



Universidad Nacional Autónoma de México Escuela Nacional

Colegio de Ciencias y Humanidades

Plantel Azcapotzalco



INFORME DE ÁREA COMPLEMENTARIA

Campo I. Refuerzo al aprendizaje y la formación integral de los alumnos
4. Actividades de investigación para mejorar el aprendizaje de los alumnos
b) Reporte de investigación (II-C-5)
Seminario de promoción de la salud integral en estudiantes del CCH
Azcapotzalco, en el marco de la pandemia por COVID-19

PERIODO 2020-2021

Coordinación:

Angélica Huertas Vázquez. Profesor Asociado C (SIJA) de T. C.
Gabriela Argumedo García. Profesor Asociado C (SIJA) de T. C.

Integrantes:

Sandra Patricia García Sánchez. Profesor Asociado C (SIJA) de T. C.
Claudia Ivett González Vargas. Profesor de Asignatura A Interino.
María de los Ángeles Sánchez Cruz. Profesor de Asignatura A Interino.
María de los Ángeles Alvarado Fuentes. Profesor de Asignatura A Interino.
Sofía Velásquez Giles. Profesor de Asignatura B Definitivo.
Lourdes Castillo Toledo. Profesor de Asignatura A interino

Agosto de 2021

CONTENIDO

1) Propuesta General	6
a) Introducción.....	6
b) Descripción de las actividades o los productos desarrollados con respecto a lo proyectado.	9
c) Explicación sobre cómo se atendió el propósito general del campo de actividad seleccionado.....	19
d) Valoración de las actividades y/o productos, indicando su calidad y trascendencia.	22
e) Reseña de las actividades desarrolladas por cada uno de los integrantes del grupo de trabajo.....	23
f) Evaluación global del grupo de trabajo y una reflexión sobre su funcionamiento y desempeño.....	28
2) Fuentes consultadas	30
3) Anexos	36
a) Lista de asistencia del grupo de trabajo o las formas acordadas por el grupo de trabajo.....	37
b) Concentrado del porcentaje de asistencia de cada uno de los integrantes	40
c) Minutas de las sesiones realizadas.....	41
d) Productos comprometidos: Reporte de investigación, Rubro II-B.....	47
e) Productos comprometidos: desarrollo de actividades por cada una de las integrantes del grupo de trabajo	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Cuestionario de Salud Integral del CCH Azcapotzalco	9
Figura 2. Página Web en Microsoft Sharepoint ^{MR}	11
Figura 3 Muestra el número de participantes en la conferencia “Estilo de vida, escuela y el confinamiento por COVID-19”	14
Figura 4. Página Web Seminario de Salud	16
Figura 5. Sección en página web Salud y pandemia.....	17
Figura 6. Sección en página web salud menta.....	17
Figura 7. Sección en página web salud bicodental	18
Figura 8. Sección en página web salud física	18
Figura 9. Sección en página web conferencias	19
Figura 10. Medios impresos. Gaceta CCH.....	21
Figura 11. Asistencia octubre	37
Figura 12. Asistencia septiembre	37
Figura 13. Asistencia noviembre	38
Figura 14. Asistencia enero.....	38
Figura 15. Asistencia febrero.....	38
Figura 16. Asistencia marzo	39
Figura 17. Asistencia abril	39
Figura 18. Asistencia mayo	39
Figura 19 Edad de los participantes en años	55
Figura 20. Hora para dormir en días escolares reportado por estudiantes del CCH Azcapotzalco	57
Figura 21. Hora para despertarse en días escolares reportado por estudiantes del CCH Azcapotzalco	58
Figura 22 Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas entre los estudiantes del CCH Azcapotzalco	59
Figura 23. Frecuencia de cepillado por día entre los estudiantes del CCH Azcapotzalco	60

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Programación de reuniones _____	65
Anexo 2. Auxiliares en la higiene bucodental _____	66
Anexo 3. Higiene bucodental durante la pandemia de COVID.19 _____	66
Anexo 4. Lavado de manos _____	67
Anexo 5. Estiramientos _____	67
Anexo 6. Tips para cuidar de tu salud durante la pandemia _____	68
Anexo 7. Sedentarismo _____	68
Anexo 8, Combatir el estrés en pandemia _____	69
Anexo 9. Clases en línea para disminuir el estrés _____	69
Anexo 10. Técnicas de relajación _____	70
Anexo 11. Respiración para controlar tus emociones _____	70
Anexo 12. Tips para mejorar el estado de ánimo _____	71
Anexo 13. Manejar el estrés por trabajo escolar _____	71
Anexo 14. Hábitos de estudio durante la contingencia _____	72
Anexo 15. Consejos para dormir saludablemente _____	72
Anexo 16. Cómo afrontar el estrés académico _____	72
Anexo 17. ¿Qué debo saber del COVID-19 _____	73
Anexo 18. Lavado de manos _____	73
Anexo 19. Uso de desinfectante de manos _____	73
Anexo 20. Activación física _____	74
Anexo 21. Educación física _____	74
Anexo 22. Hábitos de pandemia _____	74
Anexo 23. Movimiento de los ojos para fortalecerlos _____	75
Anexo 24. Mejorar tu respiración _____	75
Anexo 25. Ejercitar los músculos de los ojos _____	75
Anexo 26. Difusión de la página del Seminario por CCH Azcapotzalco Oficial ____	76
Anexo 27. Difusión de conferencia por Facebook PIT _____	76
Anexo 28. Difusión de conferencia por Facebook PIT _____	76
Anexo 29. Difusión de la página del Seminario por Facebook PIT _____	76
Anexo 30. Página Web. Seminario de Salud _____	77

Anexo 31. Página Web. Salud y pandemia _____	77
Anexo 32. Página Web. Salud bucodental _____	78
Anexo 33. Página Web. Salud física _____	78
Anexo 34. Página Web. Salud mental _____	78
Anexo 35. Clicks _____	79
Anexo 36. Validación de recursos en página Web _____	79
Anexo 37. Calificación de página Web por alumnos _____	79
Anexo 38. Conferencia COVID 19 y cambios en nuestro estilo de vida _____	80
Anexo 39. Conferencia Estilo de vida y confinamiento _____	80
Anexo 40. Conferencia estilo de vida, la escuela y el confinamiento por Covid-19 _____	80
Anexo 41. COVID 19 y los cambios en nuestro estilo de vida _____	81
Anexo 42. Estilo de vida, la escuela y el confinamiento por COVID-19 _____	82

1) Propuesta General

En atención a las consideraciones de las “Especificaciones para la presentación de Proyectos de Apoyo a la Docencia 2020-2021”, y las Prioridades y Lineamientos Institucionales para este ciclo escolar, se presenta el Reporte de investigación, que tiene como finalidad informar de los resultados de una investigación relacionada con la salud integral de los estudiantes del CCH Azcapotzalco, en el marco de la pandemia por COVID-19.

a) Introducción

El presente trabajo es el informe de Área Complementaria o de Apoyo a la Docencia del ciclo escolar 2020-2021, que se inscribe en el Campo I. Refuerzo al aprendizaje y la formación integral de los alumnos que tiene como propósito consolidar la calidad del aprendizaje de los alumnos en las aulas y laboratorios, a través del impulso de actividades curriculares, extracurriculares, programas institucionales de apoyo; para enriquecer la formación integral, en acompañamiento a su trayectoria escolar, mediante actividades creativas que fomenten la expresión artística, el aprecio por la lectura y la escritura; la educación física, la recreación y el deporte, y así coadyuvar a la adquisición de estilos de vida saludables, incluidas la equidad e igualdad de género y la ética universitaria (DGCCH, 2020, p. 12).

El informe se apega al numeral 4. Actividades de investigación para mejorar el aprendizaje de los alumnos, inciso b) Reporte de investigación. La participación fue a través de un grupo de profesoras del CCH Azcapotzalco, conformado para trabajar en un Seminario de promoción de salud integral de estudiantes del CCH Azcapotzalco, en el marco de la pandemia por COVID-19; de acuerdo con las Reglas para el Reconocimiento, Creación y Funcionamiento de los Grupos de Trabajo Institucionales (DGCCH, 2020). Con base en el sustento antes descrito, se presentan a continuación los objetivos del proyecto:

Objetivo general

Realizar un reporte de investigación, desde la evaluación inicial sobre los estilos de vida y el nivel de estrés escolar de la comunidad estudiantil de primer ingreso del

CCH Azcapotzalco; hasta los alcances logrados con el trabajo del Seminario de promoción de salud integral en estudiantes del CCH Azcapotzalco, en el marco de la pandemia por COVID-19.

Objetivos específicos

- 1) Identificar la proporción de los nuevos estudiantes del Colegio que cubren las recomendaciones de sueño, actividad física y que no consumen bebidas azucaradas.
- 2) Evaluar el nivel de estrés escolar de los estudiantes de nuevo ingreso al Colegio.
- 3) Identificar la proporción de nuevos estudiantes del Colegio que practican medidas de higiene bucodental adecuadas.
- 4) Identificar la proporción de nuevos estudiantes del Colegio que practican medidas correctas de higiene de manos.
- 5) Diseñar e implementar materiales y actividades que promuevan la actividad física, correctos hábitos de higiene bucodental y lavado de manos, higiene del sueño, que conozcan herramientas para el manejo de estrés escolar y consuman menos bebidas azucaradas; dirigidas a la comunidad estudiantil de nuevo ingreso del CCH Azcapotzalco, en el marco del confinamiento por la COVID-19.
- 6) Generar una página web donde se depositen y difundan los materiales generados y actividades de este seminario.

Alcances del Proyecto

Las actividades que se realizaron durante el ciclo escolar 2020-2021 corresponden a todas las que plantearon en el proyecto. Sin embargo, resulta pertinente señalar que este año escolar se llevó a cabo con grandes dificultades, sobre todo en el segundo semestre, durante el cual el plantel Azcapotzalco tuvo un paro de actividades desde el 26 de marzo. A pesar de la situación adversa, el trabajo en este seminario nunca se detuvo, se continuó el avance de este proyecto; con el propósito de cubrir al máximo los objetivos planteados para este ciclo escolar, por lo que se tuvieron que realizar algunos ajustes mínimos.

El alcance de este proyecto para el periodo escolar 2020-2021, fue constituir un grupo de profesoras del CCH Azcapotzalco, conformado para trabajar en un Seminario de promoción de salud integral de estudiantes del CCH Azcapotzalco, en el marco de la pandemia por COVID-19. El Seminario tuvo como objetivo realizar un reporte de investigación, desde la evaluación inicial del estilo de vida de la comunidad estudiantil de nuevo ingreso (la actividad física, el manejo del estrés, el sueño saludable, el consumo de bebidas azucaradas y las medidas básicas de higiene, incluyendo la higiene bucodental), hasta los alcances logrados con la implementación del Seminario de promoción de salud integral en estudiantes del CCH Azcapotzalco, en el marco de la pandemia por COVID-19. Además, se diseñaron actividades y materiales que permitieron acompañar a los estudiantes en el marco del confinamiento por la COVID-19, cuyo propósito fue incidir en el cuidado de su salud para elevar su calidad de vida. Los resultados que se presentan incluyen el impacto del programa.

La estructura de este proyecto se dividió en 5 etapas:

Se realizó la evaluación de las necesidades iniciales en salud integral a estudiantes de recién ingreso al bachillerato, a través de encuestas sobre sus estilos de vida.

Se desarrollaron materiales (infografías, vídeos y sesiones sincrónicas con los estudiantes que incluyeron actividades sobre actividad física y relajación) y otros eventos (2 ponencias dirigidas a los estudiantes de la comunidad relacionados con estilos de vida saludable).

Se generó la Página Web en Microsoft Sharepoint^{MR} que fue el repositorio digital de los materiales y herramientas para los estudiantes, así como un canal de comunicación y difusión de información.

Se realizó una evaluación para identificar avances logrados con el proyecto.

Se elaboró del Reporte de Investigación sobre el diagnóstico y los alcances logrados con el Proyecto de Salud Integral en la comunidad estudiantil.

b) Descripción de las actividades o los productos desarrollados con respecto a lo proyectado.

La primera etapa consistió en realizar en el mes de septiembre la evaluación de las necesidades iniciales en salud integral a estudiantes principalmente de nuevo ingreso al CCH, a través de un formulario desarrollado en Microsoft Teams^{MR}, ya que esta plataforma es la que se utiliza de manera institucional y por ello está vinculada a los correos institucionales de los estudiantes; además, se requirió de la Secretaría Académica a cargo de la Mtra. Beatriz Almanza para su difusión.

The image shows a screenshot of a Microsoft Forms questionnaire. The title is "Cuestionario de salud integral del CCH Azcapotzalco". The form is displayed in a preview mode, showing a header with "Preguntas" and "Respuestas 963". The main content area contains a title, a small illustration of people, and a paragraph of text explaining the purpose of the survey. Below the text, there are instructions for the respondent. The form is set against a background of a stylized cityscape with trees and a bench.

Figura 1 Cuestionario de Salud Integral del CCH Azcapotzalco

Posteriormente, se comenzó a solicitar la asesoría al personal administrativo del CCH, para desarrollar la Página Web; cabe destacar que esta página la desarrollamos las profesoras que participamos en este proyecto de trabajo, a través de Microsoft SharePoint^{MR}, ya que se consideró que era la mejor opción porque está ligada a los correos institucionales tanto de los estudiantes como de la comunidad docente y administrativa del CCH.

Además, en esta primera etapa se programó para el mes de octubre realizar la primera ponencia respecto al “Estilo de vida, la escuela y el confinamiento por COVID-19” impartida por la Dra. Alejandra Jauregui de la Mota (Anexo 39 , 40 y 42); sin embargo, para empatar la agenda de la ponente con el objetivo del seminario, se llevó a cabo el día 4 de noviembre.

En los meses de octubre y noviembre se realizó el análisis de la encuesta. La cual se llevó a cabo entre todas las integrantes del seminario, a través de 3 equipos: uno para analizar los resultados relacionados con la actividad física, otro equipo para analizar los de salud mental y otro para el análisis de salud bucodental e higiene. Es importante señalar que los resultados de este análisis se encuentran integrados en el reporte de investigación, que se encuentra más adelante en este mismo proyecto.

En la segunda etapa, las integrantes del equipo se dedicaron a trabajar en el diseño de 3 materiales originales (infografías, vídeos y sesiones sincrónicas con los estudiantes que incluyeron actividades sobre actividad física y relajación) en los meses de noviembre, diciembre y enero, los cuales fueron difundidos en la Página Web, con el propósito de contribuir en la promoción de salud integral de estudiantes del CCH Azcapotzalco, en el marco de la pandemia por COVID-19.

En esta etapa se programó para el mes noviembre también se programó la segunda ponencia respecto a estilo de vida y salud impartida por el Mtro. Daniel Velázquez Cortés, titulada “COVID-19 y los cambios en nuestro estilo de vida”; sin embargo, cabe señalar que, para empatar la agenda de la ponente con el objetivo del seminario, se llevó a cabo el día 14 de enero de 2021 (Anexo 38 y 41).

Así mismo, en los meses de noviembre y diciembre con la colaboración de todo el grupo de trabajo se elaboró el reporte de las necesidades en salud integral a estudiantes de recién ingreso al CCH; cuyos resultados del diagnóstico se encuentran más adelante en este proyecto, en el apartado del reporte de investigación.

En la tercera etapa se generó la Página Web en Microsoft Sharepoint^{MR} que fue el repositorio digital de los materiales y herramientas para los estudiantes, así como un canal de comunicación y difusión de información. Al respecto, cabe señalar que en el mes de enero se realizó una validación de los materiales diseñados para la Página Web, a través de un formulario aplicado a un grupo de estudiantes, con el propósito de identificar áreas de oportunidad para mejorar la página. En el mes de febrero se realizó el análisis de las encuestas con el propósito de adaptar los materiales y el diseño de la página. El enlace para acceder a la página web del Seminario de Salud Integral es el siguiente: https://bit.ly/web_seminario_salud Al respecto, resulta importante señalar, que para tener acceso a la página, nos llega una solicitud de permitir acceso a nuestro correo institucional, lo aprobamos y finalmente ya pueden entrar.



Figura 2. Página Web en Microsoft Sharepoint^{MR}

Los meses de febrero y marzo se destinaron a mejorar y finalizar los materiales para la Página Web, en la que se consideraron las aportaciones de los estudiantes que participaron en el proceso de validación.

En la cuarta etapa se realizó una evaluación para identificar los avances o el impacto global logrados, también se realizó el reporte de necesidades en salud que derivó del proyecto de investigación. Además, en el mes de mayo se llevó a cabo el análisis de la información recolectada en la encuesta para identificar las necesidades de Salud Integral en los adolescentes del CCH Azcapotzalco.

Y en la quinta etapa se elaboró del Reporte de Investigación sobre el diagnóstico y los alcances logrados con el Proyecto de Salud Integral en la comunidad estudiantil.

