

# PROMOCIÓN DE LA SALUD COMUNITARIA

## SEXTO SEMESTRE

### BLOQUE I



LA MAYOR DE LAS LOCURAS ES SACRIFICAR LA SALUD POR CUALQUIER OTRO TIPO DE FELICIDAD.

Arthur Shopenhauer

**NOMBRE:**

Psic: Bianca N. García Ramírez

Correo: [bgarcia@pflc3.edu.mx](mailto:bgarcia@pflc3.edu.mx)

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARCIAL I PROMOCION DE LA SALUD COMUNITARIA**

APELLIDOS:

NOMBRES:

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>PORCENTAJE%</b>	<b>FECHA</b>	<b>FIRMA</b>
1.1 MI SALUD	<b>5 %</b>		
1.- CUESTIONARIO P.S	<b>10 %</b>		
2.- FUNCIONES BÁSICAS DE LA SALUD	<b>5 %</b>		
3.- LÍNEA DEL TIEMPO Y ACTIVIDAD	<b>25 %</b>		
4.- LA SALUD COMO UN NEGOCIO GLOBAL INDIVIDUAL	<b>5 %</b>		
5.- DEBATIR Y COMPARTIR EQUIPO	<b>15 %</b>		
6.- DEFINICIÓN DE SALUD	<b>5 %</b>		
7.- TIPOS DE SALUD TABLA Y SITUACIONES	<b>10 %</b>		
8.- SOMOS LO QUE COMEMOS	<b>10 %</b>		
9.- PELICULA JHON Q	<b>10 %</b>		

FECHA:

1.1 MIN SALUD 5%

1.-SELECCIONA UNA FRASE E IMAGEN QUE REPRESENTE TU SALUD EN LA ACTUALIDAD

2.- ¿CÓMO ES PARA TI VER A ALGUIEN DE TU FAMILIA ESTÁ ENFERMO?

3.-PIENSA UN MOMENTO E INTEGRA LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN TU FAMILIA

4.- ¿DE TUS PADRES Y HERMANOS QUIEN SUELE ENFERMAR MÁS Y DE QUÉ?

5.- RECUERDA A LOS CUANTOS AÑOS ENFERMASTE E IMPACTO TU VIDA Y CÓMO FUE

6.- ¿CÓMO ES PARA TI CUANDO TE ENFERMAS? EXPLICA Y REPRESENTA CON UNA IMAGEN.

FECHA:

### **ACTIVIDAD 1 CUESTIONARIO PROMOCIÓN DE LA SALUD 10%**

Este cuestionario evalúa conocimientos, reflexiones y actitudes del estudiante con el objetivo de identificar los conocimientos con los que inicia este semestre.

#### **1.- ¿QUÉ ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD?**

- A) Actividades para curar enfermedades
- B) La creación de hospitales y clínicas
- C) Acciones y estrategias para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades
- D) Solamente la práctica de actividad física

#### **2.- ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ES UNA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD?**

- A) Acceso y uso de medicamentos
- B) Campañas educativas sobre hábitos saludables
- C) Incrementar la disponibilidad de programas
- D) acudir a las consultas médicas

#### **3.- ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES ES UN HÁBITO SALUDABLE?**

- A) Dormir mínimo 5 horas al día
- B) Consumir alimentos altos en proteína y carbohidratos
- C) Realizar actividad física al menos 30 minutos al día
- D) Desayuno equilibrado y dormir 5 horas

#### **4.- ¿CUÁL DE ESTAS CONDUCTAS CONTRIBUYE A LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES?**

- A) Uso de medicamentos adecuados
- B) Estar informado sobre enfermedades
- c) Consumir las cantidades exactas de alimentos
- d) Registros médicos

#### **5.- ¿CUÁL ES EL PRINCIPAL OBJETIVO DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD?**

- A) Prevenir enfermedades
- B) Tratar enfermedades existentes
- C) Mejorar el acceso a medicamentos
- D) Ninguna de las anteriores

6.- ¿CONOCES ALGUNA POLÍTICA O PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD IMPLEMENTADO EN MÉXICO? Si tu respuesta es sí, menciona uno.

