención no aplicarán en situaciones de emergencia o desastre con múltiples víctimas, que se describen a continuación:

triage III: la condición clínica del paciente requiere de medidas diagnósticas y terapéuticas en urgencias. Son aquellos pacientes que necesitan un examen complementario o un tratamiento rápido, dado que se encuentran estables desde el punto de vista fisiológico, aunque su situación puede empeorar si no se actúa.

informábamos a todos los pacientes a su llegada que vacuna se le va aplicar, nos encargábamos del orden de los pacientes, la dinámica para la aplicación de la vacuna, las condiciones que debían estar para que fuera todo más rápido, los efectos adversos podían presentar y lo que podían hacer si llegaran a presentaran algún síntoma como calentura o dolor algún efecto adverso esperado, impartíamos pláticas de temas prioritarios de salud pública, principalmente en referencia al correcto lavado de manos, el uso de cubrebocas y la sana distancia.

En el transcurso del año 2021, en el periodo que se aplicaban las vacunas COVID-19 (1, 2, 3 dosis etc.) nos mandaban a las sedes para apoyar en el registro de la misma y cuando llegaba al término de la misma nos volvían a trasladar al Centro de Salud, dando pláticas en sala de espera, al mismo tiempo que seguíamos con los grupos en línea. En los centros de salud ya se volvían los servicios a la normalidad por tal motivo nos volvieron a incorporar a ellos y por lo consiguiente empezamos con nuestras actividades normales que hacíamos antes de la pandemia y entre ellos era volver a formar los grupos de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa.

Por otro lado, invité a todos los promotores que estuvieron en línea para darles su reconocimiento por haber cursado las capacitaciones todo el tiempo y así cerrar ese grupo. Cabe mencionar que cada final de curso se juntan todos los centros de salud de la Alcaldía Iztapalapa y se hace un evento masivo, en el teatro Fausto Vega que alberga a más 1164 personas, con música en vivo, globos, matracas, tambores etc. Toda una festividad por haber concluido sus capacitaciones y para que reciban un reconocimiento simbólico por parte de las autoridades federales como la secretaría de

salud, el director de promoción de la salud, el director jurisdiccional de Iztapalapa, todos los directores de cada Centro de Salud entre otros invitados.

Es importante mencionar que hay un evento masivo en donde todos los Promotores Voluntarios de Salud de Iztapalapa participan llamado Viacrucis que se realiza en cerro de la estrella donde hacen la representación teatral y religiosa que se lleva a cabo durante la Semana santa, en donde todos ellos junto con las coordinadoras de promoción de la salud van a poner todos sus conocimientos en cuanto a los signos vitales ya que, realizan esa actividad y les toman los signos vitales, pero, sobre todo la presión arterial a todos los que acuden el jueves santo y el viernes santo a esta festividad, llegando a una gran población. Es una actividad que los preparamos con mucho tiempo de anticipación y vemos temas acordes a lo que se les pueda presentar en esa actividad como que hacer en un golpe de calor, cuáles son las recomendaciones que les pueden dar a la población etc. les emociona participar en esta actividad y lo hacen con mucho entusiasmo y dedicación además de obtener muchas experiencias que posteriormente platicamos en clase.

En el 2022 vuelvo abrir otro grupo pero ahora en la periferia del centro de salud por lo mismo que no podíamos aglomerar a las personas y tampoco teníamos el mobiliario y el espacio adecuado por lo que, me voy a una parroquia de la Purísima Concepción que está a 10 minutos caminando del Centro de Salud, tuve muy buena respuesta por parte de la población ya que llegaron 67 personas a conformar la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa y al final del curso que dura un año termine con 50 promotores capacitados de la comunidad.

En el 2023 continuo y doy apertura del curso con 50 personas que conforman la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, con diferentes dinámicas, estrategias, con el apoyo de todo el personal de salud y con la inclusión por parte del director del Centro de Salud para que los promotores tengan el mayor aprendizaje y desarrollo. Se incorporan nuevas pasantes de servicio social de la UACM Y UnADM (universidad Abierta y a Distancia de México) enriqueciendo cada día más este programa con su conocimiento, sus nuevas ideas estrategias etc.

En año 2024 el programa de la Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa sigo con la misma dinámica, que los años anteriores, cabe mencionar que este año es de muchos retos porque se implementan nuevas actividades para las coordinadoras de promoción de la salud en el Centro de Salud que acapara más mi tiempo, afortunadamente contratan a más licenciados en promoción de la salud por lo que, les doy la oportunidad a las nuevas generaciones de implementar sus estrategias, dinámicas, liderazgo y conocimientos para estar al frente de grupo.

Para el año 2025 sigo en esta labor de lograr los objetivos del programa de la Red de Promotoras Voluntarias de salud en Iztapalapa con nuevos retos porque, entran más licenciados en Promoción de la salud a realizar la misma dinámica, pero, en toda la periferia de los centros de salud haciendo que se incrementen los grupos y por ende que más población este capacitada en los temas de salud. Aunque teníamos diferentes formas de abordarlos y estrategias al final el objetivo es el mismo.

Todo lo anterior es el resultado de la experiencia que se he tenido en los últimos 8 años de experiencia trabajando en los servicios de salud pública de la CDMX, con

todo y que el programa tiene 12 años de vida, por supuesto que la perspectiva que se tiene es el resultado de analizar el Programa a la luz de la promoción de la salud.