Evaluación del programa

Con relación a la conferencia titulada “Estilo de vida, la escuela y el confinamiento por COVID-19”, realizada el día 05 de noviembre de 2020 con la Dra. Alejandra Jauregui de la Mota, se pudo reconocer que hubo una gran participación por parte del alumnado, teniendo un aproximado de 230 participantes. Con base en algunos comentarios hechos por estudiantes pudimos identificar que ellos consideraron la conferencia importante, ya que mencionaron lo siguiente: “En mi opinión, esta videoconferencia me gustó mucho porque no siempre tengo la oportunidad de escuchar este tipo de información de una manera tan accesible y confiable. Considero sumamente importante tener presente las consecuencias que se mencionaron sobre no dormir adecuadamente, ya que personalmente, tengo muy malos hábitos de sueño, así que intentaré aplicar todas las recomendaciones que se dieron”.

Los participantes reconocieron la importancia de modificar sus hábitos alimenticios y de evitar el sedentarismo, pero no solo en el marco de la pandemia actual, sino que ellos comentan que es necesario llevar más allá esta información como parte de un estilo de vida nuevo en todas las etapas de su vida.

Además, comentaron que es necesario llevar a cabo una proyección de todos estos hábitos a todos los integrantes de su familia, ya que consideran importante que sus

padres, abuelos, hermanos, etc. cuenten con una buena salud, asimismo mencionaron que cada etapa de la vida es importante y que tanto niños, adolescentes, adultos y adultos mayores requieren concientizarse acerca de un estilo de vida saludable ya que nuestro país, México, es uno de los más altos en índices de obesidad y sobrepeso por lo tanto esto trae por consecuencia un buen número de comorbilidades

Los alumnos reconocieron la importancia de la salud mental como parte de una salud integral, ya que comentaron que hábitos como dormir bien pueden promover un estado de ánimo que coadyuve su salud física, pero sobre todo consideran que la salud que ellos puedan tener repercute directamente con su entorno a nivel familiar y escolar.

Del mismo modo, algunos participantes reconocieron que la conferencia les ayudo a identificar qué aspectos de su vida, con relación a su salud física y mental, no han logrado llevar a cabo, pero sobre todo hacen mención que pudieron adquirir las herramientas para poder modificar sus hábitos y así lograr un mejor estilo de vida.

Se reconoce el impacto que tuvo la conferencia con estos comentarios hechos por los participantes, ya que mencionaron que, aunque se requiere de tiempo para lograrlo y a veces las tareas y actividades diarias no se los permiten, ellos se plantearon el reto de poder organizar sus actividades para poder hacer ejercicio o practicar algún deporte.

Durante esta conferencia, como se muestra en la figura 1, se puede observar que hubo un mayor número de afluencia por parte del estudiantado con relación a otras actividades previas durante el mes de noviembre de 2020.



Figura 3 Muestra el número de participantes en la conferencia “Estilo de vida, escuela y el confinamiento por COVID-19”

Por otro lado, durante la conferencia llevada a cabo el día 15 de enero de 2021, titulada: “COVID 19 y los cambios en nuestro estilo de vida”, por parte del Mtro. Daniel Velázquez Cortés, asistieron 136 alumnos. El maestro quien también es investigador del Instituto Nacional de Salud Pública promovió la reflexión en los participantes con respecto a las medidas de prevención de enfermedades como diabetes, hipertensión y COVID-19, dando hincapié en la activación física, evitando el sedentarismo.

Algunos de los comentarios hechos por el estudiantado son los siguientes:

“Si comenzamos a implementar un poco de actividad en nuestro día con día los resultados tanto físicos como mentales serán positivos y nos ayudarán a mantenernos en mejor salud, tanto física como mental durante el confinamiento e incluso podrían promover hábitos saludables”.

“Es indispensable actuar ahora, invertir tiempo suficiente para mantenernos activos y autocontrolar nuestras emociones con el medio. En mi opinión, esta conferencia fue de gran utilidad para darme cuenta de aquellos aspectos en los que debo poner más atención para mi cuidado, estableciendo horarios para todo (tareas, clases, comidas, ejercicio, etc.), con la finalidad de aplicar las estrategias necesarias para mantener un buen estado físico y mental. lo único que nos queda es cuidarnos y respetar las reglas sanitarias”.

Los alumnos también reconocieron la salud mental como un factor esencial de una salud integral, ya que mencionaron que “el apoyo moral que podemos dar a nuestros seres queridos es necesario, así como “abrirnos de mente para poder compartir nuestro sentir con nuestros familiares, platicar si es que algo nos incomoda, e incluso, pedir la ayuda de un profesional”, lo anterior evidencia que los alumnos identificaron que el apoyo de un profesional de la salud mental es primordial para evitar trastornos como depresión y ansiedad.

Los asistentes mencionaron que “La conferencia les pareció muy informativa e interesante ya que lo que se comentó es información científica y las recomendaciones son muy útiles para nuestra vida diaria”, lo que deja ver que esta conferencia tuvo un gran impacto al reconocer que es necesario tener fuentes fidedignas y fehacientes para evitar rumores y caer en noticias falsas que lleven a un descontrol de la pandemia.

La conferencia propició que los alumnos piensen en su salud física y mental, pero además en llevar a cabo actividades encaminadas a cambiar sus rutinas y estilo de vida, especialmente una alumna mencionó lo siguiente: “En mi opinión las recomendaciones que propone el maestro son muy acertadas ya que nuestro comportamiento al realizar ejercicio ha cambiado de manera drástica y cualquier apoyo que le puedas otorgar a tu cuerpo es positivo para ti y en tu desempeño diario, las recomendaciones aunque algo complicadas dependiendo donde vivas pueden integrarse a tu vida diaria, yo incluiría de igual manera una mejor alimentación pero el hecho de que no se pueda salir complica el conseguir alimentos naturales y eso provoca que comamos comida rápida y chatarra por ser muy sencilla y rápida de obtener, en lo personal me gusto la conferencia porque mucho tiempo la pasamos sentados gracias a las clases y las tareas en nuestros caso e implementar estas medidas son muy positivas”.

Además, es importante resaltar que este tipo de actividades realizadas durante el seminario impacta de una u otra manera en la población en general y no solo en los estudiantes, ya que una alumna comentó lo siguiente: “en lo personal me gustó mucho la conferencia ya que no solo la escuché yo, mi papá también quiso estar

presente lo cual no solo nos ayudó a ambos a estar más informados y escuchar información de una fuente confiable sino que también me ayudó a pasar un poco de tiempo con él, ya que a pesar de respetar el famoso “quédate en casa” no convivimos mucho gracias a la escuela o el trabajo por lo que todos los momentos que podemos pasar en familia se agradecen.

Como parte de las actividades del seminario se generó una página la cual sirvió de apoyo para presentar diversas actividades a los alumnos para trabajar con la salud integral, haciendo el análisis de visitas a la página en la entrada de seminario de salud integral se registró de 90 días a la fecha 906 visitas, fluctuando la frecuencia entre 1 y 5 visitas al día, teniendo un incremento importante en mayo entre 8 y 17 visitas, dedicándole aproximadamente 1 min 26 seg de tiempo a esta parte de la página.



Figura 4. Página Web Seminario de Salud

En Salud y pandemia visitaron la página 213 veces en los 90 días, en donde visitaron entre 1 y 5, con una duración de 21 seg a 1 min, 10 seg



Figura 5. Sección en página web Salud y pandemia

En salud mental ingresaron durante 90 días 267 visitas que fluctuaron entre 1 a 5 visitas a la semana, con una duración de 1 min 13 s a 11 min 2s.

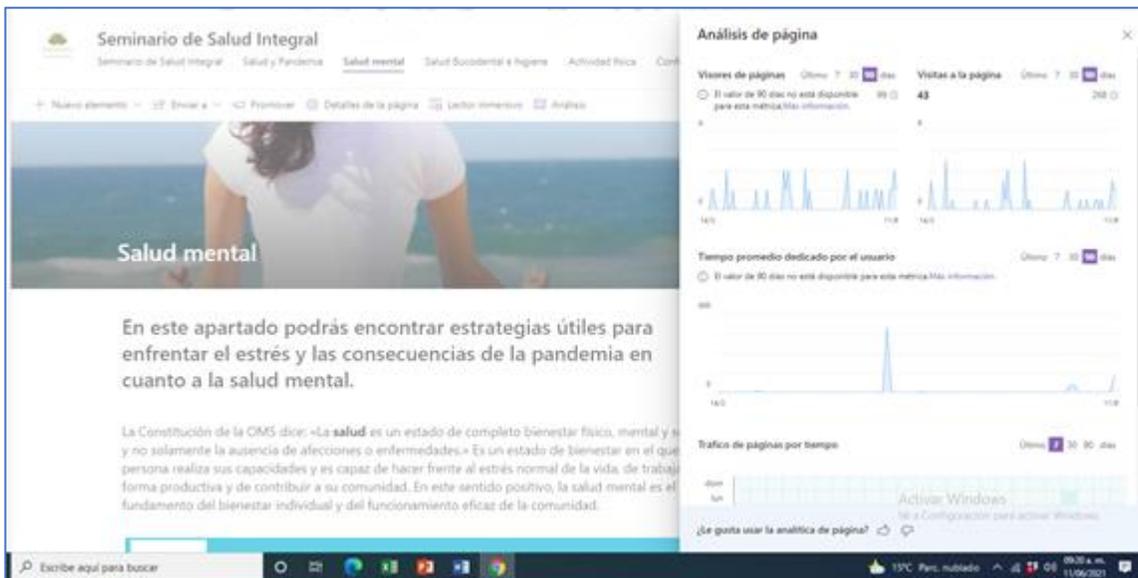


Figura 6. Sección en página web salud mental

En salud buco dental e higiene, fueron 200 visitas durante los 90 días fluctuando entre 3 y 4 veces a la semana, con una duración de tiempo de 9 s a 10 min 45 s

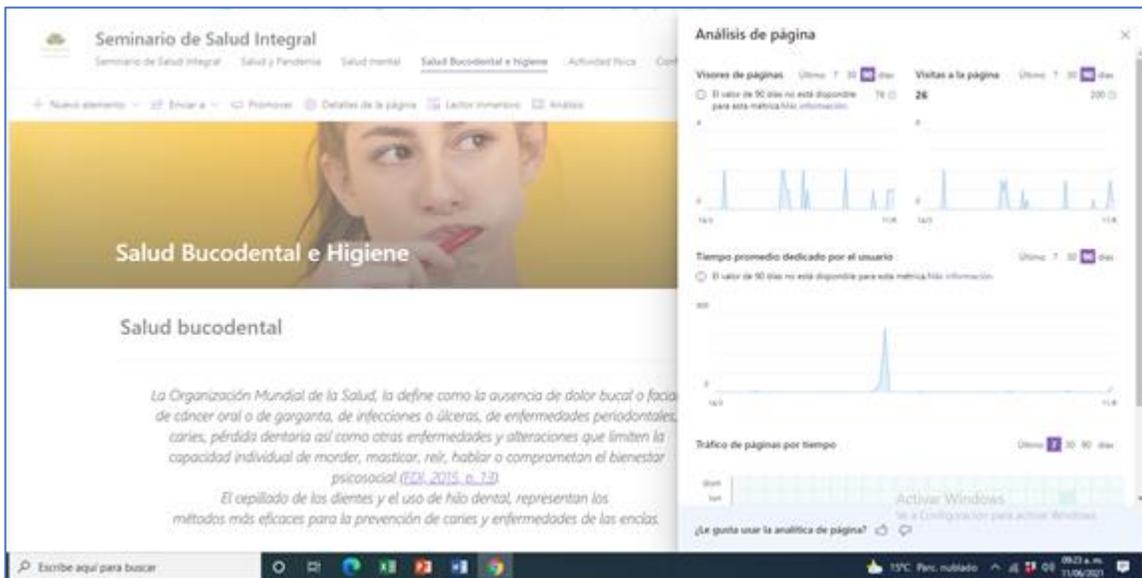


Figura 7. Sección en página web salud bucodental e higiene

En actividad física fueron 254 visitas entre 2 a 6 visitas a la semana, entre 59s a 7min 22s

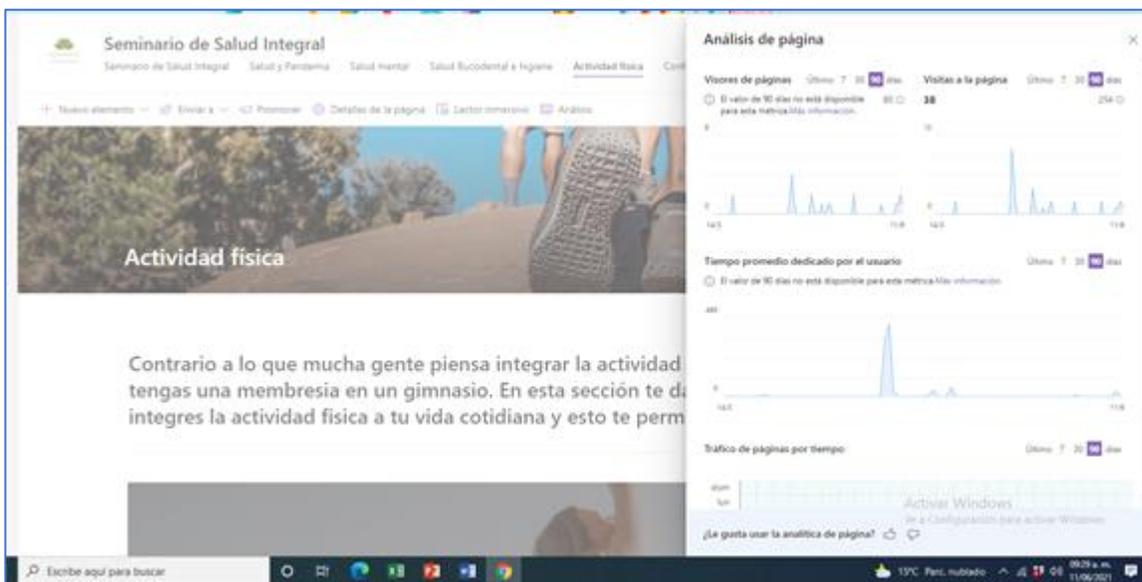


Figura 8. Sección en página web salud física

En conferencias fueron 19 visitas durante los 90 días entre 2 y 15 veces, con una duración de 1 min 8 s a 7 min 34s

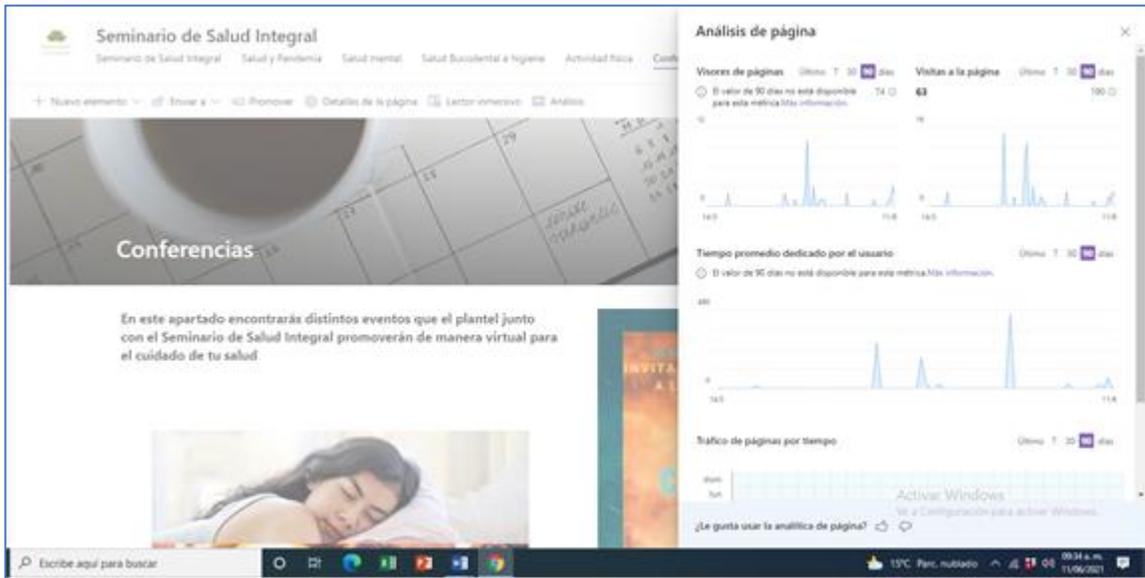


Figura 9. Sección en página web conferencias

De esto podemos observar que la página fue funcional para el objetivo que se creó, acercar información para el cuidado integral de la salud integral, donde los estudiantes tuvieron acceso a conferencias, tips, formas de cuidado para activar su salud en los diferentes enfoques y áreas de oportunidad durante las clases en la pandemia.

c) Explicación sobre cómo se atendió el propósito general del campo de actividad seleccionado

El propósito general del Campo I es consolidar la calidad del aprendizaje de los alumnos en las aulas y laboratorios, a través del impulso de actividades curriculares, extracurriculares, programas institucionales de apoyo; para enriquecer la formación integral, en acompañamiento a su trayectoria escolar, mediante actividades creativas que fomenten la expresión artística, el aprecio por la lectura y la escritura; la educación física, la recreación y el deporte, y así coadyuvar a la adquisición de estilos de vida saludables, incluidas la equidad e igualdad de género y la ética universitaria (CCH, 2020).