A) Sí

B) No

Especifica: \_\_\_\_\_

7.- ¿QUÉ IMPORTANCIA CREE QUE TIENE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL BIENESTAR DE LA POBLACIÓN MEXICANA?

A) Muy importante    B) Moderadamente importante    C) Poco importante    D) No tiene importancia

8.- ¿QUÉ PAPEL CONSIDERAS QUE TIENEN LOS JÓVENES EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD?

A) Son clave para difundir información y liderar actividades    B) No tienen un rol significativo

C) Participan poco debido a la falta de tiempo

9.- ¿Qué barreras crees que existen en México para implementar programas efectivos de promoción de la salud?

10.- ¿Qué cambios propondrías para mejorar la promoción de la salud en el país?

11.- En tu opinión, ¿cuáles son los principales beneficios de mantener un estilo de vida saludable?

12.- Describe tres hábitos saludables que consideres importantes para promover tu bienestar.

13.- ¿Qué papel juegan las campañas de salud pública en la promoción de hábitos saludables entre los jóvenes?

14.- Menciona un ejemplo de una acción o actividad que podrías realizar para promover la salud en tu comunidad o escuela.

15.- Reflexiona sobre tu estilo de vida actual: ¿Qué cambios podrías hacer para cuidar mejor tu salud física y emocional?

### **PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN (ESCALA DE 1 A 5)**

(1 = Nunca, 5 = Siempre)

16. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física al menos 30 minutos al día? \_\_\_\_\_

17. ¿Con qué frecuencia eliges alimentos nutritivos en lugar de comida chatarra? \_\_\_\_\_

18. ¿Con qué frecuencia duermes entre 7 y 9 horas por noche? \_\_\_\_\_

19. ¿Qué tan seguido tomas agua en lugar de bebidas azucaradas? \_\_\_\_\_

20. ¿Con qué frecuencia consideras la salud mental como parte de tu bienestar general? \_\_\_\_\_

### **ACTITUDES HACIA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD**

21.- ¿PARTICIPAS EN ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR TU UNIVERSIDAD PARA PROMOVER LA SALUD, COMO TALLERES, CHARLAS O ACTIVIDADES DEPORTIVAS?

A) Sí      B) No      C) Nunca me enteré de estas actividades. D) Soy desorganizado en mi tiempo.

22.- ¿QUÉ TAN IMPORTANTE CREE QUE ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LOS ESTUDIANTES?

A) Muy importante      B) Importante      C) Poco importante      D) No importante

23.- ¿ESTARÍAS DISPUESTO/A A PARTICIPAR EN CAMPAÑAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DENTRO DE TU PREPARATORIA?

A) Sí      B) No      C) Tal vez

Si respondiste "No" o "Tal vez", explica por qué: \_\_\_\_\_

24.- ¿QUÉ ACCIONES CREE QUE PODRÍA IMPLEMENTAR TU PREPARATORIA PARA MEJORAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD ENTRE LOS ESTUDIANTES?

25.- ¿HAY ALGÚN TEMA RELACIONADO CON LA SALUD QUE TE GUSTARÍA APRENDER O RECIBIR APOYO?

26.- ¿DESEAS AGREGAR ALGÚN COMENTARIO O SUGERENCIA SOBRE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN TU PREPARATORIA?

FECHA:

2.- FUNCIONES BÁSICAS DE LA SALUD 5%

INSTRUCCIONES: Con la presentación P.P elabora un esquema en el que integres; Titulo principal, subtemas y definición de cada uno de ellos agregando dibujo representativo, es importante el uso de distintos colores y tu creatividad para que pueda ser revisado. **LETRA CLARA Y LEGIBLE**

### 3.- LÍNEA DEL TIEMPO 25%

#### INSTRUCCIONES:



- Cada estudiante elabora su propia línea del tiempo integrando los elementos que son solicitados en cada uno de los apartados.