CAPITULO V

Red de Promotoras Voluntarias de salud en Iztapalapa retoma como base teórica la promoción de la salud

Es un programa que responde a la necesidad de la población en la búsqueda de la salud de la Alcaldía Iztapalapa, por el rendimiento que tiene en la comunidad, en las escuelas, en las colonias, en las jornadas de salud y los alcances que logran en la respuesta de la población que participa en ella.

En cada taller, sesión educativa, práctica, refuerzan y amplían su conocimiento y su aprendizaje para posteriormente replicarlo en la población, que es crucial para el ejercicio del derecho a la salud pleno ya que, el desconocimiento de la información y los derechos puede impedir a la población operar con certeza sobre su aseguramiento al presentarse algún riesgo o eventualidad que perjudique su salud.

Todas las personas que no tienen seguridad social o que si tienen seguridad social deben de tener claro cómo pueden tener el derecho para una atención médica y medicamentos gratuitos de acuerdo a las cuotas y los requisitos que deben presentar para solicitar la misma y así poder aspirar a tener derecho a la salud con un nivel de vida adecuado tanto para ellos como para su familia.

Si, partimos tan solo del concepto de salud, tal como lo menciono en el capítulo 1 el concepto de salud según la OMS y la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa es una gran contribución para lograr el objetivo de un bienestar, físico, mental, espiritual, emocional

y social porque por supuesto, son temas que se abarcan a lo largo de toda su capacitación como Promotores de salud.

En cuanto a que la salud es un derecho universal, hay que tener en cuenta que, para ejercer ese derecho, hay algunos requisitos que debe cumplir las personas para ser beneficiados con la atención médica en el primer nivel, segundo nivel y el tercer nivel de atención ya sea que tenga seguridad social o no.

Por lo que se refiere al Pacto Internacional de los Derechos Económicos Sociales y Culturales cada tema que se imparte en la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa tiene un objetivo en este caso respondemos a la reducción de la mortalidad y de la mortalidad infantil, y el sano desarrollo de los niños con los temas del control prenatal, parto, puerperio, control del niño sano, la importancia de la lactancia materna, Infecciones respiratorias agudas y las enfermedades diarreicas agudas.

El programa también busca la prevención y el tratamiento de las enfermedades epidémicas como: colera, dengue, Chikunguña. endémicas como picaduras de alacrán etc.

Por lo que se refiere a nuestra Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos definió a los servicios de salud pública como el sistema de salud para para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social en los que se encuentran los centros de salud en la cual está integrado el C.S T-III San Andrés Tomatlán la cual, es importante porque cada persona debe saber que tiene el derecho a la atención medica de calidad y gratuita aun así que no tenga un trabajo

formal o que se encuentre en estado de vulnerabilidad, debe saber que cuenta con un respaldo médico a su alcance que le ayudara en la búsqueda de la salud, es uno de los objetivos en la formación de los Promotores Voluntarios de Salud en Iztapalapa conocer el panorama de la atención medica como respaldo no derechohabiente y poder tener mayor conocimiento para el ejercicio a sus derechos a su salud y de la población.

Por otro lado, en la Carta de Ottawa está plasmado que la Salud es un recurso para la vida y es así, como lo tengo claro, soy un recurso de la Promoción de la salud entre la comunidad y servicios de salud para empoderar mediante la información, teórica, práctica, una capacitación con sensibilidad y humanismo a la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa sobre su salud y el entorno en el que se desenvuelven.

En cuanto a la promoción de la salud el programa de La Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa busca enfocarse en las líneas planteadas ejerciendo a través de este programa como el medio para proporcionar a la comunidad los medios necesarios para mejorar su estado de salud, así como el de su familia ya que, con las herramientas que aprenden modifican su salud y por consiguiente tienen un bienestar y otra visión más consiente al estar frente a los servicios médicos porque ejercen un mayor control sobre la misma, con la finalidad de crear redes de apoyo comunitarios en relación con la salud y establecer un puente entre los propios servicios de salud pública y la comunidad.

Es importante mencionar la responsabilidad que tiene el sistema de salud en fomentar la prevención de la salud y la promoción de la salud en el primer nivel de atención como son todos los Centros de Salud y es el caso del CS. T-III San Andrés

Tomatlán en la cual invita al personal de salud a formar grupos etarios de salud para darle respuesta a las dudas que pudiera tener la población cerca de su salud, brindando información, capacitación y actualización a la población en el que se encuentra por mencionar algunos el programa de estimulación temprana (capacita a los padres de familia a ser parte de la estimulación y desarrollo desde el recién nacido hasta los 5 años), el programa de servicios amigables (capacita a todos los adolescentes a tener una salud sexual y reproductiva responsable y segura), el programa de salud materna (capacita a todas las mujeres embarazadas sobre la salud del parto y puerperio), el programa de crónicos (capacita a un grupo de personas que padecen una enfermedad crónica degenerativa como diabetes, hipertensión, síndrome metabólico entre otras para que se mantengan en control y tengan una buena calidad de vida) y el programa de Red Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa (capacita a promotores voluntarios en salud).

Como coordinadora de este último programa, fomento la empatía del profesional de salud que me apoya en las capacitaciones en los que se encuentra: médico, enfermero, trabajadora social, nutriólogo etc. Con el objeto de que intervengan de manera flexible, simple, sencilla, accesible con términos fáciles de digerir, sin términos rebuscados o muy complejos sin perder el objetivo que se está buscando. Para lograr eso, me adentro un poco en las actividades que realiza cada uno de ellos, sus edades, a que se dedican y cuáles son sus alcances que quieren para responder de la mejor manera y les quede claro todos los temas.