Por lo tanto, a través de un reporte de investigación que incluyó la identificación las necesidades iniciales en salud integral a estudiantes de recién ingreso al bachillerato por medio de encuestas sobre sus estilos de vida, se desarrollaron recursos como infografías, vídeos y sesiones sincrónicas con los estudiantes que incluyeron actividades sobre actividad física y relajación, con los cuales se abordaron los siguientes ejes fundamentales de la salud integral de los estudiantes: la salud mental, la salud bucodental e higiene y la actividad física. Estos recursos fueron difundidos a través de una Página Web en Sharepoint, ya que es una plataforma relacionada con la institución, con lo cual se atendió el propósito específico del campo I, que es coadyuvar en que los estudiantes adquieran estilos de vida saludables.

Además, es importante señalar, que parte de la difusión del trabajo del Seminario de Salud Integral se realizó en medios impresos como la Gaceta CCH.



Con la inacción, la glucosa se estanca en la sangre, lo que puede ocasionar diabetes."

DANIEL VELÁZQUEZ
MAESTRO EN SALUD GLOBAL

Foto: Corbis

La pandemia nos ha obligado a estar en casa, pero se debe hacer ejercicio.

SEMINARIO DE SALUD INTEGRAL DEL PLANTEL AZCAPOTZALCO

Cambio de estilo de vida

Charla virtual con el editor médico de Health Care

POR JOSUÉ BONILLA HIDALGO
gaceta@cchcol.mx

Con el confinamiento sanitario, pasamos más tiempo frente a las pantallas sin actividad física y nos alimentamos mal. Esa combinación genera el pernicioso sedentarismo. Ese fue una de los mensajes centrales que ofreció Daniel Velázquez, maestro en Salud Global por la Universidad de Barcelona e investigador del Instituto Nacional de Salud Pública.

Durante su charla virtual, dentro del



La actividad física evita numerosos males.

Seminario de Salud Integral del plantel Azcapotzalco, el editor médico del canal Health Care hizo un recuento de la pandemia actual desde 2019 y partió del llamado a la población "Quédate en casa" para referirse al impacto en materia de salud que han recibido los jóvenes.

En su conferencia titulada "Covid 19 y los cambios en nuestro estilo de vida" explicó también

que la inactividad física es una de las principales causas del aumento de peso y ésta puede deberse al cierre de espacios públicos de recreación y centros deportivos.

Como resultado, después de tan sólo tres días de inacción hay una alteración en nuestro cuerpo, "pues la glucosa no cuenta con la suficiente insulina para ser metabolizada y se estanca en la sangre,

lo que puede ocasionar diabetes".

De mismo modo, los músculos comienzan a atrofiarse, disminuyen su número de fibras y pierden masa, por lo tanto, se disminuye la capacidad aeróbica. Por otra parte, las condiciones actuales también afectan la salud mental, como el sentirnos vulnerables a las condiciones externas y generar estrés y ansiedad.

Ante la nueva normalidad, el investigador recomienda romper periodos prolongados de tiempo sedentario, como ponernos de pie y estirarnos por cada media hora que permanezcamos sentados. Además de poder, bailar con nuestra música favorita, saltar la cuerda, y lo mejor, utilizar la bicicleta para transportarte de un lugar a otro y realizar el mandado. 🚲

Figura 10. Medios impresos. Gaceta CCH

d) Valoración de las actividades y/o productos, indicando su calidad y trascendencia.

De acuerdo con los Lineamientos Generales de Evaluación para el Programa de Primas al Desempeño de Personal Académico de Tiempo Completo (PRIDE) en el Bachillerato, la evaluación del desempeño del apoyo a la docencia está en función de los criterios de pertinencia, calidad y trascendencia de sus actividades en un ciclo escolar (CCH, 2017).

En atención a estos criterios, el informe que se desarrolló del área complementaria (apoyo a la docencia), es:

De calidad porque abordó un tema vigente que es la Salud integral en el marco de la pandemia por COVID-19, además estuvo orientado a la comunidad estudiantil en el CCH Azcapotzalco, tuvo como objetivo contribuir con una de las prioridades institucionales que es coadyuvar a la adquisición de estilos de vida saludables y el cuidado de la salud. Además, las acciones y actividades propuestas en el Proyecto, como el reporte de investigación, fueron adecuadas para lograr los objetivos planteados.

Es trascendente porque las actividades realizadas repercutieron en el mejoramiento de las funciones sustantivas del Colegio. Además, impactó en la formación integral de la comunidad estudiantil en los que se fomentó la adquisición de estilos de vida saludables y el cuidado de la salud.

e) Reseña de las actividades desarrolladas por cada uno de los integrantes del grupo de trabajo

Es preciso señalar que el proyecto fue desarrollado por el grupo de trabajo y que algunas actividades fueron desarrolladas de manera individual.

Actividades	Se logró sin ajustes	Se logró con ajustes	No se logró
Gestionar reuniones de planeación del proyecto y seminario			
Gestionar reuniones mensuales			
Diseñar material para web			
Elaborar encuesta			
Aplicar encuesta			
Difusión de actividades con los estudiantes			
Gestionar página web			
Promover el cuestionario en línea			
Organizar Conferencia: “Estilo de vida, la escuela y el confinamiento por COVID-19”			
Organizar Conferencia: “Covid 19 y los cambios en nuestro estilo de vida”			
Gestión de ponentes para conferencia			
Gestionar conferencia			
Análisis de la encuesta			
Diseño y desarrollo de recursos y contenidos para la página web			
Elaboración de Reporte del diagnóstico			
Diseño de instrumentos de validación			
Validación de materiales diseñados para la página web en un grupo pequeño de estudiantes.			
Analizar resultados de validación y adaptar materiales			
Finalizar la preparación de los materiales			
Diseño de materiales para evaluar el programa			
Análisis de la información			
Redacción del reporte de investigación			
Entrega de informe			

Se realizaron ambas conferencias con ajustes en cuanto a la programación de las fechas, para empatar la agenda de los ponentes con el objetivo del Seminario, por ello se reprogramaron.

- Gestionar reuniones de planeación del proyecto, seminario y reuniones mensuales por parte de Angélica y Gabriela

Organizaron y dirigieron 9 sesiones, una por cada mes, se planearon las reuniones de trabajo y convocaron a las mismas (Ver Anexo 1). Se supervisó y asesoró en las actividades, para garantizar que se cumplieran en tiempo y forma y se dirigieron los trabajos individuales y de grupo.

- Seleccionar, diseñar o adecuar los materiales que conformaron los recursos de la página web, según las temáticas seleccionadas.

Cada integrante del Seminario de Salud diseñó tres recursos para fomentar y promover la salud bucodental, salud física y salud mental, estos se validaron y se integraron en la página Web. En los siguientes apartados se mostrarán los materiales diseñados por las coordinadoras y participantes del Seminario de Salud de acuerdo su área.

La Coordinadora Angélica desarrolló tres infografías, sobre la importancia del uso de auxiliares en la higiene bucodental (Anexo 2), la importancia de la higiene bucodental durante la pandemia (Anexo 3) y el lavado correcto de manos (Anexo 4) que fueron evaluadas y modificadas con sugerencias de los alumnos. La coordinadora Gabriela diseñó dos infografías sobre el cuidado de la salud durante el confinamiento (Anexo 6) y los comportamientos dañinos como el sedentarismo (Anexo 7). Además, elaboró un video sobre las formas en cómo el cuerpo se puede estirar y los beneficios que tienen estas actividades (Anexo 5).

La profesora Sandra y participante del Seminario de Salud, realizó un audiovideo donde dirige una técnica de relajación para tranquilizar la mente y el cuerpo (Anexo

10). También diseñó dos infografías sobre cómo combatir el estrés durante la pandemia (Anexos 8) y cómo disminuir el estrés en las clases en línea (Anexos 9).

La profesora y participante Ángeles Cruz, desarrolló y diseñó 2 infografías para aprender a respirar de manera correcta y controlar las diversas emociones que presentamos durante el confinamiento (Anexo 11) y la otra proporcionando consejos para mejorar el estado de ánimo (Anexo 12). Además de elaborar un video para orientar a los alumnos a cómo controlar el estrés en el trabajo escolar (Anexo 13).

La profesora e integrante del Seminario Ángeles Alvarado, diseñó tres infografías para desarrollar hábitos de estudio durante el confinamiento (Anexo 14), consejos para dormir bien (Anexo 15) y afrontar el estrés académico (Anexo 16). Claudia, profesora y participante del Seminario de Salud, diseñó tres recursos: dos infografías que tienen el objetivo que se debe saber sobre COVID-19 (Anexo 17), enseñar cómo se usa el desinfectante para las manos (Anexo 19). El tercer recurso fue un video sobre las maneras correctas del lavado de manos (Ver Anexo 18). La profesora Lourdes, integrante y participante del Seminario de Salud elaboró y diseñó tres recursos, una infografía sobre los hábitos físicos en la pandemia (Anexos 22), un video de educación física para activar el cuerpo (Anexo 21) y una sesión en vivo de activación física donde realizaba actividades del cuerpo se ejerciten (Anexo 20).

La profesora Sofía, integrante y participante del Seminario de Salud, realizó tres sesiones en vivo las cuales consistieron en conocer las diferentes formas de fortalecer los ojos para tener una vista activa, mejorada y descansada (Anexo 23), mejorar la respiración para poder relajarnos (Anexo 24) y dar a conocer la importancia de los ojos cuando estos se ejercitan (Anexo 25).

- Difusión de actividades con los estudiantes

La profesora Claudia, con apoyo del Programa Institucional de Tutorías, hizo la difusión del Seminario (Ver Anexos 27, 28 y 29) y de sus actividades junto con la profesora Gabriela quien contactó, por medio de Secretaría Académica y Secretaria Docente, a las profesoras Beatriz Almanza y la profesora Magdalena Carrillo

quienes apoyaron con la difusión de la página web del Seminario de Salud (Anexo 26), las dos Conferencias y la publicación en Gaceta de la conferencia: “Covid-19 y los cambios en nuestro estilo de vida” donde se hace mención el Seminario de Salud (Figura 10). Todo el grupo de profesoras participaron de manera conjunta en el análisis y revisión de los productos del seminario que se encuentran en la página Web “Seminario de Salud Integral” (Anexo 30) para que los alumnos visualizarán los materiales, conferencias, contenido y diversas actividades que se programaron en la misma todo por medio de los canales oficiales del CCH y la Secretaría docente.

- Diseño, desarrollo y gestión de la página web

El equipo del Seminario realizó los materiales y recursos para el diseño de la página web, en cada uno de sus apartados: salud y pandemia (Anexo 31), salud bucodental (Anexo 32), salud física (Anexo 33), salud mental (Anexo 34). Además de agregar información sobre la pandemia y el COVID-19.

- Validación de materiales diseñados para la página web

Para la validación de los materiales se diseñó por parte de la profesora Gabriela un instrumento que evaluó las opiniones de un pequeño grupo de estudiantes sobre los materiales y recursos de la página web (Anexo 36). De esta manera, las profesoras Angélica, Sandra, Sofía y Lourdes analizaron las respuestas obtenidas de la validación con las sugerencias y oportunidades de crecimiento que los estudiantes proporcionaron sobre los materiales y recursos (Anexo 37). Lo que permitió modificarlos y adaptarlos para mejorar la página web. Las áreas de oportunidad identificadas fueron las siguientes:

Sección de salud mental:

- Agregar datos donde se pueda buscar más información de fuentes confiables.
- Incluir videos principalmente de ejercicios de relajación o meditación.
- Agregar música o técnicas de relajación
- Incluir más actividades y especificar los ejercicios.

- Mejorar imágenes, que los materiales sean más vistosos.
- Agregar recomendaciones o consejos de cómo sobrellevar la cuarentena.
- Más información en texto.
- Agregar mapas mentales o conceptuales de algunos temas.
- Agregar frases motivacionales
- Hacer conferencias, para que nos brinden consejos de cómo llevar el confinamiento.
- Incluir mas información que complementa el tema, debido a que todo se explica muy breve.

Sección de salud bucodental e higiene:

- Letras más visuales (aumentar el tamaño).
- Mejorar la calidad de las imágenes (más llamativos).
- Mejor distribución de la información (para que no se vea muy saturada).
- Agregar más información e imágenes.
- Lenguaje más sencillo.
- La información sobre el lavado bucal pareció confusa.
- Uso de vídeo para explicar cómo lavarse las manos y los dientes.
- Algunas otras recomendaciones sobre el cuidado de la salud bucal.
- Resumir la información de las infografías.
- Incluir actividades didácticas.
- Incluir información sobre higiene bucal de las personas que usan brackets.

Sección de actividad física:

- Agregar más imágenes, más color.
- Que los recursos visuales llamen más la atención.
- Incluir ejercicios que se puedan hacer en casa.
- Informar ideas de ejercicios creativos y retos con compañeros.
- Agregar vídeos para realizar actividad física.
- Utilizar un lenguaje más sencillo y claro.

- Agregar información dirigida a los estudiantes.
- Incluir información de la OMS.
- Agregar información sobre alimentación.
- Compartir estrategias para motivar a realizar actividad física.
- Incluir actividades didácticas.
- Recomendar sitios de consulta sobre los beneficios de la actividad física.
- Análisis de la encuesta

Los resultados del análisis fueron obtenidos por la profesora Gabriela quien junto con las profesoras Angélica y Sandra realizaron el análisis de resultados en cada uno de los rubros dentro del Seminario: salud bucodental, salud física y salud mental

- Organización y gestión de Conferencias

Las profesoras Angélica y Gabriela organizaron, gestionaron y dirigieron las dos conferencias realizadas por parte del Seminario de Salud: estilo de vida, la escuela y el confinamiento por COVID-19 (Anexos 39 y 40) y Covid 19 y los cambios en nuestro estilo de vida (Anexos 38).

f) Evaluación global del grupo de trabajo y una reflexión sobre su funcionamiento y desempeño.

El grupo de trabajo del Seminario de Salud el cual tenía el objetivo de promover la salud integral de estudiantes del CCH Azcapotzalco, en el marco de la pandemia por COVID-19, generó una página web donde se depositaron y difundieron diversos materiales y actividades sobre la salud bucodental, la salud mental y la salud física para identificar estilos de vida y el nivel de estrés escolar de la comunidad estudiantil. Estos materiales y recursos fueron creados a partir del trabajo en conjunto de todas las participantes en este Seminario. Cada una de las integrantes diseñó y generó tres recursos, materiales o sesiones en vivo para fomentar el mejoramiento de la salud integral de los jóvenes. El trabajo del seminario fomento

diversas actividades como las conferencias que fomentaban el mejoramiento de hábitos alimenticios, físicos y estilos de vida saludable.

El compromiso de cada una de las integrantes se organizó a partir de un canal de comunicación y difusión de información creado en la plataforma de Teams. El cual facilitó la organización de actividades, la comunicación, el compromiso y dedicación hacia las actividades del Seminario. Es importante manifestar que la creación de espacios destinados a la salud integral apoya el desarrollo físico y psicológico de las y los jóvenes, crear estrategias y materiales de apoyo conlleva a que identifiquen conductas poco saludables o malestares durante el confinamiento por la COVID-19 y se hagan responsables de su propia salud.

2) Fuentes consultadas

Fuentes Institucionales

- Barajas. (2018). *Plan de Trabajo 2018-2022 para la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades*. <http://www.cch.unam.mx/planeseinformes/2018-2022>.
- CCH. (1996). *Plan de estudios actualizado*, (Universidad Nacional Autónoma de México. (ed.)).
- CCH. (2017). Criterios Generales de Evaluación para la Permanencia de los Profesores en el Programa de Primas al Desempeño del Personal Académico de Tiempo Completo (PRIDE) de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. *Gaceta CCH*.
- CCH. (2020). Cuadernillo de orientaciones 2020-2021. *Gaceta CCH*.

Fuentes didácticas

- Craig G.C. (2009). *Desarrollo psicológico*. Pearson Educación.