- MATERIALES

- Hojas de colores.

- Plumones / colores

- Pegamento

- Imágenes relacionadas con el tema de salud que se incluya en cada época / dibujos bien elaborados e ilustrados



- Letra legible, La limpieza, organización y creatividad son IMPORTANTES para obtener el porcentaje total de tu trabajo.

FECHA:

INSTRUCCIONES: RESPONDE CON LETRA CLARA Y LEGIBLE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

1.- ¿Qué similitudes y diferencias observas entre las prácticas médicas prehispánicas y las introducidas por los españoles durante la época colonial?

2.- ¿Cómo impactaron las epidemias en la evolución de la salud pública durante el siglo XIX, y qué estrategias se implementaron para enfrentarlas?

3.- ¿De qué manera la creación del IMSS y del ISSSTE transformó el acceso a los servicios médicos en México?

4.- ¿Qué rol han jugado las innovaciones tecnológicas y científicas en el sistema de salud mexicano del siglo XXI?

5.- Analiza los retos actuales en salud pública en México y propón 3 estrategias para abordarlos.

**INSTRUCCIONES:** DE ACUERDO CON LAS SIGUIENTES COLUMNAS RELACIONA Y COLOCA EN EL ESPACIO CORRESPONDIENTE LA RESPUESTA CORRECTA

ACCIONES	FECHA	RESPUESTA
1.- Campañas de vacunación masivas.	A. 1524.	
2.- Creación del IMSS.	B. 2004.	
3.- Uso de la telemedicina.	C. Erradicación de enfermedades infecciosas.	
4.- Hospital de Jesús fundado.	D. 1943.	
5.- Implementación del Seguro Popular.	E. Diagnóstico y tratamiento a distancia.	

**INSTRUCCIONES:** PARA LOS SIGUIENTES ENUNCIADOS COLOCA FN SI ES VERDADERO Y CV SI ES FALSO

1.- ( ) Las prácticas médicas prehispánicas incluían el uso de plantas medicinales y conocimientos anatómicos básicos.

2.- ( ) El Hospital de Jesús, uno de los primeros hospitales de América, fue fundado en 1943.

Respuesta:

3.- ( ) Durante el siglo XIX, una de las principales estrategias de salud fue la introducción de la vacunación contra la viruela.

4.- ( ) El Seguro Popular fue reemplazado por el INSABI en 2021.

5.- ( ) El INMEGEN se fundó durante la época colonial para impulsar la investigación genómica.

FECHA:

#### **ACT. 4 LA SALUD COMO UN NEGOCIO GLOBAL 5%**

**INSTRUCCIONES:** Responde para cada uno de los siguientes cuestionamientos llevando a la práctica tu pensamiento crítico analítico y sumando tu experiencia de vida. Es importante que previo a dar una respuesta cada una sea comentada por ambos estudiantes.

**1.-** ¿Cuáles son las principales diferencias entre considerar la salud como un derecho humano versus verla como un negocio global?

**1.1.-** ¿Qué implicaciones éticas, económicas y sociales tienen ambas perspectivas en las comunidades vulnerables?

**2.-** ¿Cómo afecta la mercantilización de la salud al acceso y calidad de los servicios médicos en distintos países?

**2.1.-** ¿Qué experiencias personales o cercanas pueden relacionarse con estas desigualdades?

**3.-** ¿Crees que el avance de la tecnología médica está más impulsado por la búsqueda de soluciones a problemas de salud global o por el interés de generar beneficios económicos?

**3.1.-** ¿Cómo influye esta dinámica en la investigación de enfermedades raras o en el acceso a medicamentos esenciales?

**4.-** ¿Qué impacto tiene la privatización de los sistemas de salud en la vida cotidiana de las personas?

**4.1.-** ¿Podrías identificar cómo estos sistemas influyen en tus propias decisiones sobre salud o las de tu entorno familiar?

**5.-** ¿Qué medidas podrían tomarse para equilibrar el acceso equitativo a la salud con los intereses económicos de las grandes empresas del sector?