El personal de salud es capaz de aconsejar en cada tema de manera objetiva para mantener la salud o la restauración de la misma, también, nos menciona en algún punto que están orientados a propiciar la mejora de las condiciones de bienestar para el control de su salud, para favorecer las acciones y comportamientos para el cuidado de la salud, desarrollar junto con ellos estrategias que permite a la población mejorar las condiciones de su vida a nivel individual, colectiva y social, es un proceso de capacitación donde pueden aumentar el control sobre su salud y para eso requieren identificar cuáles son los factores de riesgo en las que pueden interceder para puedan llevar a cabo sus aspiraciones o metas, satisfacer sus necesidades básicas en cuestión de su salud y poder lograr algunos cambios en su entorno en el que se encuentran, desarrollándose en la sociedad.

El Programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa contempla en sus capacitaciones los modelos del proceso de salud enfermedad como el Modelo hegemónico o biomédico, ya que en el desarrollo de algunos temas como las enfermedades crónicas degenerativas se centra en los síntomas, comportamiento, molestias o alteración del organismo causante de la enfermedad y de cierta manera no se busca responsabilizar a las personas por enfermar por no tener medidas preventivas y hábitos saludables si no de tomar medidas de empoderamiento sobre las misma.

De cierta manera los promotores de salud también le dan más énfasis al tratamiento que a las medidas preventivas. Es por ello que, mi participación como profesional de la salud busca darle otra perspectiva mediante la prevención, promoción y educación de la salud para que tomen mejores decisiones con respecto a mantener

una vida saludable, tomando en cuenta los factores emocionales, sociales, económicos con los que cuentan.

Del mismo modo también interviene el modelo estilos de vida ya que, en las capacitaciones del programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa es importante tener en cuenta los factores de riesgo que presentan por el estilo de vida que llevan, el medio ambiente, el sistema de cuidados de la salud con los que cuentan y la biología hereditaria ya que depende de esto como se abordan algunas enfermedades.

Los seres humanos desde la infancia tienen una construcción de hábitos que son enseñados por los padres, la familia, la escuela, la cultura, la religión y del entorno en que viven, lo cual no eligen, ya que, los van adquiriendo conforme van creciendo, pero, una vez llegando a la vida adulta ya pueden elegir y decidir por lo consiguiente se van responsabilizando de las decisiones que obtienen en su desarrollo y lo integraron en su estilo de vida. Por lo regular en el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa la mayoría son personas adultas que ya tienen hábitos y conductas ya establecidas es por ello, que es importante fomentar la promoción de la salud y la educación de la salud para integrar y hacer algunos cambios en los estilos de vida que genere una mejor salud. Ya que, en la vida adulta pueden volver a iniciar, elegir, decidir, reincorporar hábitos o conductas.

Un ejemplo de ello es la alimentación, a grandes rasgos ya son conscientes de que deben tener una dieta equilibrada, evitar comidas rápidas o chatarra, ahora el reto es darle herramientas que se ajusten al estilo de vida, gusto, la economía etc. Se les dan opciones con diferentes vertientes que pueden hacer con los alimentos que

contamos en nuestro país, sin satanizarlos, errores comunes que podemos modificar y que con algunos sencillos ajustes pueden hacer la diferencia para beneficiar su salud.

En cuestión del ejercicio se fomenta, pero también hay ciertas características que deben tomar en cuenta como la edad, el tiempo, el trabajo, la secuencia, las rutinas y las afectaciones que ya tienen algunos y que es importante conocer para lograr el objetivo buscado que es estar en movimiento.

Otro punto que es vital para el beneficio de la salud es el descanso, el sueño, el manejo del estrés, la salud mental, las emociones, los impulsos, que tienen que tomar en cuenta para que reaprendan el manejo de las emociones y así mantener un equilibrio en la estabilidad emocional por lo cual, ven temas como depresión, ansiedad, suicidios, bullying violencia etc., donde el Psicólogo es de gran apoyo.

Les hago hincapié dependiendo del tema que se ve ese día fomentando los chequeos médicos que deben realizarse oportunamente para la prevención y tener un diagnóstico temprano de alguna enfermedad que pudieran presentar.

Las adicciones son un poco más complejas porque es un tema que está rebasando en la población, pero, también se buscan alternativas para darle prioridad a la detección temprana a las personas con mayor vulnerabilidad para evitar el uso de consumo sustancias dañinas con potencial adictivo como el tabaco, alcohol, drogas etc. Conociendo los efectos, riesgos y consecuencias que pueden presentar.

Es muy importante también fomentar en todas las etapas la vida las actividades recreativas para desarrollar sus habilidades y fomentar la actitud positiva, la salud mental y física. Por otro lado, se requiere ser conscientes del medio ambiente ya que

es de suma importancia porque es en el medio en que vivimos y el uso, cuidado de los recursos naturales depende en la forma en los que los cuidamos para mantener en equilibrio como el agua, el aire.

La perspectiva del modelo histórico social da una visión más amplia para lograr la salud porque toma en cuenta la estructura social, los determinantes sociales y la economía y son factores que tomo en cuenta de este modelo para las capacitaciones de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa ya que esto interviene en la forma de abordar los temas y buscar los objetivos planteados.