Fuentes disciplinarias

- Argumedo, G., Taylor, J. R. L., Gaytán-González, A., González-Casanova, I., Villalobos, M. F. G., Jáuregui, A., Ulloa, E. J., Medina, C., Miranda, Y. S. P., Rodríguez, M. P., Resendiz, E., Pelayo, R. A. R., Martínez, M. del P. R., & Galaviz, K. I. (2020). Mexico's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth: Full report. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44, 1. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2020.26>
- Arias, M., Herrero, S., Cabrera, H., Chibás, G., García, M. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(0). <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3350>
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Books-©ECORFAN. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-

21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf

- Benjet, C. (2020). Stress management interventions for college students in the context of the COVID-19 pandemic. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12353>
- Biddle, S. (2015). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions* (N. Mutrie & T. Gorely (eds.); Third edit). London : Routledge.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*, *45*(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Brazeau, G. A., Frenzel, J. E., & Prescott, W. A. (2020). Facilitating Wellbeing in a Turbulent Time. *American Journal of Pharmaceutical Education*, *84*(6), ajpe8154. <https://doi.org/10.5688/ajpe8154>
- Brolinson, P. G., & Elliott, D. (2007). Exercise and the Immune System. *Clinics in Sports Medicine*, *26*(3), 311–319. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2007.04.011>
- Cappuccio, F. P., Taggart, F. M., Kandala, N. B., Currie, A., Peile, E., Stranges, S., & Miller, M. A. (2008). Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *SLEEP*, *31*(5), 619–626. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.5.619>
- Caroline Miller. (2020). *Coronavirus, confinamiento y adolescentes*. <https://childmind.org/article/coronavirus-confinamiento-y-adolescentes/>
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *Socio Ecological Model*.
- Centro de Control de Infecciones. (2020). *Cómo protegerse y proteger a los demás*. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, *18*(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Federación Dental Internacional. (2015). *El Desafío de las Enfermedades Bucodentales. Una llamada a la acción global. Atlas de Salud Bucodental*

- (Myriad Editions (ed.); 2°).
- Feldman, R. S. (2012). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. Mc Graw–Hill.
- Fleary, S. A., Joseph, P., & Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 62, 116–127. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.010>
- Hoare, E., Varsamis, P., Owen, N., Dunstan, D., Jennings, G., & Kingwell, B. (2017). Sugar- and Intense-Sweetened Drinks in Australia: A Systematic Review on Cardiometabolic Risk. *Nutrients*, 9(10), 1075. <https://doi.org/10.3390/nu9101075>
- Im, H.-J., Baek, S.-H., Chu, M. K., Yang, K. I., Kim, W.-J., Park, S.-H., Thomas, R. J., & Yun, C.-H. (2017). Association Between Weekend Catch-up Sleep and Lower Body Mass: Population-Based Study. *SLEEP*, 40(7). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx089>
- INSP. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*. Instituto Nacional de Salud Pública de México. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- INSP. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018: presentación de resultados*. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. (2020). *¿Cómo cuidar mi salud oral en cuarentena?* <http://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/Infografias/Diabetes.html>
- Katzmarzyk, P. T., Barreira, T. V, Broyles, S. T., Champagne, C. M., Chaput, J. P., Fogelholm, M., Hu, G., Johnson, W. D., Kuriyan, R., Kurpad, A., Lambert, E. V, Maher, C., Maia, J., Matsudo, V., Olds, T., Onywera, V., Sarmiento, O. L., Standage, M., Tremblay, M. S., ... Church, T. S. (2013). The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE): design and methods. *BMC Public Health*, 13, 900. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-900>

- Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obes Rev*, *5 Suppl 1*, 4–104. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x>
- Medina, C., Jauregui, A., Campos-Nonato, I., & Barquera, S. (2018). Prevalence and trends of physical activity in children and adolescents: results of the Ensanut 2012 and Ensanut MC 2016. *Salud Publica Mex*, *60*(3), 263–271. <https://doi.org/10.21149/8819>
- NCD Risk Factor Collaboration. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, *390*(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(17)32129-3)
- OMS. (2020). ¿Cómo define la OMS a la salud? 2020. <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=¿Cómo define la OMS la ausencia de afecciones o enfermedades?>
- Owen, K., Parker, P. D., Van Zanden, B., MacMillan, F., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2016). Physical Activity and School Engagement in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Educational Psychologist*, *51*(2), 129–145. <https://doi.org/10.1080/00461520.2016.1151793>
- Rivera, J., Hernandez, O., Peralta, M., Carlos, S., Aguilar, A., & Popkin, B. M. (2006). Recomendaciones para la población mexicana; consumo de bebidas para una vida saludable. *Salud Pública Mex.*, *50*(2).
- Rodriguez-Ramirez, S., Mundo-Rosas, V., Garcia-Guerra, A., & Shamah-Levy, T. (2011). Dietary patterns are associated with overweight and obesity in Mexican school-age children. *Arch Latinoam Nutr*, *61*(3), 270–278.
- Sarabia, S. (2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, *83*(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372062853002>
- Secretaría de Salud. (2012). *Salud Bucal en la adolescencia*.
- Secretaría de Salud. (2014). *Resultados del Sistema de Vigilancia Epidemiológica*

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/212319/SIVEPAB-2013.pdf>

Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Santaella-Castell JA, R.-D. J. (2020). *Encuesta nacional de salud y nutrición 2018-19. Resultados nacionales* (Instituto Nacional de Salud Pública (ed.)). <https://www.insp.mx/produccion-editorial/novedades-editoriales/ensanut-2018-nacionales>

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. (2020). *Recomendaciones para adolescentes y padres de adolescentes durante la alarma por COVID-19*. [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/SEMA_20_195_RECOMENDACIONES_PDF_A4\[4\]\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/SEMA_20_195_RECOMENDACIONES_PDF_A4[4](1).pdf)

Spruijt-Metz, D. (2011). Etiology, Treatment, and Prevention of Obesity in Childhood and Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 129–152. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00719.x>

Syvöoja, H. J. (2018). The Relation of Physical Activity, Sedentary Behaviors, and Academic Achievement Is Mediated by Fitness and Bedtime. *Journal of Physical Activity & Health*, 15(2), 135–144.

Tremblay, M., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Thy Dinh, Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Kho, M., Latimer-Cheung, Amy, E., LeBlanc, C., Okely, A., Olds, T., Pate, R., ... Poitras, V. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 41, S311.

UNICEF. (2020). *Salud mental de las y los adolescentes ante la COVID-19*.

Wachira, L. M., Muthuri, S. K., Ochola, S. A., Onywera, V. O., & Tremblay, M. S. (2018). Screen-based sedentary behaviour and adiposity among school children: Results from International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE) - Kenya. *Plos One*, 13(6), e0199790.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199790>

WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf.

WHO. (2012). *Health Behaviour in School-aged Children (HSBC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey Health Policy for Children and Adolescents, No. 6*.

WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

WHO. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 51*.
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10

Wilkie, H. J., Standage, M., Gillison, F. B., Cumming, S. P., & Katzmarzyk, P. T. (2016). Multiple lifestyle behaviours and overweight and obesity among children aged 9–11 years: results from the UK site of the International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment. *BMJ Open*, 6(2).
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010677>

3) Anexos

a) Lista de asistencia del grupo de trabajo o las formas acordadas por el grupo de trabajo

Durante este seminario se tuvieron 9 reuniones por cada mes donde organizaron y gestionaron las actividades acordadas

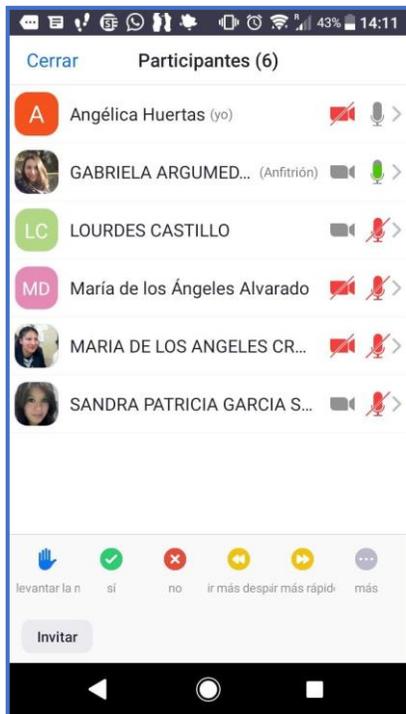


Figura 12. Asistencia septiembre



Figura 11. Asistencia octubre



Figura 13. Asistencia noviembre

meetingAttendanceList		
Nombre completo	Acción del usuario	Marca de tiempo
ANGELICA HUERTAS VAZQUEZ	Unido	25/1/2021 15:05:47
Sandra Patricia García Sánchez	Se unió antes	25/1/2021 15:05:47
GONZALEZ VARGAS CLAUDIA IVETT	Se unió antes	25/1/2021 15:05:47
SOFIA VELAZQUEZ GILES	Se unió antes	25/1/2021 15:05:47
MARIA DE LOS ANGELES ALVARADO FUENTES	Se unió antes	25/1/2021 15:05:47
MARIA DE LOS ANGELES CRUZ SANCHEZ	Unido	25/1/2021 15:06:39
Gabriela Argumedeo Garcia	Unido	25/1/2021 15:08:30
Lourdes Castillo Toledo	Unido	25/1/2021 15:35:48

Figura 14. Asistencia enero

Llamada Febrero Seminario 02/03/2021
 Asistentes: Sofía, Angélica, Lourdes, Ángeles, Ángeles, Sandy y Gaby

Acuerdos:

1. Cada quien revisa los resultados de la validación y corrige sus materiales, de acuerdo a los comentarios de los estudiantes. Los resultados están en la sección de archivos de Teams
2. Quien desee puede buscar videos de otros recursos y proponerlos durante el mes de instituciones de Salud Oficial
3. Sandy adjunta los materiales actualizados al sitio

Figura 15. Asistencia febrero

Asistentes: Claudia González, María de los Ángeles Cruz, Sandra García y Angélica Huertas Vázquez.

Asistieron todos los convocados: No

meetingAttendanceList

Nombre completo	Acción del usuario	Marca de tiempo
ANGELICA HUERTAS VAZQUEZ	Unido	23/3/2021 15:00:02
MARIA DE LOS ANGELES CRUZ SANCHEZ	Unido	23/3/2021 15:03:48
GONZALEZ VARGAS CLAUDIA IVETT	Unido	23/3/2021 15:04:27
GONZALEZ VARGAS CLAUDIA IVETT	Abandonó	23/3/2021 15:05:28
GONZALEZ VARGAS CLAUDIA IVETT	Unido	23/3/2021 15:07:13
Sandra Patricia García Sánchez	Unido	23/3/2021 15:05:36

Figura 16. Asistencia marzo

Columna1	Columna2	Columna3
Nombre completo	Acción del usuario	Marca de tiempo
Gabriela Argumedo García	Unido	19/04/2021, 13:05:24
SOFIA VELAZQUEZ GILES	Se unió antes	19/04/2021, 13:05:24
Lourdes Castillo Toledo	Se unió antes	19/04/2021, 13:05:24
Sandra Patricia García Sánchez	Unido	19/04/2021, 13:05:50
ANGELICA HUERTAS VAZQUEZ	Unido	19/04/2021, 13:06:19
MARIA DE LOS ANGELES CRUZ SANCHEZ	Unido	19/04/2021, 13:14:47
GONZALEZ VARGAS CLAUDIA IVETT	Unido	19/04/2021, 13:17:06

Figura 17. Asistencia abril

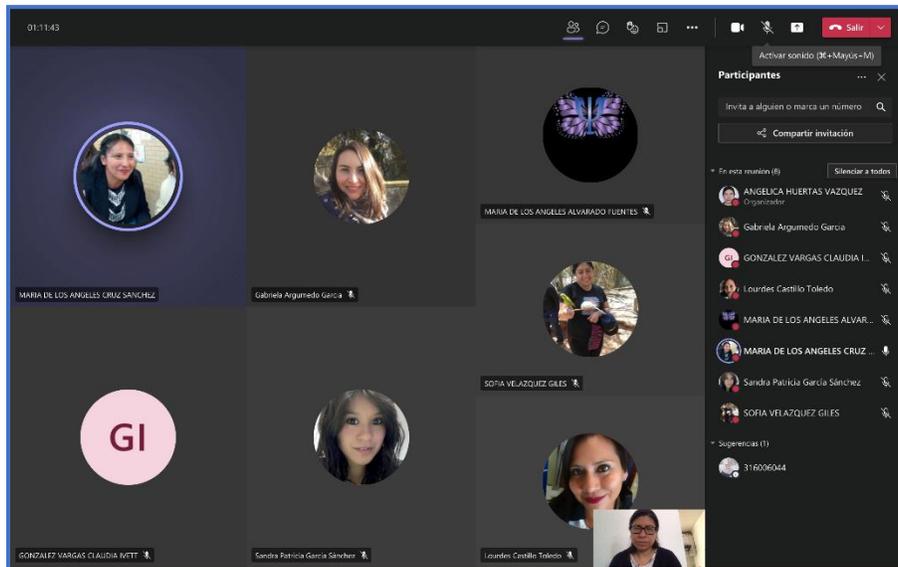


Figura 18. Asistencia mayo

b) Concentrado del porcentaje de asistencia de cada uno de los integrantes

Asistencia a las reuniones

Durante este seminario se tuvieron 9 reuniones por cada mes donde organizaron y gestionaron las actividades acordadas

	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Porcentaje de asistencia
Angélica										100%
Gabriela										90%
Sandra										100%
Ángeles Cruz										90%
Ángeles Alvarado										90%
Claudia										90%
Sofia										90%
Lourdes										90%

c) Minutas de las sesiones realizadas

Minuta de septiembre 2020

Horario: 16:00-15:00

Organizó: Gaby

Vía: Teams

Asistentes: Todos excepto David

Asistieron todos los convocados: NO

Acuerdos

1. Se revisó la encuesta
2. Se acordaron las preguntas finales
3. Se envió encuesta final y proyecto a revisión a la secretaría académica para autorización
4. Claudia ingresa después a la sesión

Minuta de octubre 2020

Horario: 13:00-14:00

Organizó: Gaby

Plataforma: Teams

Asistentes: Sandy, Angelica, Ángeles, Gaby y Sofía

Asistieron todos los convocados: NO, faltó David

Acuerdos

1. Revisar resultados cuestionario; Cada quien su tema se lo mandan a Gaby el 9 de noviembre
2. Definición de equipo a cargo del sitio web: Angelica
3. Busca ponente: Gaby
4. Cartel de evento: Sandy
5. Inicio de gestión de webinar: Angélica
6. Checar Situación de David: Ángeles y Angélica

Minuta de noviembre 2020

Horario:13-14pm

Organizó: Angélica Huertas

Plataforma: Teams

Asistencia: Angélica, Gabriela, Sofía, Sandra, Lourdes, Ángeles Cruz y Ángeles Alvarado

Asistieron todas: si

Acuerdos:

1. Esperar la respuesta de la maestra Beatriz Almanza, si se da que se tenga el apoyo de la página o no para que de aquí se pueda decidir hacer la nuestra o no
2. Angélica y Sandra, las principales compañeras en que se les pasé el material (dos) con ayuda de todas, esto se está pensando que para enero ya este el lugar y los tres materiales aportados por cada una.
3. Se recoge tu propuesta de que des zumba en vivo y yo esta semana, movimiento respiración, se me invita a ponerse de acuerdo contigo y la otra colega de deportes
4. Sandra dijo que creía que cuando estuviera el espacio de difusión, se decidiera, la programación de actividades, yo argumenté, que continuar porque a mí parece que necesitamos dar continuidad, mientras que se resuelve la parte técnica de difusión, porque los estudiantes se sienten estresado y que mejor que nunca meter actividades ya esta y la otra primando su salud.
5. Claudia se incluye después a la reunión

Minuta diciembre 2020

Horario:13-14pm

Organizó: Angélica Huertas

Plataforma: Teams

Asistencia: Angélica, Gabriela, Sofía, Sandra, Lourdes, Ángeles Cruz y Ángeles Alvarado, Sofía

Asistieron todas: si

Acuerdos:

1. Ángeles, Angélica, Claudia y Sandra: programan la sesión con el profesor Palmillas para el apoyo de página web
2. Gabriela propone un medio oficial de la página como Sharepoint
3. Claudia: propone apoyo con el profesor Gilberto Silva para el diseño de la página en Sharepoint
4. Todas: empezar a diseñar los materiales para en cuanto esté la página web subirlos

Minuta de enero 2021

Hora: 3 a 4 pm

Organización: Angélica Huertas y Gabriela Argumedo

Vía: Teams

Asistentes: Ángeles Alvarado, Ángeles Cruz, Claudia González, Gabriela Argumedo, Lourdes Castillo, Sandra García y Sofía Velázquez

Asistieron todos los convocados: Si

Acuerdos

1. Diseño de recursos para la página web.
2. Programación de 2 eventos de promoción de la salud, a través de la respiración; para los días miércoles 27 de enero a las 9 am, y el jueves 28 de enero a la 1pm; a través de Teams.
3. Presentación de cuestionario para validar los materiales diseñados para la página web en un grupo pequeño de estudiantes.
4. Aplicar a cada participante el cuestionario de validación a un grupo pequeño de estudiantes.
5. Promocionar el evento de respiración.
6. Las participantes realicen sus 3 recursos o eventos de promoción de la salud.
7. Agenda próxima reunión:

8. Análisis de los resultados de validación y adaptar materiales.
9. Finalizar la preparación de los materiales.
10. Reporte de necesidades en salud.