**5.1.-** ¿Qué rol tienes como ciudadano en la promoción de una visión más inclusiva y justa de la salud?

FECHA:

ACT. 5 PUNTOS PARA DEBATIR Y COMPARTIR EN GRUPO 15%

INSTRUCCIONES:

- 4- 5 INTEGRANTES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
- LOS PUNTOS SE ASIGNARÁN DE FORMA ALEATORIA.
- SE EXPLICA EL TEMA Y LOS PUNTOS ASIGNADOS, ACUERDOS Y DESACUERDOS A LOS QUE LLEGO EL EQUIPO, PROPUESTA DE SOLUCIÓN A LOS PUNTOS ASIGNADOS, SITUACIONES VIVENCIADAS. (Los integrantes del equipo realizaran investigación sobre el tema y los puntos asignados, con el objetivo de que esto fortalezca sus respuestas, explicación y elaboración de preguntas)
- EL EQUIPO FORMULA 5 PREGUNTAS, O SITUACIONES GENERALES PARA APLICAR AL GRUPO DE FORMA GENERAL.

**TEMAS**

**1. Acceso a medicamentos esenciales:**

- ¿Es ético que los medicamentos para enfermedades críticas tengan precios tan elevados que muchas personas no pueden acceder a ellos?
- ¿Cómo pueden equilibrar los derechos de las empresas farmacéuticas a recuperar su inversión y los derechos humanos a la salud?

**2. La influencia de las farmacéuticas en políticas de salud:**

- ¿Qué tan ético es que las grandes farmacéuticas influyen en la elaboración de políticas públicas?
- ¿Existe un conflicto entre los intereses comerciales de las empresas y la salud pública?

**3. Desigualdad en el acceso a la salud:**

- ¿Cómo afecta la mercantilización de la salud a los países de bajos ingresos?
- ¿Es responsabilidad de las empresas o de los gobiernos garantizar la equidad en el acceso a servicios de salud?

**4. Privatización versus salud pública:**

- ¿Son más efectivos los sistemas de salud privatizados o los sistemas públicos?
- ¿Es la salud un derecho o un bien de consumo?

**5. Investigación y desarrollo médico:**

- ¿Debe priorizarse la rentabilidad financiera o el impacto social en las investigaciones médicas?
- ¿Qué mecanismos pueden promover innovaciones médicas accesibles para todos?

**6. Turismo médico y desigualdad global:**

- ¿Es ético que personas de países desarrollados viajan a países con costos más bajos para acceder a tratamientos médicos?
- ¿Cómo impacta esto en los sistemas de salud locales de esos países?

**7. La industria de los seguros de salud:**

- ¿Favorecen los seguros de salud privados el acceso equitativo a los servicios médicos?
- ¿Es sostenible depender de seguros privados para garantizar la salud de una población?

**8. El impacto del marketing en la percepción de la salud:**

- ¿Cómo afecta la promoción de productos de salud y bienestar la toma de decisiones informadas por los pacientes?
- ¿Debería regularse el marketing de medicamentos y servicios médicos?

**9. Pandemias y la economía global de la salud:**

- ¿Cómo demuestran la pandemia de COVID-19 las limitaciones de un sistema de salud global basado en intereses económicos?
- ¿Qué lecciones se pueden aprender para equilibrar intereses comerciales y preparación ante emergencias sanitarias?

**10. Ética en la tecnología y la salud:**

- ¿Cómo se puede evitar que la innovación tecnológica (como la telemedicina o la inteligencia artificial) amplíe las brechas en el acceso a la salud?
- ¿Qué medidas deben tomarse para que la tecnología médica sea un medio inclusivo y no solo rentable?

FECHA:

## 6.- LA SALUD Y SUS DEFINICIONES 5%

1.-1 CONTESTA...

1.- ¿QUÉ ES LA SALUD?

2.- ¿CÓMO DEFINO MI SALUD EN ESTE MOMENTO?