En cuestión del modelo emancipatorio es en el que más fomento y espero que adopten como parte de su capacitación, ya que a partir de lo que aprendan es la nueva construcción con una dirección a mejorar cada día más sobre su salud, que se involucren en la participación de la misma. Que hagan usos de todas las herramientas que tienen en su entorno y que se les proporciona en las capacitaciones que les pueda servir para modificar de manera integral sus condiciones de salud, con el apoyo de los servicios de salud para reducir la desigualdad. Y se enfoquen en cada uno de ellos, con un empoderamiento positivo activo en busca de un futuro más saludable.

Para mí es un orgullo y una satisfacción como coordinadora de promoción de la salud que cada que alguno de ellos muestre interés por los temas vistos, saber que ya tienen identificado el factor de riesgo y, por lo tanto, tiene la iniciativa de hacer promoción de la salud en su comunidad ejerciendo un liderazgo para buscar alternativas de cómo pueden intervenir como promotores de salud capacitados y propiciar un entorno favorable para mejorar la salud de la comunidad.

Refuerzan la acción fomentando la fuerza comunitaria ya que entre ellos se piden apoyo para lograr una capacitación en la comunidad a través de las redes de apoyo con las instituciones que en este caso yo como Promotora de Salud intervengo para poder lograr su objetivo.

La comunidad es una fuente de riqueza para el aprendizaje ya que, cada uno de ellos tienen diferentes conocimientos, experiencias que aportan en cada tema por lo que desarrollan diferentes aptitudes personales a partir de ello. De la misma forma en cada tema se modifican muchas creencias, mitos que tienen alrededor de los temas modificando sus enfoques y dándole uno nuevo.

En 2017 que empezó esta experiencia laboral y profesional y he visto diferentes grupos pasar cada año y cada uno de ellos me deja muchas experiencias humanas y cosas que tengo que modificar para el siguiente año, diferentes aprendizajes con diferentes vertientes que puedo mejorar para lograr el objetivo de llevar a cabo la promoción de la salud.

Un ejemplo de ello, es cuando vimos en 2018 el tema de cáncer de mama que impartió el médico. Posteriormente, les enseñé paso a paso como se realiza la exploración y se deja de tarea que lo repliquen en su familia.

Una de las Promotoras voluntarias de salud realizó la exploración, se lo hace a una de sus amigas, encontró alguno de los síntomas que se mencionó en la clase por lo que la trae al centro de salud para que fuera revisada. Se le hizo la exploración correspondiente y efectivamente si era un bulto anormal por lo que pido el apoyo de la médica encargada y ella rectifica lo antes ya palpado, se le mandó a realizar los

estudios correspondientes y desafortunadamente si era un tumor maligno pero, como se detectó a tiempo se pudo combatir y el resultado fue atención oportuna, como este ejemplo hay muchos en donde reafirmo que se estamos colaborando para mejorar la salud, después invito a la misma paciente para que cuente la experiencia a la que enfrente para que los promotores se den cuenta de la importancia que tienen como promotores de salud en la comunidad y el papel tan significativo que hacen la diferencia entre la salud y la enfermedad.

Cuando organizo y coordino jornadas de mastografías en el centro de salud, les pido su apoyo voluntario como promotores de salud por lo consiguiente, acuden con toda la actitud positiva de llevar a práctica todo lo aprendido y ellos mismos se dan cuenta que son muy importantes para la comunidad por que el hecho de que los pacientes los vean con su filipina de Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa sabe que son personal que se pueden acercar para pedirles información de la jornada de salud que se está llevando a cabo en ese momento. Siempre trato de vincularlos en todas las actividades que realizo como Promotora de Salud en el centro de salud T-III San Andrés Tomatlán a medida de mis posibilidades para que se sientan parte y que se sientan respaldados por los mismos.

Cuando ven el tema de cáncer de ovario, cáncer cervicouterino los Promotores de Salud por iniciativa propia y liderazgo empiezan hacer sus carteles de promoción para que se realicen cualquier de las detecciones que ofrecemos, agendan a través de mi coordinación a mujeres para que se les realice su Papanicolaou, PCR, exploración mamaria y aprovechando aplicarles el cuestionario de enfermedades cardio metabólicas al público en general para realizarles la detección de glucosa, peso, talla,

IMC, temperatura, oxigenación, frecuencia cardiaca y presión arterial que ellos mismos realizan.

Cuando vemos el tema de cáncer de próstata ellos aplican los cuestionarios de factores de riesgo a todos sus familiares, amigos o conocidos para la detección oportuna de cáncer próstata y aunado a esto se los traen al centro de salud para realizarles la prueba de antígeno prostático con las demás detecciones correspondientes.

En el tema de cáncer infantil después que el médico les va describiendo el cuestionario de factores de riesgo o algunos síntomas que pudiera presentar el niño para hacer una detección oportuna posteriormente lo replican en su casa con los hijos, los nietos y aunado a eso les informan a las mamás de que deben revisar a sus hijos periódicamente buscando algunos síntomas, que si encuentran alguno y tiene duda que lo lleven a la consulta médica para que el médico lo revise a profundidad. Así mismo, cuando vemos el tema de diabetes me llena de emoción cuando me piden el apoyo para hacer el plan alimentario para sus familiares con Diabetes, esforzándose para hacerlo con las recomendaciones que les doy para que llegue a funcionar, juntos buscamos alternativas y vertientes para que logren el objetivo de mantener en control a su familiar y así retardar el mayor tiempo posible una complicación por diabetes, posteriormente se sienten fascinados, satisfechos cuando logran el objetivo y refuerzan que es muy importante lo que aprenden en cada capacitación ya que también sienten la responsabilidad de ayudar, replicar todo lo que aprenden.