Minuta febrero 2021

Horario: 13-14pm

Organizó: Angélica Huertas

Plataforma: Teams

Asistencia: Sofía, Angélica, Lourdes, Ángeles, Ángeles, Sandy, Claudia y Gaby

Asistieron todas: si

Acuerdos:

1. Cada una revisa los resultados de la validación y corrige sus materiales, de acuerdo con los comentarios de los estudiantes. Los resultados están en la sección de archivos de Teams
2. Quien desee puede buscar videos de otros recursos y proponerlos durante el mes de instituciones de Salud Oficial
3. Sandy adjunta los materiales actualizados al sitio

Actualización

- Resultados de validación
- Distribución de actividades de rectificación, mejora de la página
- Reportes de conferencias

Minuta reunión 23 de marzo de 2021

Hora: 3 a 4 pm

Organización: Angélica Huertas Vázquez

Vía: Teams

Asistentes: Claudia González, María de los Ángeles Cruz, Sandra García y Angélica Huertas Vázquez.

Asistieron todos los convocados: No

Avances:

Las profesoras Angélica Huertas y Claudia González presentaron su análisis de los resultados del cuestionario de validación de los recursos de la página Web, respecto a la higiene bucodental y lavado de manos.

Se revisaron entre 4 integrantes del seminario los recursos que hemos elaborado, con la finalidad de mejorar los materiales y página web, con base a las sugerencias de los estudiantes en el cuestionario y nuestras opiniones.

La profesora Angélica Huertas, propuso un vídeo de depresión de la OMS.

Acuerdos:

1. Las participantes compartan su análisis de los resultados del cuestionario de validación de los recursos de la página web aplicadas a los estudiantes del CCH.
2. Que las participantes que no pudieron estar en la reunión revisen entre todas sus recursos que realizaron, con la finalidad de retroalimentarlos y mejorarlos con base al análisis de los resultados del cuestionario de validación.
3. Las participantes que falten realicen sus 3 recursos o eventos de promoción de la salud.

Agenda próxima reunión:

- Entrega del análisis de los resultados del cuestionario de validación.
- Tener listos los recursos con las mejoras propuestas.
- Terminar de diseñar la página web con los recursos mejorados y volver a difundirla.
- Reporte de las necesidades en salud.
- Diseño y aplicación de materiales para evaluar el programa.

Minuta reunión 2 de abril de 2021

Horario:13-14pm

Organizó: Angélica Huertas

Plataforma: Teams

Asistencia: Angélica, Gabriela, Sofía, Sandra, Lourdes, Ángeles Cruz y Claudia

Asistieron todas: no, Ángeles Alvarado falta por cuestiones de salud

Se trató:

Uso de Canva para elaborar recursos de Sitio web

Se revisó la nueva opción "Tasks" donde todo el equipo podrá acceder a ver tareas asignadas

Se hizo una prueba de Tasks

Se distribuyeron tareas pendientes

Acuerdos

1. Terminar sitio Web para 30 abril
2. Difusión fuerte de página web 1ra semana de mayo
3. Apoyar la difusión del evento de Lulu de Viernes 23 de abril
4. Siguiendo llamada hasta mayo a menos de que se vea necesario hacer otra a finales de abril
5. Todas atenderán las "Tasks" asignadas y avisarán por ese mismo medio "completado"

Minuta del mayo del 2020

Horario: 13:00-14:30

Organizó: Angélica

Plataforma: Teams

Asistentes: Sandra, Angelica, Ángeles Cruz, Ángeles Alvarado, Claudia, Gabriela, Sofia, Lourdes

Asistieron todos los convocados: Sí

Acuerdos

1. Sofia y Lourdes revisan la validación de los materiales en el apartado de salud física de acuerdo con las áreas de oportunidad y las fortalezas
2. Ángeles Cruz y Alvarado reportan el impacto de la página Web
3. Gabriela realiza los últimos resultados de salud mental y bucodental
4. Gabriela, Angélica y Sandra realizan el análisis de resultados del instrumento de medición

d) Productos comprometidos: Reporte de investigación, Rubro II-B

Planteamiento del problema

Estudios recientes sobre los cambios en el estilo de vida de las personas como resultado de las medidas de distanciamiento físico por la pandemia de COVID-19 reportan que el estilo de vida de las personas de manera general se empobreció (ej. menos actividad física) y hábitos perniciosos para la salud se potencializaron (ej. menos tiempo de sueño) (Di Renzo et al., 2020). Sumado a estos efectos el estrés se ha potencializado en diversas poblaciones (Benjet, 2020). Contrario a la evidencia de la importancia de atender estas condiciones para mantener el bienestar de los estudiantes (Brazeau et al., 2020). Diversas fuentes de estrés se han identificado como miedo a la infección por virus y enfermedades, manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir necesidades básicas y no disponer de información clara, estigma y rechazo social, duelo por pérdida de un ser querido (Sarabia, 2020). En México no se cuenta con datos hasta el momento de los cambios que esto ha provocado en los jóvenes estudiantes, sin embargo, es importante resaltar la necesidad de apoyar y mantener a los estudiantes a cuidar de su salud lo que consecutivamente mejorará su experiencia en el Colegio y su aprovechamiento académico.

Partiendo de la premisa de que (1) los estudiantes de nuevo ingreso al CCH que ya se encuentran en situación de distanciamiento social desde marzo del 2020, que están por enfrentar nuevos retos académicos al ingresar al colegio como un posible detonante más de estrés y sin gozar de los beneficios del intercambio en el entorno real del plantel y (2) los beneficios de un estilo de vida saludable para mantener adecuadamente el funcionamiento del sistema inmune y el aprovechamiento escolar se plantean los siguientes objetivos:

Objetivos o propósitos

Objetivo general

Realizar un reporte de investigación, desde la evaluación inicial sobre los estilos de vida y el nivel de estrés escolar de la comunidad estudiantil de primer ingreso del CCH Azcapotzalco.

Objetivos específicos

a) Identificar la proporción de los nuevos estudiantes del Colegio que cubren las recomendaciones de sueño, actividad física y que no consumen bebidas azucaradas.

b) Evaluar el nivel de estrés escolar de los estudiantes de nuevo ingreso al Colegio.

c) Identificar la proporción de nuevos estudiantes del Colegio que practican medidas de higiene bucodental adecuadas.

d) Identificar la proporción de nuevos estudiantes del Colegio que practican medidas correctas de higiene de manos.

e) Diseñar e implementar estrategias que promuevan la actividad física, correctos hábitos de higiene bucodental y lavado de manos, higiene del sueño, que disminuyan el nivel de estrés escolar y que reduzcan el consumo de bebidas azucaradas; dirigidas a la comunidad estudiantil de nuevo ingreso del CCH Azcapotzalco, en el marco del confinamiento por la COVID-19.

f) Generar una página web donde se depositen y difundan los materiales generados y actividades de este seminario

Marco teórico o conceptual

La salud de los adolescentes

El presente proyecto del área complementaria se fundamenta en el Plan de estudios del CCH menciona que el alumno debe valorar su salud psíquica y corporal, y contar son los conocimientos y actitudes necesarios para su conservación (CCH, 1996).

Además se alinea con el Plan de Trabajo de la Dirección General del CCH 2018-2022 (Barajas, 2018) que establece como prioridad impulsar la formación extracurricular de los alumnos, mediante actividades que fomenten su desarrollo personal y el cuidado de su salud; así como impulsar la formación integral de los alumnos en su acompañamiento a su trayectoria escolar, a través de actividades extracurriculares que permitan coadyuvar a la adquisición de estilos de vida saludables y el cuidado de la salud

Este proyecto parte de la premisa del concepto de salud como el completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2020). La adolescencia se define como el periodo de transición entre la infancia y la edad adulta que se caracteriza por numerosos cambios biológicos, psicológicos y sociales; que requiere un proceso formativo en salud mental, procesos individuales, asumir roles sociales, ideas concretas sobre valores, familia, religión y educación (Feldman, 2012). Esto conduce a una rápida acumulación de conocimientos que extienden el rango de problemas y cuestiones que enriquecen y complican su vida (Craig G.C., 2009). Por su parte, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) refiere que la adolescencia puede ser una etapa complicada, y que la epidemia de la COVID-19 la puede hacer todavía más difícil, y que ha afectado la vida de las y los jóvenes en su salud, la situación económica de las familias y su acceso a educación y aprendizaje.

Los comportamientos de salud de los adolescentes en México son generalmente pobres. La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENSANUT) 2016 reportó que el 35% de los adolescentes mexicanos no acumulan 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa (Medina et al., 2018), como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) (WHO, 2010). ENSANUT también reportó que el 78.6% de los adolescentes exceden 2 horas de tiempo frente a pantalla al día (INSP, 2016) como se recomienda (Tremblay et al., 2016). Otros estudios reportan que solo el 65% de los adolescentes mexicanos duermen el mínimo de 8 horas ininterrumpidas por noche recomendadas (Argumedo et al., 2020). Esta evidencia sugiere que el panorama antes de las medidas de confinamiento no es adecuado y es una premisa

para considerar que no ha mejorado y que posiblemente ha empeorado como en otros contextos.

Respecto a la alimentación de los adolescentes ENSANUT reportó que el 83.9% consume frecuentemente bebidas azucaradas (INSP, 2016), hábito relacionado con múltiples enfermedades; como la caries que es una enfermedad multifactorial, sin embargo, la presencia de carbohidratos refinados en las bebidas azucaradas es una causa importante (Federación Dental Internacional, 2015). De acuerdo con los resultados del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucales 2014 entre los usuarios que acuden a los servicios de salud odontológicos, en los adolescentes (10 a 18 años de edad) el 76.7 % padece caries dental (Secretaría de Salud, 2014). Por lo anterior, resulta importante hacer en mayor medida promoción de la salud bucal (principalmente higiene bucodental), así como la disminución en el consumo de bebidas azucaradas es imperativo para prevenir la caries y obesidad.

La actividad física frecuente representa beneficios importantes para la salud, ya que favorece el desarrollo físico y promueve la sana composición corporal (S. Biddle, 2015; Spruijt-Metz, 2011). Para la salud mental ayuda a reducir el estrés, la ansiedad, depresión y a mejorar la autoestima (S. J. Biddle & Asare, 2011). Mas allá de los beneficios para la salud física, mental y la cohesión social, la actividad física constante y un sueño adecuado constante ha sido asociado con indicadores de rendimiento académico como concentración, compromiso académico, entre otros (Owen et al., 2016; Syväoja, 2018).

La salud de los jóvenes en el marco de la pandemia por COVID-19

En el marco de la pandemia mundial que inició en el 2020 por COVID-19, la salud de los adolescentes depende en buena medida por su sistema inmunológico. Los componentes clave para mantener un sistema inmunológico resistente se encuentran principalmente en los comportamientos del estilo de vida. La actividad física constante, la alimentación y un sueño adecuado y de calidad son los pilares para mantener una adecuada respuesta en el sistema inmunológico (Brolinson & Elliott, 2007). Por el contrario, el consumo elevado de bebidas azucaradas y el

tiempo excesivo frente a las pantallas ha sido asociado con el desarrollo de obesidad, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares (Hoare et al., 2017; Wilkie et al., 2016) que representan factores de riesgo destacados para infectarse por COVID-19 (WHO, 2020). Aunado a estos pobres comportamientos los jóvenes presentan niveles de estrés académico (Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., Meza-Zamora, 2020) que igualmente puede debilitar el sistema inmunológico.

Como resultado de las medidas de confinamiento por la pandemia por la COVID-19 la salud mental de los individuos también resulta afectada. Producto del número creciente de personas contagiadas y muertes en el mundo, las emociones y los pensamientos negativos se extienden como amenaza hacia la salud mental (Arias, M., Herrero, S., Cabrera, H., Chibás, G., García, M., 2020). El Child Mind Institute menciona que la situación de confinamiento para los adolescentes es un desafío y propone algunas recomendaciones importantes para lograr su bienestar: fomentar hábitos saludables, como dormir lo suficiente, una alimentación saludable actividad física frecuente, higiene y manejo de técnicas para reducir el estrés (Caroline Miller, 2020) .

En este panorama conocer y aplicar las medidas de higiene adecuadamente resultan de suma relevancia. De acuerdo con el Centro de Control de Infecciones (Centro de Control de Infecciones, 2020), la mejor manera de prevenir infecciones (incluyendo la COVID-19) es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público o después de limpiarse la nariz, toser o estornudar. Además, es de suma importancia que se laven las manos antes de comer o preparar la comida, antes de tocarse la cara, después de ir al baño, después de tocar una mascarilla o cubrebocas, después de cambiar un pañal, después de cuidar una persona enferma y después de tocar a animales. Y si no se dispone de agua y jabón, debe de usarse un desinfectante de manos que contenga 70% de alcohol, cubriendo toda la superficie de las manos y frotando hasta que se sienta que se secaron.

La salud bucodental, es parte de la atención integral de la salud del adolescente, es por ello que adquirir buenos hábitos bucales repercutirá en una vida sana

(Secretaría de Salud, 2012). Por lo anterior, se requiere hacer en mayor medida promoción de la salud bucal, a través de la aplicación de medidas de prevención básicas como la técnica de cepillado y el uso del hilo dental (Federación Dental Internacional, 2015). Actualmente existen recomendaciones en México para la salud bucodental durante el confinamiento por COVID-19 incluyendo cepillar los dientes y usar hilo dental después de cada alimento, cambiar el cepillo dental cada 30 días, una vez por semana colocar el cepillo en un vaso con agua y agregar una gota de cloro para desinfectarlo, si existe alguna enfermedad estomacal o gripal se debe cambiar el cepillo una vez que se solucione, si la persona es positivo a COVID-19 se deben desechar su cepillo de dientes y el de sus familiares (mientras se esté en recuperación, se debe mantener el cepillo en un sitio aislado (Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 2020)). Por otra parte, el Consejo de Dentistas de España también propone que un hábito cotidiano como cepillarse los dientes también tiene que adaptarse a las nuevas circunstancias (Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia, 2020).

Por lo anterior, resulta importante implementar estrategias que acompañen a los adolescentes durante esta condición de contingencia Mundial que contribuyan en su Salud Integral; sobre todo en aspectos relacionados con la actividad física, el sueño, las medidas de higiene, la reducción del estrés escolar y las bebidas azucaradas.

Tesis o hipótesis y sustento

Con base a la evidencia reportada tanto en la ENSANUT (Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Santaella-Castell JA, 2020) y resultados de Examen Médico Automatizado del CCH del 2019, se puede hipotetizar lo siguiente:

- a) Que una proporción baja de estudiantes del Colegio que cubren las recomendaciones de sueño, actividad física y que no consumen bebidas azucaradas.
- b) Que existen alto nivel de estrés escolar de los estudiantes de nuevo ingreso al Colegio.

- c) Que una baja proporción de nuevos estudiantes del Colegio que practican medidas de higiene bucodental adecuadas.
- d) Que una baja proporción de nuevos estudiantes del Colegio que practican medidas correctas de higiene de manos.

Metodología

Este fue un estudio transversal y descriptivo en el que se utilizó una encuesta en línea para recolectar los datos. Todos los estudiantes inscritos en el CCH plantel Azcapotzalco que de manera voluntaria aceptaron participar fueron elegibles. Se solicitó a los estudiantes su asentimiento informado dentro del mismo cuestionario para usar sus respuestas de manera anónima en este estudio. El cuestionario se difundió a través de las redes sociales oficiales del plantel y por medio de difusión directa por parte de los docentes. Se utilizó Microsoft Forms^{MR} institucional para integrar todos los instrumentos de medición como se reportó previamente. Para lograr el objetivo de este estudio se utilizaron los siguientes instrumentos. El instrumento se aplicó de septiembre a octubre del 2020.

Datos sociodemográficos

Se incluyeron 3 preguntas de opción múltiple para conocer las condiciones sociodemográficas, sexo, edad y año escolar

Actividad Física y sueño

Se utilizó la versión en español de los instrumentos del estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (WHO, 2012). Las preguntas incluidas miden la cantidad de sueño reportado por niños y adolescentes por medio de los horarios de ir a la cama y despertar en días escolares y fines de semana.