3.- ¿CUÁLES SON LOS ELEMENTOS Y FACTORES PRINCIPALES QUE DETERMINAN MI SALUD EN ESTE MOMENTO?

- Con la información de la P.P.P elabora tus notas para la elaboración de la actividad final de este tema, deberás presentarlas para que tu actividad sea revisada.

**INSTRUCCIONES:**

- 1.2 SELECCIONA POR CADA UNA DE LAS DISCIPLINAS UNA DEFINICIÓN.
- SEÑALA PORQUE PARA TI ESA ES LA IDÓNEA.
- EXPLICA DE QUE FORMA SE CUMPLE EN LA SOCIEDAD ACTUAL
- EXPLICA DE QUE FORMA SE PRESENTA EN TU VIDA.

FECHA:

ACT. 7 TABLA CLASIFICACIÓN DE LA SALUD 10%

NOMBRE/ IMAGEN	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO/SITUACIÓN
SALUD FÍSICA		
SALUD SOCIAL		
SALUD MENTAL		
SALUD SEXUAL		

SALUD ALIMENTARIA		
SALUD AMBIENTAL		
SALUD PÚBLICA		
SALUD ECONÓMICA		
SALUD FAMILIAR		

<b>SALUD LABORAL</b>		

NOMBRE DE ALIMENTOS	CONSUMO POR DÍA	IMAGEN	INVESTIGACIÓN QUÉ OCASIONA EN EL CUERPO Y CEREBRO
GRASAS			
PROTEÍNAS			
CARBOHIDRATOS CEREALES			
VERDURAS LEGUMBRE			
AZUCARES			
CHATARRA			

-DESCRIBE CÓMO SON TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y QUE MODIFICACIONES CONSIDERAS QUE SON IMPORTANTES REALIZAR.

-DESPUÉS DE REVISAR TU TABLA DE ALIMENTACIÓN, ¿CONSIDERAS QUE TU ESTADO ANÍMICO Y ENERGÉTICO ESTA VINCULADO CON TU ALIMENTACIÓN? EXPLICA

-REALIZA CUÁL CONSIDERAS QUE SERÍA TU ALIMENTACIÓN IDEAL DE ACUERDO CON TU EDAD, ACTIVIDADES QUE REALIZAS Y HORAS DE SUEÑO.

- ¿POR QUÉ CREE QUE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS ES UN TEMA QUE NO SE ABORDА CON LA IMPORTANCIA QUE MERECE?

## RETO EL PLATO SALUDABLE

El estudiante utiliza una hoja para dividirla en dos espacios, uno representara la alimentación que tiene dividiendo el palto en las comidas que realiza en un día, agregando imágenes y cantidades de los alimentos.

El otro plato representara la alimentación ideal que debería tener para un funcionamiento optimo e integral en su vida.

**IMPORTANTE UTILIZAR CREATIVIDAD Y COLOR**

FECHA:

9.- PELICULA JHON Q 10%

1.-Desde la perspectiva social, ¿qué impacto tiene las acciones que toma Jhon Q?

2.- ¿Cuál es el papel que desempeña la economía en el desarrollo de la película, importante sustentar tu respuesta con escenas específicas de la película?

3.-Formula tu postura para cada uno de los personajes; Jhon Q, Dr cirujano, Pein (administradora), capitán de policía con relación a su desempeño en la película.

4.- ¿Cuál es el impacto que tiene esta historia en el ámbito social, económico y psicológico?

5.- ¿Qué piensas acerca de las decisiones que toma Jhon Q?

6.- ¿Tú que hubieras hecho en el lugar de Jhon Q?

7.-Desde la perspectiva de la Ética, cómo actuaron; Jhon Q, el cirujano, el reportero, Sr Pein

8.- Menciona 3 tipos de salud que se presentan en el desarrollo de la película y explica la forma en que se desarrollan.

9.- Explica cómo se ven afectados los tres niveles de la salud: física, mental/emocional y social.

10.-Realiza un análisis general sobre el tema central de la película deberá ser de mínimo de 20 renglones.