Siempre he creído que hay que predicar con el ejemplo para animar a realizar ejercicio, les fomento con algunas opciones que pueden hacer para tener movilidad

dependiendo de los tiempos con los que cuentan. Los invito a realizar el ejercicio junto conmigo en el grupo de ayuda mutua que tengo en el centro de salud de lunes a viernes. Cuando apenas empiezan con el ejercicio me platican como les va pero, cuando ya llevan un tiempo realizándolo y por supuesto ven cambios todos emocionados y con energía incitan al grupo o a sus familiares para que ellos también lo realicen.

Son tantas las experiencias, anécdotas que se me presentan cada año, que no acabaría de contarlas o escribirlas así que en definitiva es por eso, que reafirmo que el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa es un éxito, nunca pierde la base que es la búsqueda de la salud también, el sentido humano con el que trabajo como Promotora de Salud, sé que hay mucho más que trabajar, pero sin duda este programa apunta hacia allá.

¿Qué mejoraría en el grupo de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa?

El material, como ya lo mencioné anteriormente en 2017, 2018, 2019 el curso del programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa se realizaba en el centro de salud T-III San Andrés Tomatlán obviamente, se me facilitaba el uso del material que se necesitaba para la clase como cañón, computadora, telón para proyectar, al igual que los ponentes porque estaban en el centro de salud.

En cuestión del mobiliario tenía dificultad ya que, tenía que jalar las bancas del centro de salud, acomodar algunas sillas que me prestaban porque, no eran suficientes las bancas para 40 personas, otra situación que tenía es que no teníamos privacidad

porque estábamos en un espacio enfrente del laboratorio por lo que, pasaban los pacientes a solicitar sus citas así que, posteriormente nos cambiamos al pasillo entre los dos edificios del centro de salud que era el acceso del personal de salud que ahí trabaja y paso lo mismo el personal salía o entraba y como era una zona abierta se escuchaba todos los ruidos de alrededor y era un distractor tanto para los Promotores como el ponente.

Para mejorar la situación del espacio tuve la necesidad de buscar otro lado, así que con el apoyo de mi directora del Centro de Salud se nos facilitó un lugar que son las oficinas de una Iglesia que queda como 10 minutos caminando del Centro de Salud, ahora la dificultad es el material que utilizo para realizar la clase que tengo que llevarme del centro de salud a las oficinas de la iglesia. Pero, en cuestión del mobiliario ya no batallo porque en las oficinas si hay sillas suficientes y el espacio es cerrado, pero aun así se escucha todos los ruidos de la calle, aunque ya fueron menos.

Por otra parte, el material que se necesita a lo largo del curso ellos tienen que comprarlos para que puedan practicar y hacer uso de ellos para su capacitación tal como estetoscopio, baumanómetro, glucómetro, tiras reactivas, oxímetro, termómetro, vendas, jeringas etc. Porque es un programa que no cuenta con apoyo económico para podérselos proporcionar. Claro que trato de usar algunos materiales con los que contamos en el centro de salud como algunos caducados para que usen en su práctica, pero no lo cubre en su totalidad y esto dificulta un poco su aprendizaje ya que, no todos tienen la posibilidad de comprárselos, pero doy algunas alternativas para que esto no pause su aprendizaje, por eso los invito a realizar la práctica en el centro de salud y

puedan usar nuestros materiales y no sea un inconveniente para detener su capacitación.

¿Cómo me gustaría que fuera el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa?

En primero me gustaría que el curso y la capacitación se diera en el centro de salud, en un espacio adecuado para poder dar clase, para mí sería más fácil en cuestión de los ponentes, del material que se requiere como el cañón, la computadora y los materiales didácticos para el grupo. Y para los promotores sería más representativo ya que al final se sentirían parte del Centro de Salud porque el respaldo institucional de cierta manera estaría más cerca de su formación.

Que se le dé la importancia y el reconocimiento al Programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa por parte de las autoridades del Centro de Salud, no solo es apoyarme en cuestión de los ponentes y de ir al final del curso, capacitación a entregarles su reconocimiento constancia como autoridades representativas, por a ver finalizado un año con nosotros sino también, que vean la magnitud que ellos representan en la promoción de la salud, para el mismo Centro de Salud porque a través de ellos se hace promoción para los diferentes programas que manejamos en el mismo. Porque en cada campaña de salud o jornada de salud que se hace en la localidad de San Andrés Tomatlán ellos juegan un papel importantísimo. Como coordinadora de Promoción de la salud, siempre apoyo para difundir con carteles informativos ya sea en físico o digital, siempre les comparto los servicios, requisitos que se ofrecen pero no es suficiente para llegar a toda nuestra población aledaña a nuestro Centro de Salud, es por ello, que ellos me apoyan en transmitir y a

replicar tal información porque cada uno de ellos viven en diferentes colonias colindantes al Centro de Salud y es de esa manera que podemos llegar a más población.