Dieta

Se incluyó la sección de preguntas de bebidas azucaradas del cuestionario usado para The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE) (Katzmarzyk et al., 2013). Este grupo de preguntas miden la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas entre escolares en los últimos 7 días.

Estrés escolar

Se utilizó el inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico de estudiantes de nivel medio superior y superior (SISCO SV-21) (Barraza, 2018). Este instrumento consiste en 21 preguntas con opciones de respuesta en escala Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho). SISCO SV-21 captura estresores percibidos, sintomatología percibida y estrategias de manejo de estrés académico. Con este instrumento se midió el estrés académico durante el confinamiento.

Higiene de manos

Se incluyó una escala Likert para identificar en qué situaciones realizan el lavado de manos y con qué frecuencia lo hacen en cada situación (la escala incluye seis frecuencias que van desde nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces; hasta casi siempre y siempre). También se realizó una pregunta de opción múltiple para conocer el tiempo que destinan para el lavado de manos.

Higiene bucal

Se utilizó como referencia las preguntas que realiza la Dirección General de Atención a la Salud, en el Examen Médico Automatizado que se aplica a estudiantes de primer ingreso. Se utilizaron 3 preguntas de opción múltiple para identificar la frecuencia del cepillado, los auxiliares de higiene bucodental que utilizan y la duración del cepillado.

Análisis e interpretación de los resultados

Para el análisis de los resultados se utilizó el software estadístico IBM SPSS 23. Se realizó un análisis descriptivo incluyendo porcentajes para en variables nominales y medias con desviaciones estándar para variables continuas.

Datos sociodemográficos

En total 949 estudiantes entraron al cuestionario, de los cuales 80 no autorizaron el uso de datos, por lo tanto, fueron excluidos del análisis dejando una muestra final de 869 participantes.

El 57.7% de los participantes fueron mujeres. La Figura 1 resume la edad de los participantes que en su mayoría (65.9%) contaba con 15 años al contestar el cuestionario.

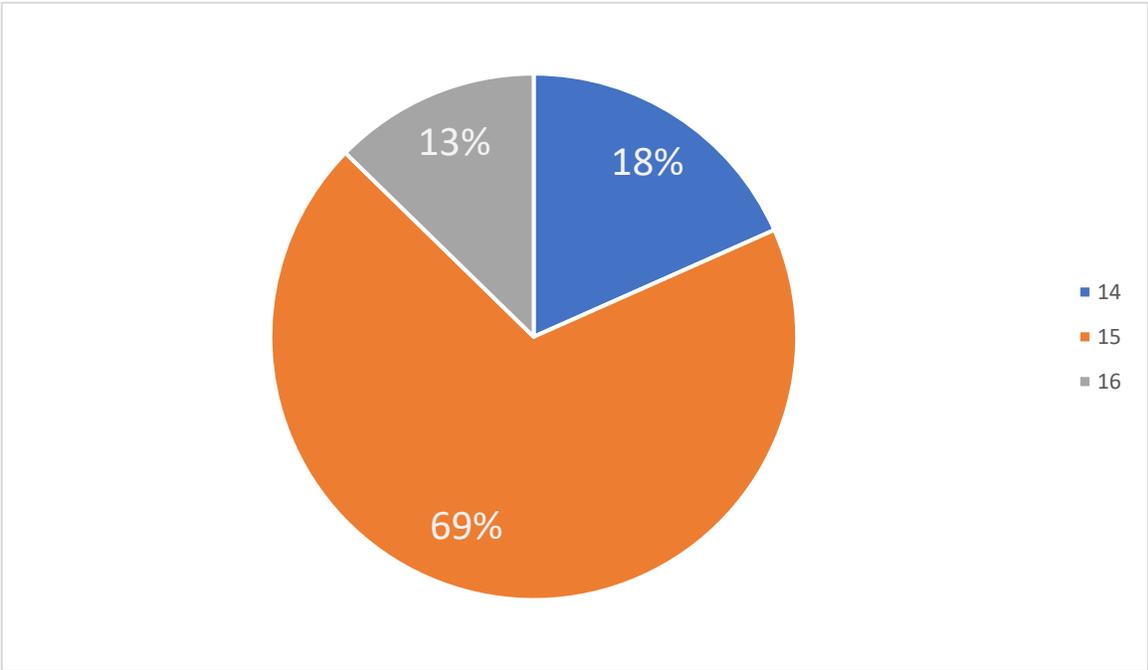


Figura 19 Edad de los participantes en años

Actividad Física

De acuerdo con la OMS los niños y adolescentes deben acumular 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa al día. Entre los participantes de este estudio únicamente el 7.5% de los estudiantes cumplen con las recomendaciones.

Comportamiento sedentario

En total 49.1% de los participantes cuentan con TV en su habitación. Datos de estudios previos indican que contar con este tipo de dispositivos en la habitación aumenta la probabilidad de usarlos y dedicar mayor tiempo frente a pantalla. Los resultados de este estudio revelaron que el 57.7% cumple con las recomendaciones de tiempo frente a TV y el 39.3% jugando videojuegos.

Colectivamente los resultados reflejan que el estilo de vida de los estudiantes es pobre, reflejando insuficiente actividad física, altos niveles de sedentarismo y sueño insuficiente. Resultados que se alinean con las estadísticas nacionales (INSP, 2018) mostrando cifras alarmantes entre la comunidad del CCH-Azcapotzalco. Estos resultados requieren atención adecuada ya que en su conjunto estos tres comportamientos cuando son inadecuados se ven asociados con síntomas depresivos, estrés, ansiedad, obesidad y el detrimento del bienestar en general (Lobstein et al., 2004; NCD Risk Factor Collaboration, 2017) .

Sueño

La Figura 2 resume los horarios en los que los participantes reportaron ir a la cama. El 20.5% de los estudiantes indicó ir a la cama entre semana a las 10 pm. El mayor porcentaje de estudiantes (20.8%) reportó ir a la cama después de medianoche. Un porcentaje mínimo 6.4% reportó dormirse más tardar a las 9pm. Estos datos reflejan que muy pocos cuentan con horarios para ir a la cama que maximicen la cantidad de sueño por noche. Estos estudiantes posiblemente no den la importancia necesaria al sueño, o consideren que los fines de semana pueden recuperar esas horas de sueño. Sin embargo, no existe evidencia certera sobre el potencial de extender el sueño en fines de semana para compensar la falta de sueño entre semana (Im et al., 2017).

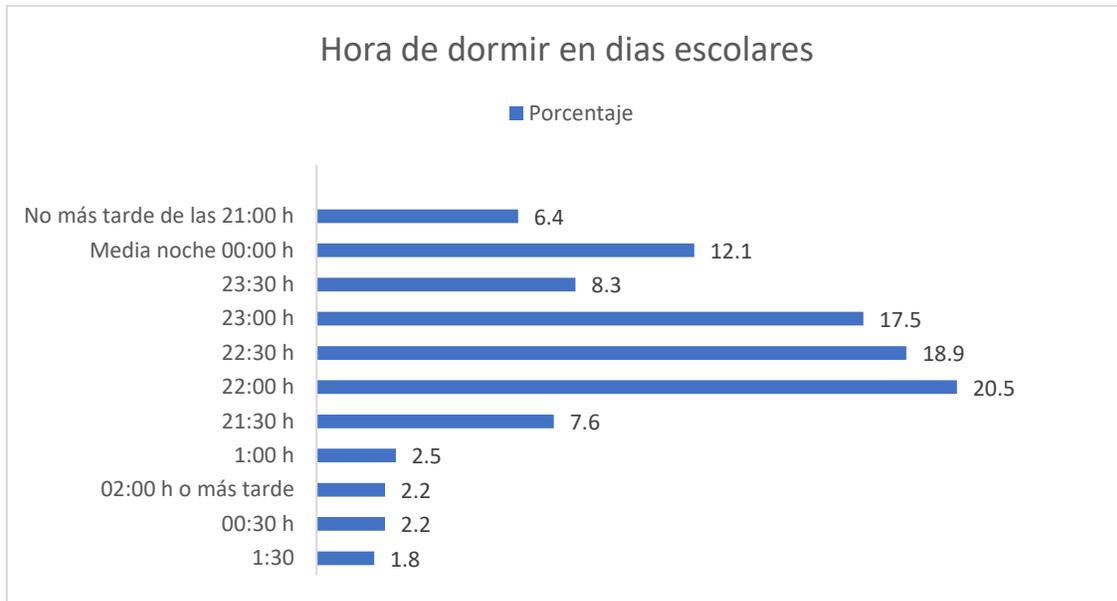


Figura 20. Hora para dormir en días escolares reportado por estudiantes del CCH Azcapotzalco

En días escolares la mayoría de los estudiantes (30%) reportó despertarse a las 6am seguido por un 21% que se despertó a las 5:30 am. Un alarmante 7.5% reportó despertarse antes de las 5am. Estos últimos deberían de ir a la cama al menos a las 8pm o 9pm la noche anterior para así completar entre 8-10 las horas de sueño recomendadas para adolescentes entre 14-17 años (Tremblay et al., 2016).

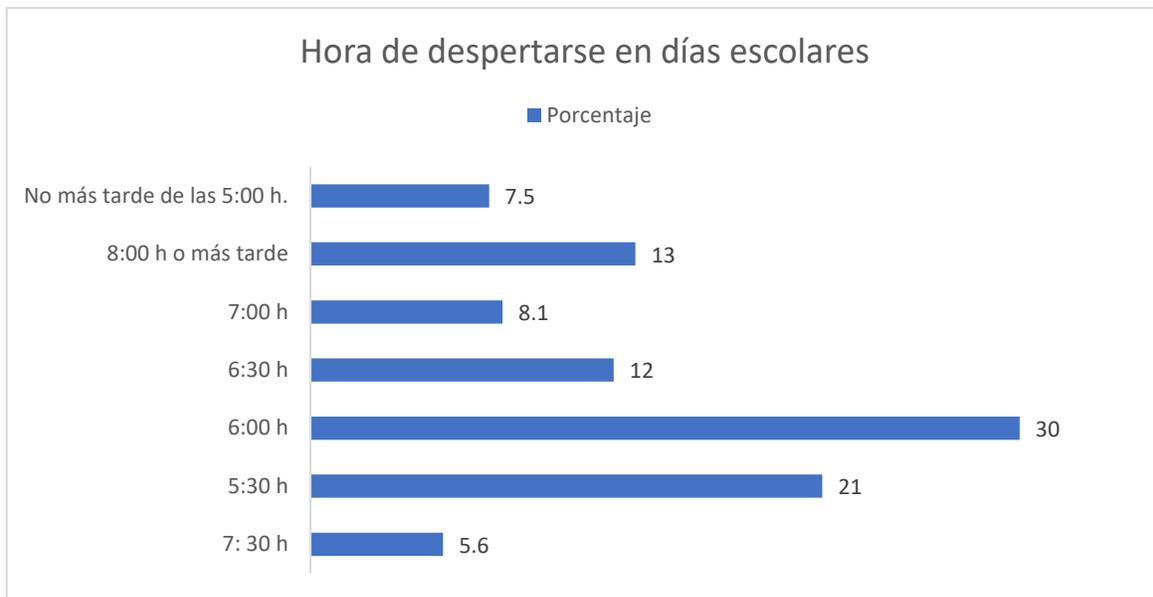


Figura 21. Hora para despertarse en días escolares reportado por estudiantes del CCH Azcapotzalco

Dieta

Los resultados revelaron que únicamente el 3.9% no consume bebidas azucaradas con frecuencia. El resto de los incluye en su dieta bebidas azucaradas en la frecuencia y el 28.8% las consume al menos 1 vez por semana (Tabla 2).

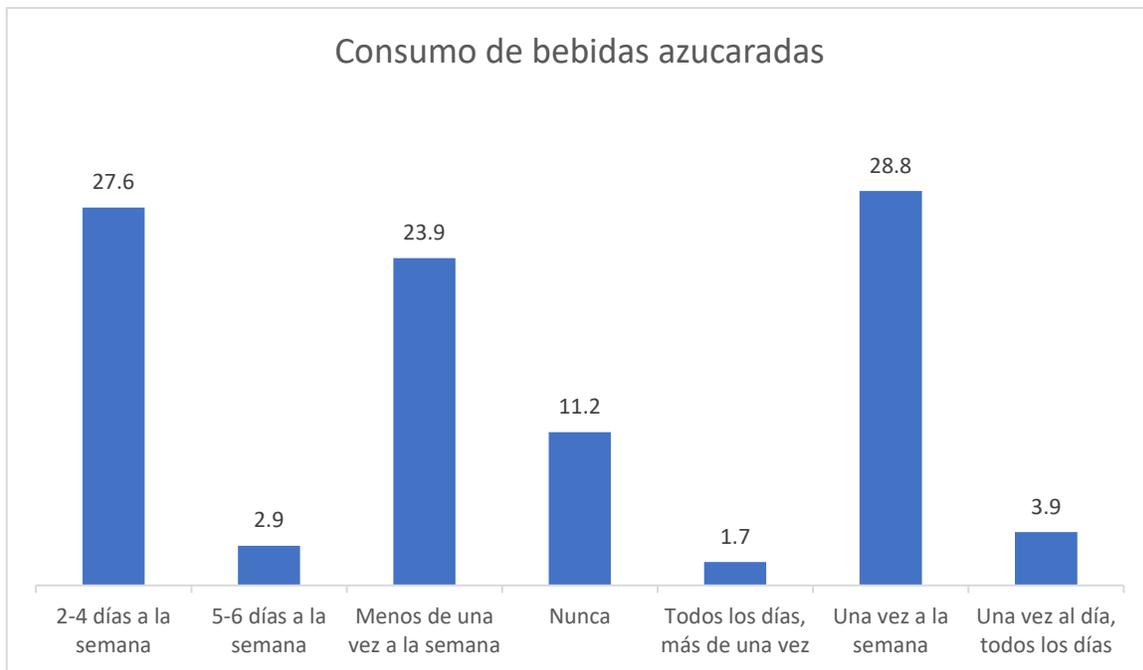


Figura 22 Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas entre los estudiantes del CCH Azcapotzalco

Los datos revelaron que casi todos los estudiantes encuestados incluyen bebidas azucaradas en su dieta, lo cual es un factor de riesgo para el desarrollo de obesidad, sobrepeso, hipertensión y caries dental entre otros (Rodríguez-Ramírez et al., 2011). De acuerdo con la Jarra del Bien Beber (Rivera et al., 2006), que es la guía de hidratación nacional, las bebidas azucaradas no se deben consumir por poblaciones infantiles ni juveniles. Este trabajo contribuye al estado del arte de estos patrones de consumo entre los estudiantes del CCH.

Higiene bucodental

Se identificó que únicamente el 37.7% cepilla sus dientes 3 veces por día

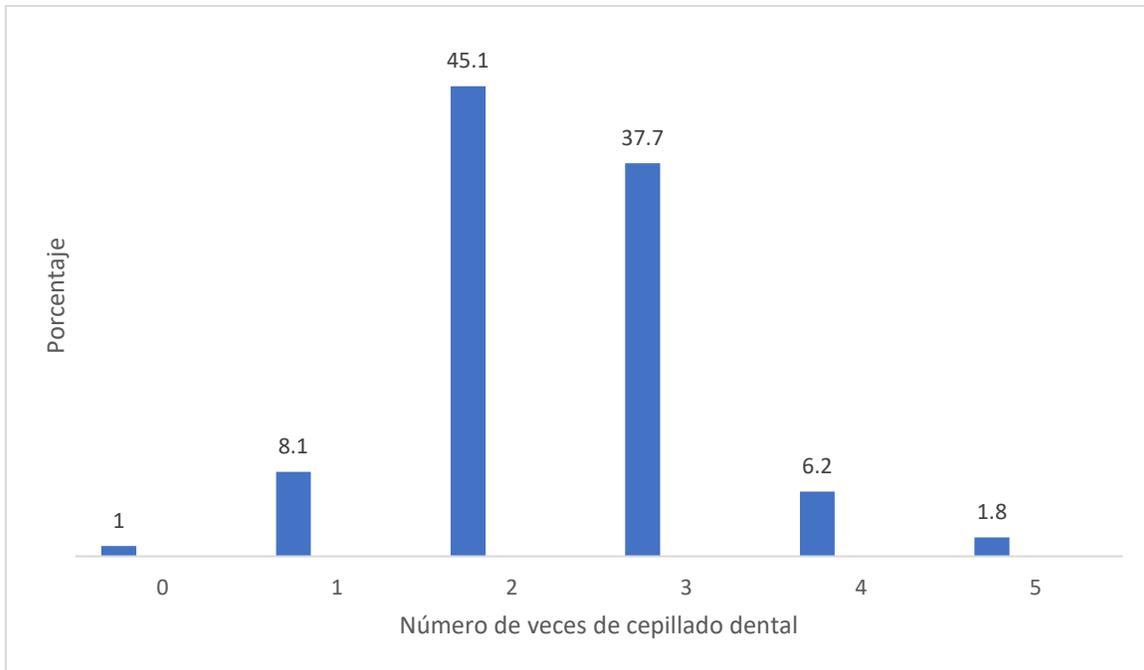


Figura 23. Frecuencia de cepillado por día entre los estudiantes del CCH Azcapotzalco

Higiene personal

Se identificó que el 10.7% de los participantes no lava sus manos antes de ir al baño y el 19.7% no las lava después de ir al baño.