Así mismo, cuando coordino jornadas de salud tanto en el Centro de Salud como en alguna colonia ellos son de gran apoyo porque se suman al personal para colaborar como personal capacitado para apoyar en la promoción de la salud, en educación para la salud, en la prevención de la salud y apoyar a tomar los signos vitales con calidad, rapidez para dar mejores resultados.

Por otro lado, son una gran suma para aumentar la salud de la población, disminuir las brechas entre las instituciones de salud y la comunidad. Porque el hecho de que cada uno de ellos informe e invite a realizarse una detección oportuna a la población de la comunidad es otro personal sumando fuerza para el único objetivo que es la salud.

Por otra parte, en cuestión del personal que está al frente de este programa de la RPVSI es muy injusto al inicio por parte de las autoridades en este caso el director de la jurisdicción sanitaria de Iztapalapa la forma en que le da la oportunidad a los promotores de salud con la licenciatura en promoción de la salud para trabajar en los servicios de salud pública ya que, como vimos al inicio de este programa los invitan a trabajar y a pesar de que es de manera voluntaria ellos aceptan porque tienen la esperanza y la necesidad de que los contraten posteriormente. Pero, finalmente ya teniendo una responsabilidad de un programa de tal magnitud como lo es la Red de Promotores Voluntarios de salud en Iztapalapa es injusto la brecha de la desigualdad en cuestión de los salarios y las contrataciones, respecto a otros profesionales de la

salud cuando al final del día es otro profesional con diferente carrera, pero con las mismas habilidades, aptitudes y conocimientos que se requiere e implica ser un profesional de la salud.

También cabe mencionar que las autoridades de la Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa, nos mencionan que no hay un código tal cual de promotor de salud es por ello, que no se nos contrata como promotores, sino como administrativos o de la vacante que esté disponible en ese momento, pero haciendo la labor de un promotor de salud con un sueldo precario en las que algunas de las Coordinadoras de promoción de la salud estamos contratadas incluyéndome, es un poco incierto buscar un responsable porque nos acercamos a nuestras autoridades correspondientes para solicitar el apoyo la cual, su respuesta fue que lo van a checar, que lo están viendo, cuando también nos damos cuenta que si entra personal de otras carreras y desafortunadamente entran otras personas recomendados, hasta el día de año 2024 todavía somos 4 coordinadoras que no tenemos seguridad en nuestro trabajo, teniendo más de 8 años laborando y coordinando en cada Centro de Salud el programa de la Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa, el módulo salud en tu vida y todas las intervenciones que se nos pide apoyaren los demás programas.

CONCLUSIONES

Creo firmemente que El programa de Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapalapa es un programa exitoso porque da muchos resultados tanto en la búsqueda de la salud individual y colectiva. La población responde con una gran aportación en la sumatoria de la salud disminuyendo la brecha entre los servicios de la salud y la comunidad, al mismo tiempo es una gran aportación como personal capacitado para el Centro de Salud y para todas colonias aledañas.

A lo largo de estos 8 años que he estado al frente de cada grupo en el centro de salud T-III San Andrés Tomatlán como coordinadora de promoción de la salud he visto en cada uno de ellos implementar un cambio en su estilo de vida personal, son capaces de aplicar sus conocimientos aprendidos de cada curso, en las jornadas de salud que ellos mismos organizan, dan información sustentada en la bibliografía que aprenden en cada tema, rompen mitos, se despierta una conciencia de la salud en ellos y de su entorno ya que, casi todo lo que aprenden lo llevan a la práctica

También ha respondido a los objetivos planteados del programa no al 100% pero creo que un 80% si lo ha logrado.

Cuenta con una visión incluyente para todo el que quiera participar y formar parte de este programa porque es para toda la población abierta así, que llegan personas de todas las edades, de diferentes características, conocimientos, multiculturalidad, habilidades, necesidades, discapacidad, destrezas, habilidades etc. Cabe mencionar que también con algún tipo de adicción y fue complicado esta parte,

pero con el apoyo de las autoridades lo supe resolver de manera objetiva para que ninguna de las partes estuviera en riesgo y poder mantener la seguridad de la misma.

Me reconforta escuchar que utilizan las herramientas en algún momento de su vida, ampliando su panorama, su visión de ver las cosas y lo más importante es que cuando lo llevan a la práctica se enfrentan con resultados que hasta ellos mismos se sorprenden del cambio que pueden tener en sus vidas.

Los temas para el curso están acordes a lo que vivimos en la actualidad y lo que se va presentando cada día. Cualquier duda acuden a servicio de promoción de la salud para pedir apoyo como profesional de la salud, fomentan en mí una responsabilidad y un compromiso hacia ellos, por tal motivo desde que inicie el primer grupo, lo cierro físicamente pero el grupo de WhatsApp lo tengo vigente hasta el día de hoy y es ahí como tenemos comunicación, cualquier jornada de salud o algún servicio que se ofrezca en el Centro de salud, en la alcaldía, en algún hospital de nuestra zona o hasta algún programa de del gobierno federal que les pudiera servir siempre son informados o convocados para seguir siendo parte de la misma y para que sigan informando a la comunidad.

Cada año conozco un grupo diferente, me enfrento a un sin fin de percepciones nuevas, con diferentes aportaciones, por lo tanto, cada que se termina el año con el grupo les pido una crítica constructiva para que yo pueda mejorar como profesional de la salud y es por ello, que hago algunos cambios que ellos me mencionan para hacer más enriquecedor el curso y las capacitaciones. También yo hago algunos cambios que observé que me hicieron falta, incrementé algunas dinámicas para facilitar el aprendizaje de los promotores de salud, al igual temas de interés que ellos mismos

propusieron que no se encontraban en el temario. Siempre aprovecho o cuando tengo la oportunidad de fomentar en ellos la autoestima, la independencia tanto económica, como emocional, el amor propio. Los invito a que se incorporen alguna actividad física, recreativa, cultural de las que están gratuitas en la alcaldía para que se puedan desarrollar de manera integral.

A lo largo de todos estos años, con cada grupo crezco como profesional de la salud y como persona, soy más empática, más tolerante. El trabajar con la comunidad me ha dado muchas satisfacciones, alegrías y un mundo de emociones que enriquecen mi vida por eso, estoy agradecida de lo que aportan a mi vida. Me gusta mucho mi trabajo y es por ello, que trato a medida mis posibilidades ser cada día mejor para mí, para ellos y de las personas que me rodean.

Compartimos muchos momentos juntos, me han hecho parte de sus alegrías, tristezas, dudas, cambios, hasta de algunos problemas personales que se les presentan lo cual, trato de ser lo más objetiva posible y en mis posibilidades, busco canalizarlos con los profesionales correspondientes. Creamos un ambiente de respeto por la diversidad de las personas que conformamos el grupo, cada grupo realizo dinámicas que me funcionan para mejorar su aprendizaje o busco actualizarlas.

Ahora en este 2025 el camino es incierto porque posiblemente desaparezca este programa, pero, estoy segura que las nuevas autoridades retomaran este programa con alguna perspectiva diferente para darle seguimiento a esta gran labor.

BIBLIOGRAFIA

(s.f.).

Bravo, A. S. (25 de agosto de 2024). *gaceta. cch. unam.mx*. Obtenido de Un estilo de vida saludable y activo: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo>

Bunton, R. y. (1992). *Health Promotion: Disciplines and Diversity Routledge*. New York: Editores.

Campoy, A. y. (2016). En Manual básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación . España: EOS.

Carta de Ottawa. (1 de junio de 1986). Obtenido de Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud: <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Castro, J. (1998). *Promoción de la salud*. nueva epoca.

Chapela, M. d. (1 de Septiembre de 2022). *Una utopía emancipadora de Promoción de la Salud*. Obtenido de <https://enlacesx.xoc.uam.mx/wp-content/uploads/2022/10/chapela.pdf>

Coveney, J. (1998). *El gobierno y la ética de la promoción de la salud: la importancia de Michel Foucault, investigación y educación para la salud*. Reino Unido.

CPEUM. (8 de Mayo de 2023). Obtenido de Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Cruz Limas, M. M., & Ibañez Villanueva, j. (2023). *Programa de Accion esencial en Salud: Red de Promotoras Voluntarias de Salud en Iztapala*. Ciudad de México.

Czeresnia, D. (2006). *Promoción de la salud: conceptos, reflexiones y tendendencias*. Buenos Aires.

Escudero, X. (2021). *SciELO, La pandemia de Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19): Situación actual e implicaciones para México*. Obtenido de <http://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-19>.

Francisco, T., Torres, M., Silvia, A., Jorge, P., Pichardo, C., Cuevas, N., . . . Barrera, B. (2014). La Salud Pública en el México Prehispánico. *VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 17, 48-60.

Ginebra. (15 de Diciembre de 2021). *La 10.^a Conferencia Mundial de Promoción de la Salud señala un camino para crear 'sociedades del bienestar*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/15-12-2021-10th-global-conference-on-health-promotion-charters-a-path-for-creating-well-being-societies#:~:text=las%20sociedades%20resilientes.-,La%2010.,de%20bienestar%20en%20las%20sociedades>.

Giraldo, O. (2010). *La Promocion de la Salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludable*. México : Padua.

Hernandez, R. F. (2010). *metodologia de la investigacion* . México : McGraw-Hil.

INEGI. (01 de 01 de 2000). fuente: Elaboracion propia con base en el XII censo generla de poblacion y vivienda 2000, INEGI. base cartografica a nivel manzana.

obtenido del Distrito Federal, Coordinación de planeación del desarrollo territorial:
http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/ut/IZP_07-115-1_C.pdf

INEGI. (2020). *Censo de Población y Vivienda*. Obtenido de
<https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/df/poblacion/>

infecciones, h. s. (junio de 2021). *Unidad Temporal COVID-19 Centro Banamex, esfuerzo sin precedentes que consiguió liberar 112,555 días/cama de la red hospitalaria en CDMX*. Obtenido de <https://hospitalsininfecciones.com/2192/unidad-temporal-covid-19-centro-banamex-esfuerzo-sin-precedentes-que-consiguio-liberar-112555-dias-cama-de-la-red-hospitalaria-en-cdmx>

Iztapalapa, p. o. (septiembre de 2024). *San Andrés Tomatlán*. Obtenido de
https://es.wikipedia.org/wiki/San_Andr%C3%A9s_Tomatl%C3%A1n

Laurell, A. (1994). *La salud: de derecho social a mercancía*. México : UAM.

Metro de la Ciudad de México. (17 de septiembre de 2024). Obtenido de metro San Andres Tomatlan: <https://metrodemexico.mx/metro-san-andres-tomatlan/>

OMS. (1984). *Salud para todos*. Ginebra.