Higiene bucodental

En términos de la higiene, el lavado de manos es frecuente entre los estudiantes como fue hipotetizado, este resultado se podría explicar por la contingencia de COVID-19 en la que los estudiantes como toda la población mexicana han sido expuestos a campañas masivas de información sobre la frecuencia y forma del lavado de manos. Sin embargo, cabe resaltar que a pesar de la información recibida se identificó un porcentaje, aunque mínimo, de estudiantes que no lavan sus manos adecuadamente.

Estrés escolar

En cuanto al estrés académico los resultados muestran que la salud mental se ve afectada en los diferentes criterios que el Instrumento evalúa. El porcentaje en el

criterio de Estresores se ubicó en 57%, el cual indica que los alumnos presentan un nivel superior en cuanto a sentirse estresados con las actividades escolares. Los resultados a la pregunta: “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” muestra mayor índice de estrés, con una media del 69%, el trabajo virtual ha aumentado a partir de la transición de las clases en línea. La segunda pregunta que muestran mayor estrés fue: “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as” obteniendo una media del 67% los alumnos están estresados debido a que no comprenden que es lo que están solicitando los profesores en sus clases, existe ambigüedad y confusión y la tercera: “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” con una media del 64%. Estas tres preguntas sobrepasan el 50% del estrés que perciben los jóvenes de bachillerato.

En el siguiente criterio, síntomas, los alumnos presentaron una media general del 44%. La pregunta que posee más índices de estrés en los síntomas es la que hace alusión a la ansiedad, la angustia o la desesperación obteniendo una media de 59%, los jóvenes se sienten agobiados o intranquilos. La siguiente pregunta relacionada con las medias más altas fue “Problemas de concentración” los adolescentes no logran mantener la atención por periodos muy largos, como las clases en línea. El reactivo con menor estrés fue el referido a la fatiga crónica (cansancio permanente) con una media del 31%, los jóvenes sienten cansancio, pero no es crónico.

En el último indicador, las Estrategias de afrontamiento a las actividades estresantes, se encontró una media del 67%, es decir, los estudiantes consideran que tienen las habilidades y capacidades para resolver situaciones que les preocupan, mantener el control sobre sus emociones, elaborar un plan para enfrentar el estrés y obtener lo positivo ante una situación preocupante. Sin embargo, en los indicadores anteriores Estresores y Síntomas se observa que se les complica cumplir con sus actividades, que existe una sobrecarga de trabajo, que hay poca claridad en lo que se enseña y sobre todo que presentan niveles altos de ansiedad, angustia y desesperación, además de los problemas de concentración. Ellos se perciben como individuos con estrategias para afrontar el estrés como

concentrarse en resolver la situación que les preocupa o establecer soluciones para la situación preocupante, estos reactivos obtuvieron una media de 73% y 63% respectivamente.

Conclusiones, aportaciones, soluciones o propuestas a la problemática abordada.

Este estudio contribuye a la comprensión del estilo de vida y hábitos de higiene entre los estudiantes del CCH-Azcapotzalco, principalmente entre los de primer semestre. Colectivamente los datos reflejan un estilo de vida pobre, con insuficiente sueño, actividad física y una dieta alta en bebidas azucaradas. Sus hábitos de higiene personal reflejaron la aplicación adecuada y frecuente del lavado de manos, sin embargo, su higiene bucodental requiere atención inmediata, para evitar el aumento de lesiones cariosas, que si no son tratadas a tiempo, podrían terminar en un tratamiento endodóntico o la pérdida del órgano dental. De forma paralela al evaluar su estrés académico fue posible identificar que los estudiantes perciben niveles altos de esta condición. Es imperativo evaluar las fluctuaciones de este estrés escolar en su trayecto por el bachillerato e identificar estrategias efectivas para su manejo entre los estudiantes. Los datos expresan que los estudiantes de bachillerato tienen altos índices de estrés causados por el binomio confinamiento y clases en línea, la ambigüedad que existe para comprender lo que se solicita en estos espacios afecta la comunicación. Es importante tomar en cuenta que los problemas de concentración en los adolescentes han aumentado, de ahí las recomendaciones y sugerencias para tratar estas dificultades con la intención de disminuir el estrés académico ya que los alumnos se perciben con buenas estrategias para afrontar el estrés académico lo que favorece la enseñanza de habilidades para el autocuidado.

La creciente evidencia científica en torno al estilo de vida y su relación con la obesidad entre los adolescentes destaca que la dieta, la falta de sueño (Cappuccio et al., 2008) y el sedentarismo son conducentes a la obesidad (Wachira et al., 2018). Mas allá que la obesidad la OMS ha reportado el rol predictivo de muerte prematura y desarrollo de enfermedades crónico degenerativas por dedicar muchas horas al

día en actividades sedentarias como el tiempo frente a pantalla (WHO, 2019). Los resultados de este estudio revelan alarmantes niveles de tiempo frente a pantalla, sumado a insuficientes niveles de actividad física, un alto consumo de bebidas azucaradas y sueño insuficiente que colectivamente son factores de riesgo para desarrollar obesidad y otras comorbilidades. Si bien el rol primario de la escuela es la formación académica de sus estudiantes, difícilmente se podrá aspirar a lograrlo en una población que padece de condiciones primordiales de bienestar. Además, la escuela tiene un rol social de formación y alfabetización, la cual conlleva una alfabetización en salud también, como ha sido demostrado en otros contextos que forman parte de la agenda escolar (Fleary et al., 2018).

Entre las aportaciones de este estudio se pueden enlistar la calidad de los datos ya que se utilizaron escalas previamente validadas lo que permite confiabilidad de los resultados. Segundo, los resultados son robustos ya que fue posible obtener una muestra grande de participantes (>800). Finalmente, como pocos reportes de este tipo se muestran datos inéditos que reflejan un trabajo realizado desde múltiples disciplinas, enriqueciendo los hallazgos.

Entre las propuestas a las problemáticas abordadas en este estudio de investigación es imperativo aumentar la alfabetización en salud de la comunidad del CCH. Con base en el modelo socioecológico (Center for Disease Control and Prevention (CDC), 2020) la salud y el bienestar están supeditados a influencias de orden individual (ej. sexo), inter personal (ej. familia), comunitario (ej. escuela) y social (ej. políticas). Por lo tanto, en el CCH es necesario considerar todos estos niveles de influencia que permitan el desarrollo de intervenciones a nivel individual, basadas en evidencia y dirigidas teóricamente que permitan contribuir en la salud y bienestar de la población escolar. Pero además se requieren cambios en las políticas escolares e incluso en la infraestructura y el entorno familiar que den soporte a estos cambios de comportamiento.

Además, al inicio del ciclo escolar se les preguntó cómo describirían su estado de salud de acuerdo con una escala de Likert que tenía un rango entre Malo, Regular, Bueno, Muy bueno y Excelente. Las respuestas que dieron fueron, 5 (0.5%)

alumnos consideran que su estado de salud es malo, 48 (5.5%) regular, 238 (27%) bueno, 391 (44%) muy bueno y 187 (21%) excelente. Si bien esta fue una pregunta general que toma en cuenta aspectos íntegros del estado de salud. Se puede observar que en los resultados particulares al estrés académico en cuando a la salud mental se diferencian de estas percepciones que los alumnos poseen de sí mismos.

En la última parte del cuestionario se incluyó una pregunta de si a los estudiantes les gustaría recibir información sobre los temas abordados en el cuestionario a lo que el 91.5% respondió que sí. Esto evidencia la necesidad de alfabetización en salud percibida por los propios estudiantes, que en el mejor de los casos la pueden alcanzar de manera formal hasta los últimos semestres de su educación media en asignaturas de carácter optativo como educación física, psicología o ciencias de la salud. Así, otra de las propuestas a las problemáticas identificadas en este estudio dirige a reformas sustanciales en el currículo del CCH que favorezca la alfabetización en salud de su comunidad desde el inicio del bachillerato.

e) Productos comprometidos: Desarrollo de actividades por cada una de las integrantes del grupo de trabajo

The screenshot displays a WhatsApp chat interface with the following messages:

- Message 1:** From Gabriela Argumedo Garcia (21/10/2020 07:51 a. m.). Content: "Agenda" with a bulleted list: "Revisar resultados cuestionario", "Distribuir tareas", "Diseño de material". Includes a "Ver más" link and a meeting card for "Avances Seminario" on October 26, 2020, at 01:00 p. m. with 4 responses and a "Responder" button.
- Message 2:** From Gabriela Argumedo Garcia (21/10/2020 03:23 p. m., Edited). Content: "Hola Colegas en nuestros archivos de este equipo ya adjunte el excel con Iso resultados del cuestionario por si quieren empezar a explorar los resultados". Includes "3 respuestas de CRUZ SANCHEZ" and a "Responder" button.
- Message 3:** From ANGELICA HUERTAS VAZQUEZ (27/11/2020 06:15 p. m.). Content: "Programó una reunión". Includes a meeting card for "Tercera reunión. Seminario salud integral" on November 30, 2020, at 01:00 p. m. with 6 responses and a "Responder" button.
- Message 4:** From ANGELICA HUERTAS VAZQUEZ (23/03 12:43 a. m.). Content: "Has programado una reunión". Includes a meeting card for "Reunión Seminario Marzo" on March 23, 2021, at 03:00 p. m. with 3 responses and a "Responder" button.
- Message 5:** From Gabriela Argumedo Garcia (09/04 05:59 p. m.). Content: "Agenda: Actividades del mes de marzo y abril". Includes a meeting card for "Reunion de Abril Seminario: Salud" on April 15, 2021, at 01:00 p. m. with a "Responder" button.
- Message 6:** From ANGELICA HUERTAS VAZQUEZ (02/06 05:57 p. m.). Content: "Has programado una reunión". Includes a meeting card for "Reunión de trabajo" on June 2, 2021, at 06:00 p. m. with a status "Reunión de trabajo ha finalizado: 33 min 45 s" and a "Responder" button.
- Message 7:** From ANGELICA HUERTAS VAZQUEZ (02/06 06:35 p. m.). Content: "Has programado una reunión". Includes a meeting card for "Reunión de trabajo" on June 9, 2021, at 04:00 p. m. with a status "Reunión finalizada: 59 min 56 s" and a "Responder" button.

Anexo 1. Programación de reuniones

AUXILIARES EN LA HIGIENE BUCODENTAL

Seminario de Salud Integral
CCH Azcapotzalco



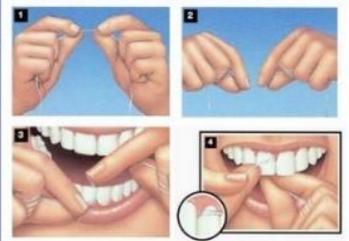
HIGIENE BUCODENTAL

Generalmente el cepillado dental es insuficiente para eliminar todas las bacterias responsables de la caries y las enfermedades periodontales; en consecuencia, existen auxiliares de la higiene bucodental para lograr este fin.

Hilo dental

El hilo dental elimina la placa dentobacteriana y las partículas de alimentos entre los dientes y bajo la línea de las encías.

1. Corta 30 cm. de hilo aproximado y enreda el hilo dental en los dedos medios de cada una de las manos.
2. Tensa 2 o 3 cm de hilo.
3. Desliza suavemente el hilo con movimientos de atrás hacia adelante entre los dientes.
4. Cuando el hilo llegue al borde de las encías, curvalo en forma de C contra el diente y deslízalo entre las encías y el diente.
5. Se debe repetir este proceso en cada uno de los dientes.



Pastillas reveladoras

Son pastillas que se pasan por toda la boca y se disuelven, con el propósito de identificar las zonas que están más pigmentadas, en las cuales hay mayor acumulo de placa bacteriana debido a que esas zonas no se limpiaron adecuadamente.



Limpiador de lengua

La limpieza de la lengua debe incluirse dentro de la higiene bucal rutinaria, porque en esta zona proliferan bacterias responsables de la caries, enfermedad periodontal y halitosis.

Enjuague Bucal

Un enjuague bucal elimina las bacterias de la placa dental en áreas de difícil acceso, además deja un buen sabor. Se recomienda utilizar un enjuague con fluoruro para hacer más resistentes los dientes.



Cepillo interdental

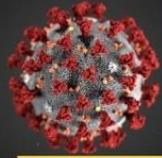
Son cepillos pequeños con cabezales de diversos tamaños, de forma cilíndrica o cónica. Sirven para limpiar espacios entre los dientes. También los utilizan en personas con brackets.



Fuentes:
Instituto Nacional de Salud (2013). El cuidado de los dientes y la boca. Recuperado el 1 de enero de 2021 de: <https://www.inia.nih.gov/espanol/dientes-boca>
Pérez, M., Limeres, J., Fernández, J. (2012). Manual de Higiene Oral. Universidad de Santiago de Compostela.

Anexo 2. Auxiliares en la higiene bucodental

Higiene bucodental durante la pandemia de COVID-19



El virus infecta las células humanas a través de los receptores ECA2 que se encuentran en las células alveolares, pero también se encuentran en la boca y la lengua; y durante la primera semana de infección en la garganta.

El hábito cotidiano de la higiene bucal tiene que adaptarse a las nuevas circunstancias por la pandemia.

Lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar el cepillo dental.

Cepillarse los dientes de manera habitual.

Enjuagar muy bien el cepillo dental después de cada uso.

Como el jabón destruye el coronavirus

Se recomienda desinfectar el cabezal del cepillo con agua oxigenada diluida al 1% o yodopovidona al 0.2% durante un minuto.

Dejar secar el cepillo dental, con el cabezal hacia arriba.

Los cepillos dentales no deben guardarse amontonados, por el riesgo de contaminación de uno al otro al tocarse.

Al finalizar, volverse a lavar las manos con agua y jabón.

Reemplaza tu cepillo dental por uno nuevo en caso de tener un proceso infeccioso.

No compartir el mismo tubo de la pasta dental.

Usa un enjuague bucal con cloruro de cetilpiridino (CPC), que controla la cantidad de microorganismos en boca.

Fuente: Fundación Dental Española, 2020.

Anexo 3. Higiene bucodental durante la pandemia de COVID.19

CCH Azcapotzalco - UNAM

Lavado de manos

Seminario de Salud Integral

¿Cuándo lavarse las manos?

- Después de estar en un lugar público.
- Antes de ponerse el cubrebocas.
- Después de quitarse el cubrebocas.
- Después de limpiarse la nariz, estornudar o toser.
- Antes y después de ir al baño.
- Antes de manipular alimentos.

¿Por qué es importante lavarse las manos?

- Disminuye la tasa de enfermedades respiratorias.
- Reduce casi a la mitad las infecciones gastrointestinales.

¿Cuánto tiempo debe durar el lavado correcto de manos?

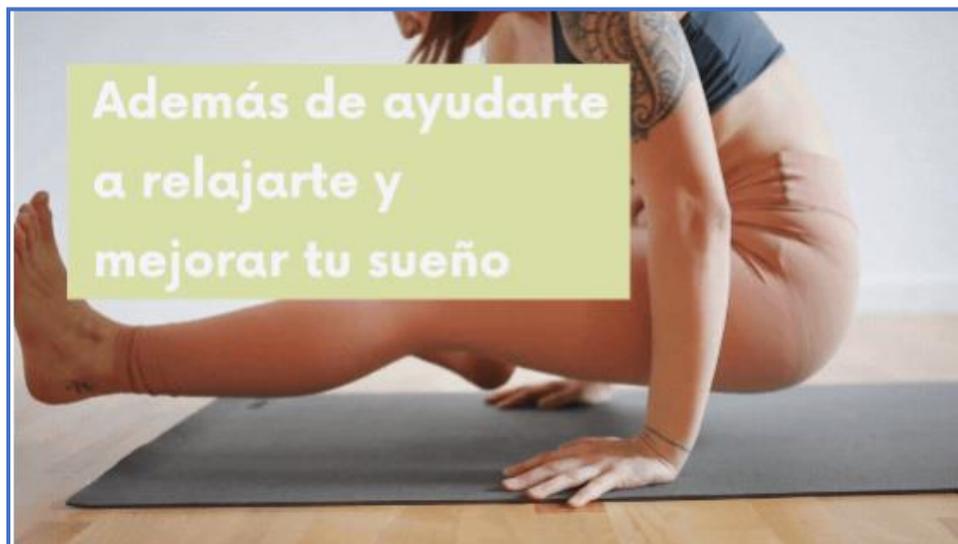
De 40 a 60 segundos.