OMS. (1997). *Informe de un comité experto de la OMS sobre educación Y Promoción de la salud integral en la escuela*. Ginebra.

OMS. (1 de Enero de 2023). *Bienestar*. Obtenido de
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

OMSS. (1996). *Evaluación de la calidad de vida, Grupo WHOQOL*. Ginebra.

ONU. (8 de Mayo de 2023). *Asamblea General, Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Obtenido de Asamblea General, Declaración Universal de los Derechos Humanos: <https://www.refworld.org.es/docid/47a080e32.html>

PIDESC. (8 de Mayo de 2023). Obtenido de Pacto Internacional de los Derechos Económicos Sociales y Culturales: https://www.ohchr.org/sites/default/files/cescr_SP.pdf

Ramírez, A. (. (2022). *Metodología de la investigacion científica*, . Obtenido de <http://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/1.pdf>

Restrepo, H. (2002). *Promocion de la Salud: Como construir vida saludable*. Bogotá: Panamericana.

Rodriguez, F. (2006). *Determinantes de la Salud*. Barcelona: Masson.

Roux, G. I. (1994). *Introduccion a la Promoción de la Salud*. Educ. Med Salud.

Salud, O. M. (1 de enero de 2022). *Organizacion Mundial de la Salud* . Obtenido de https://www.google.com/search?q=concepto+de+bienestar+segun+la+oms&sca_esv=e74a10221791e7e3&sxsrf

Servicios de Salud Publica de la CDMX. (2024). Recuperado el 05 de JUNIO de 2024, de <https://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/centros-de-salud.php>

SSPCDMX. (2024). *Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México*.
Obtenido de Directorio de Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México:
<https://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/directorio.php>

Terris, M. (1 de octubre de 1975). *Aproximaciones a una epidemiología de la salud*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1776026/>

ANEXO 1

EXAMEN FINAL DEL
PROGRAMA RED DE
PROMOTORAS
VOLUNTARIAS DE SALUD
EN IZTAPALAPA

Teórico

¿Cuáles son los valores normales de la presión arterial, hipertensión y de una urgencia por hipertensión?

¿Cuáles son los valores de todos los signos vitales que vimos en la capacitación?

¿Cuál es la edad para realizarse la mastografía, la exploración mamaria y cuáles son las indicaciones para realizarse la mastografía?

¿Cuál es edad para realizarse el PCR y Papanicolaou? ¿Y cuáles son las indicaciones para que se les haga el estudio?

¿Cuál es la edad para realizarse el antígeno prostático y menciona 3 síntomas que nos haga sospechar de una inflamación o crecimiento en la próstata?

¿Menciona 5 síntomas de sospecha de cáncer infantil y que detección se realiza?

¿Menciona 3 recomendaciones debemos hacer para evitar el cáncer de piel?

¿En cuánto tiempo se recomienda la lactancia materna y como es la dinámica de la alimentación complementaria?

¿Cuáles son los parámetros de glucosa en una persona sana?

¿cuáles son parámetros de una glucosa de una persona con Diabetes en ayuno y con alimento?

¿Qué parámetro de glucosa se presenta en una hipoglucemia?

¿Menciona 5 ejemplos de carbohidratos en el grupo de los cereales, frutas y verduras que tienen el índice glucémico alto?

¿Qué es la regla de los 15?

¿Qué recomendación da para el cuidado del pie para la persona con Diabetes?

¿Saca tu IMC?

¿Menciona 3 síntomas de IRAS Y EDAS?

¿Qué recomendación hace para fomentar el ejercicio?

¿Menciona 3 métodos de planificación familiar y cómo funcionan?

¿Da 2 ejemplos de cuidados en la etapa del embarazo, parto y puerperio?

¿Explica brevemente que es climaterio, menopausia y andropausia?

¿Como puedes prevenir una infección de transmisión sexual?

¿Menciona que es una enfermedad mental?

¿Menciona la importancia de los primeros auxilios como Promotor de la Salud?

¿Menciones 3 maniobras de los primeros auxilios que domines?

¿Mencione que se te dificultó en el tema de primeros auxilios?

¿Qué tema le incorporaría al programa?

¿Qué es lo que más le gustó del programa?

¿Qué es lo que no le gustó del programa?

¿Qué cambiaría del programa?

¿Haga una crítica constructiva a la coordinadora que está al frente del grupo, para que pueda mejorar su desempeño como profesional de la salud?

Práctico

¿Acudió a la práctica en el centro de salud para tomar la presión arterial?

¿Acudió a la práctica en el centro de salud para toma de los signos vitales?

¿Usted ya sabe hacerse la exploración mamaria?

¿Ha participado en jornadas de salud?

¿Acudió a la práctica al centro de salud para reafirmar la técnica correcta de toma de glucosa?

¿Realiza en la vida diaria la técnica de cepillado dental correcta?

¿Ya realizó la práctica del plato inteligente?

¿Realiza ejercicio?

¿Realiza la técnica de lavado de manos?

¿Coloco un preservativo en la capacitación?

¿Realizo más de 3 suturas?

¿Realizo la aplicación de la inyección en la capacitación?

¿organizo y realizo jornadas de salud en la comunidad?

¿Cubrió por lo menos el 70% de la asistencia del curso-capacitación del programa?

ANEXO 2