Pasos para lavar las manos correctamente, según la Organización Panamericana de la Salud

0. Mójese las manos con agua.
1. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
2. Frótese las palmas de las manos entre sí.
3. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
4. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
5. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
6. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
7. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
8. Enjuéguese las manos con agua.
9. Séquese con una toalla desechable.
10. Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.
11. Sus manos son seguras.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud (2020). *Limpie sus manos con agua y jabón*. Recuperado el 1 de enero de 2021 de: <https://www.paho.org/es/documentos/integrando-la-higiene-manos-con-jabon>

Anexo 4. Lavado de manos



Anexo 5. Estiramientos



TIPS PARA CUIDAR DE TU SALUD DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

LIMITA EL TIEMPO FRENTE PANTALLAS

A pesar de que necesitas usar la computadora o el smartphone para realizar tus labores escolares, trata de interrumpir el tiempo que dedicas frente a estos dispositivos y en tu tiempo libre evita cualquier pantalla.

RECREACIÓN

Retoma ese pasatiempo que has dejado abandonado, da prioridad a realizar actividades que te den espacio para la creatividad y te hagan feliz.

RUTINAS DE SUEÑO

Al cuidar de tu sueño mantienes en buen estado tu sistema inmunológico lo que te hace más resistente a enfermedades como COVID-19. Además te ayuda a sentirte mejor, a realizar mejor tus actividades escolares y a mantener tu bienestar.

REALIZA 1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adolescentes acumulen 60 minutos de actividad moderada a vigorosa al día. Esto te ayudará a mantener la salud de tus huesos, músculos, sistema inmunológico y a sentirte mejor.

SEMINARIO DE SALUD INTEGRAL

Fuentes:
 - WHO. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
 Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. Br J Sports Med, 45(11), 886-895.



Anexo 6. Tips para cuidar de tu salud durante la pandemia



SEMENTARISMO

SEMENTARISMO

Los comportamientos sedentarios son aquellos en los que se está sentado o acostado y que no demandan energía.

COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS QUE SON UN RIESGO PARA LA SALUD

- Pasar muchas horas sentado sin interrupción
- Exceder 2 horas al día de tiempo frente pantalla

RIESGOS PARA LA SALUD DE TIEMPO SENTADO Y TIEMPO FRENTE PANTALLAS

Muerte prematura
 Problemas cardiovasculares
 Cáncer de mama y de colon
 Diabetes tipo 2

RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO

Limitar la cantidad de tiempo que pasan siendo sedentarios, particularmente la cantidad de tiempo recreativo usando pantallas.
 Reemplazar el tiempo sedentario con actividad física de cualquier intensidad.

FUENTE: WHO. (2020). WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. WORLD HEALTH ORGANIZATION

Anexo 7. Sedentarismo

SEMINARIO SALUD INTEGRAL

COMBATIR EL ESTRÉS EN PANDEMIA

HABLAR

Cuando sientas mucho estrés y preocupación hablar con personas de confianza puede ayudar. Contacta a tus amigos y familiares

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Mantén una dieta adecuada, haz ejercicio físico y procura tener patrones regulares de sueño.

CONTACTA CON TUS SERES QUERIDOS

Desde casa, contacta a tus seres queridos: familiares o amigos, por correo, llamadas, videollamadas. Expresar lo que sientes te ayudará.

INFÓRMATE POR FUENTES CONFIABLES

Tener información actualizada sobre la situación te ayudará a medir el riesgo y a tomar precauciones razonables

LIMITAR EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN A LAS NOTICIAS

Limita el tiempo que tú y tu familia pasan viendo o escuchando noticias que consideres perturbadoras o preocupantes, así reducirás la preocupación y la inquietud.

EVITA

Prestar atención a rumores infundados
Información de fuentes no comprobadas
Fumar, beber alcohol o consumir drogas

LA PANDEMIA POR COVID-19 HA PUESTO AL MUNDO ENTERO EN UNA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO PARA EVITAR CONTAGIOS. FRENTE A ESTA SITUACIÓN, ES IMPORTANTE CONOCER LAS SENSACIONES QUE EXPERIMENTAMOS Y QUÉ ACCIONES PODEMOS REALIZAR PARA SENTIRNOS MEJOR.

PAHO TV (2020) CONSEJOS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA POR COVID-19
<https://www.youtube.com/watch?v=8ChYIwNp8A&feature=youtu.be>

Anexo 8, Combatir el estrés en pandemia

SEMINARIO SALUD INTEGRAL

CLASES EN LÍNEA DISMINUYE TU ESTRÉS

Seminario de Salud Integral
CCH Azcapotzalco

- 1 PLANIFICA TU TIEMPO**

Organiza tu tiempo. Destina horas para trabajar y otras para tus demás actividades, familiares, de ocio, ejercicio. No te saltes la rutina ayudará en tu rendimiento.
- 2 PLANTEA TUS OBJETIVOS**

Siempre ten en claro qué vas a hacer, cómo lo harás, cuándo hay que entregar y por cuál medio enviar. Plántate metas cortas, te dará ánimos para continuar.
- 3 PREGUNTA SI TIENES DUDAS**

Siempre ten en claro qué hacer, si tienes dudas pregunta a tus profesores o compañeras (os).
- 4 RESERVA TU ESPACIO DE ESTUDIO**

Si puedes, dedica una zona, espacio o lugar de tu casa para el trabajo en clases. Que este sea destinado únicamente para el ambiente académico.
- 5 FUNCIONAMIENTO DE DISPOSITIVOS**

Verifica el funcionamiento de tu dispositivo: celular, tableta, computadora, laptop y tu conexión a internet. Procura que el dispositivo cuente con batería a datos. Recuerda que en cualquier momento puede fallar, no te desespere
- 6 RECORDATORIOS**

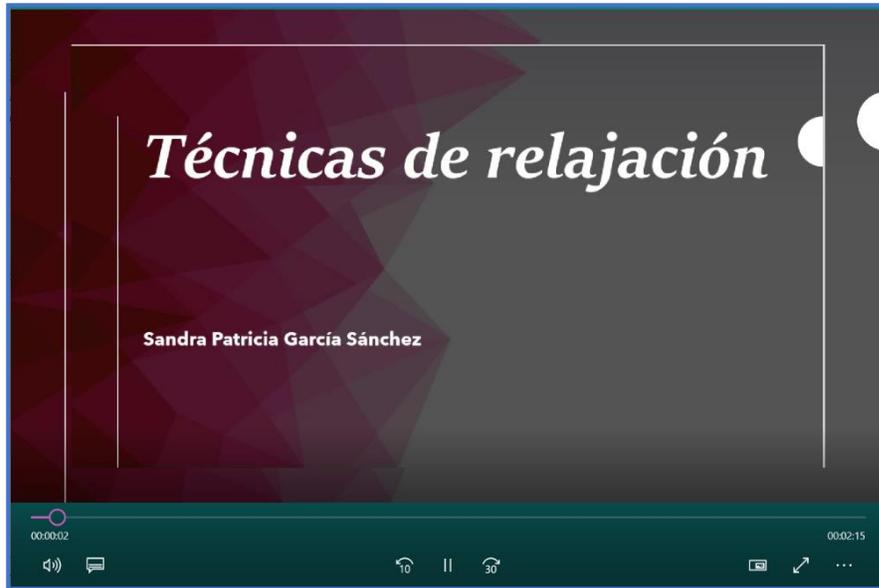
Utiliza recordatorios para que no olvides las fechas de entrega de tus actividades y pendientes.
- 7 DESCANSA**

Establece descansos y cúmplelos
Respetar tus horarios
Duerme bien
- 8 CÚIDATE**

Como bien y haz ejercicio.
Muchas plataformas te pueden orientar para realizar estas actividades

Hernández, L. y Legorreta, R. (2022) Manual del docente de Educación a Distancia. Educación a distancia. México. https://www.sah.edu.mx/docencia/VI_lectura/rlm_continuo/cursos_formador/LECTSA.pdf

Anexo 9. Clases en línea para disminuir el estrés



Anexo 10. Técnicas de relajación



Anexo 11. Respiración para controlar tus emociones

Tips para mejorar los estados de ánimo

Sigue una rutina, organízate, establece



Convive con tu familia, al organizarte tienes tiempo para hacer actividades con tu seres queridos de convivencia diferente a la rutinaria



Duerme en tus horas habituales, sigue las siguientes recomendaciones para ayudar al descanso



- No te entreesques en insomnio.
- Desarrolla un ritual de sueño.
- Duerme en silencio y en la oscuridad.
- No veas TV o uses videojuegos antes de ir a la cama.
- No pongas dispositivos electrónicos cerca de tu cabeza.
- No comas mucho antes de ir a dormir.
- No consumas alcohol o tabaco.
- Yeto a la cama y despierta a la misma hora.
- Da una caminata al aire libre antes de dormir.
- No consumas cafeína o bebidas energéticas.
- Temperatura favorable para dormir.
- Duerme en una cama firme y confortable.

Anexo 12. Tips para mejorar el estado de ánimo

¿Cómo manejar el estrés por trabajo escolar?

MARIA DE LOS ANGELES CRUZ SÁNCHEZ

0:05 0:55

Anexo 13. Manejar el estrés por trabajo escolar

SEMINARIO SALUD INTEGRAL

Y TÚ, ¿CÓMO DUERMES?

El dormir es una de las actividades cotidianas más importantes para nuestro cuerpo, ya que mientras dormimos, nuestros órganos vitales se recuperan y se preparan para el siguiente día. Los expertos recomiendan que los adolescentes de entre 14 y 17 años duerman en promedio de 7 a 9 horas al día, pero no menos de 6 ni más de 10. Lo mismo puede aconsejarse a los adultos más jóvenes, de entre 18 y 25 años.

BENEFICIOS DE DORMIR BIEN

- ✓ Se fortalecen nuestras funciones mentales superiores.
- ✓ Se refuerza el sistema inmunológico para poder combatir enfermedades.
- ✓ Promueve el desarrollo físico como el crecimiento en niños y adolescentes.
- ✓ Brinda equilibrio emocional.

CONSECUENCIAS DE DORMIR MAL

- ✗ Aumenta el riesgo de infarto.
- ✗ Favorece el incremento de peso
- ✗ Genera problemas de concentración
- ✗ Acelera el envejecimiento
- ✗ Aumenta el riesgo de accidentes de tránsito.




Recomendaciones

- Disminuye el uso de aparato eléctricos antes de dormir.
- Genera un ambiente idóneo para dormir que este libre de ruidos, luces o incomodidades.
- Establece un horario de acostarse y levantarse todos los días.
- Evita tomar en exceso café, té o bebidas de cola o chocolate, así como tabaco y alcohol antes de dormir.
- Hacer ejercicio al menos 30 minutos al día.
- Evita consumir alimentos y bebidas por lo menos 60 minutos antes de dormir.

Fuentes: www.ciencia.unam.mx
Asociación Peruana de Medicina del sueño

Anexo 15. Consejos para dormir saludablemente

Cómo afrontar el estrés académico

El ambiente académico implica ciertas demandas y actividades por parte del estudiante que pueden ocasionarle estrés. Los alumnos se encuentran sometidos a diversas presiones o estresores dentro del ambiente escolar, tales como:

- Sobrecarga de tareas.
- Exceso de responsabilidad.
- Interrupciones del trabajo.
- Ambiente físico desagradable.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Problemas o conflictos con los asesores.
- Las evaluaciones.
- Tipo de trabajo que se pide.

Reconoce los estímulos estresores.

Identifica las situaciones que te generan estrés.



Practica un deporte desde casa.

En la medida de lo posible, practica algún deporte, hobbies o actividades recreativas.



Identifica síntomas psicológicos.

Ansiedad, susceptibilidad, irritación, sensación de no ser tenidos en consideración, escasa confianza en uno mismo, preocupación excesiva, dificultad de concentración, etc.



Técnicas de relajación

Puedes llevar a cabo la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

No olvides tomar descansos y realizar estiramientos mientras estudias en línea.



Identifica síntomas físicos.

Dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros, excesiva sudoración, etc.



Genera estrategias de estudio.

Planifica tus actividades. Trabaja en un espacio cómodo para realizar tus actividades escolares. Auto-organízate.



Identifica síntomas comportamentales.

Fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.



Fuente: * González, S. & González, M. E. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. Revista electrónica de Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías, 1(2), 32-70.

Anexo 16. Cómo afrontar el estrés académico

SEMINARIO SALUD INTEGRAL

HÁBITOS DE ESTUDIO DURANTE LA CONTINGENCIA POR COVID-19

Los hábitos de estudios son los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje; el hábito de estudio requiere un nivel de esfuerzo, dedicación y disciplina. Los hábitos que tiene un estudiante pueden verse afectados en condiciones adversas, como son los contextos de confinamiento social por esta pandemia; por lo tanto, aquí hay algunas recomendaciones que puedes tomar para seguir estudiando desde casa.

CREA UN ESPACIO DE TRABAJO

Usa lo que está al alcance para crear un espacio cómodo, de preferencia iluminado y con ventilación, manteniendo cerca los materiales que se requerirán para las clases en línea o las tareas.



TEN UN HORARIO

Es importante establecer un horario de inicio y también de término. Recuerda que es fundamental el descanso para tener una salud física y mental adecuada para evitar el estrés.



ESTABLECE OBJETIVOS

Lee cuidadosamente los requisitos de la tarea, pon atención en las instrucciones y las sugerencias del docente. Crea notas que estén estrechamente relacionadas a los objetivos. Coloca recordatorios de las fechas en que se requieren las entregas de tareas importantes o las actividades ya programadas.



AUTO ORGANÍZATE

Elabora planes mensuales, semanales o diarios, lleva una agenda por horas y una libreta con los pendientes que podrían ser de ayuda.



TOMA UN DESCANSO

Realiza pausas entre cada actividad escolar, toma agua, hidrata tu cerebro, puedes implementar ejercicios de respiración o de relajación entre una y otra actividad.



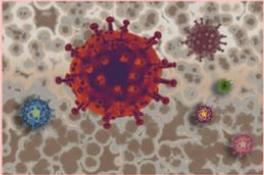
Fuente: Gaceta Iztacala UNAM

Anexo 14. Hábitos de estudio durante la contingencia

USO DE DESINFECTANTE DE MANOS.



Si no dispones inmediatamente de agua y jabón, puedes usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Los desinfectantes, pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos. Sin embargo, los desinfectantes eliminan todos los tipos de microbios.



Los desinfectantes de manos podrían no tener la misma eficacia cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas, por lo tanto deberán realizar el lavado de manos.



Los desinfectantes con una concentración de alcohol de un 60 a 95 % son más eficaces para eliminar microbios que aquellos con una concentración de alcohol más baja, o que los desinfectantes de manos que no son a base de alcohol.



Cuando uses un desinfectante de manos, aplique el producto en una de las palmas (lea la etiqueta para saber cuál es la cantidad correcta) y frótralo en todas las superficies de ambas manos hasta que estén secas.

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.
<https://www.cdc.gov>

Anexo 19. Uso de desinfectante de manos

¿Lavarme las manos me mantendrá sano?



Anexo 18. Lavado de manos

¿QUÉ DEBO SABER DEL COVID-19?

¿QUÉ ES?

El coronavirus SARS-Cov-2 es un virus que apareció en China. Después se extendió a todos los continentes del mundo provocando una pandemia. Actualmente Europa y América son los más afectados. Este nuevo virus, provoca la enfermedad conocida con el nombre de COVID-19.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Tos y/o fiebre y/o dolor de cabeza. Y se acompaña de al menos uno de los siguientes:

- dolor o ardor de garganta, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones (malestar general).

Los casos más graves tienen dificultades para respirar o falta de aire en sus pulmones.

¿A QUÉ PERSONAS AFECTA MÁS?

Afecta a todas las personas, pero corren más riesgo:

- las personas mayores.
- las personas embarazadas.
- las personas con alguna enfermedad previa como cáncer diabetes o hipertensión.

¿QUÉ HAGO SI TENGO SÍNTOMAS?

SI PRESENTAS ESTOS SÍNTOMAS, PUEDES LLAMAR AL: 55 54 58 11 11.

La mayoría de las personas que se contagian no desarrollarán la enfermedad y mejorarán por sí mismas. Pero aún así pueden transmitir el virus a las demás. Cuidarnos es también cuidar a las demás personas.

¿Cómo puedo prevenir el COVID19?



Lava tus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



Usa mascarilla facial.



Cuando toses o estornudes, tapa la nariz y la boca con el brazo.



Evita tocar los ojos, nariz y boca.



Evita salir de casa. Mantén una distancia con las demás personas.



Mantén una distancia con las demás personas.

CENTRO PARA EL CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Anexo 17. ¿Qué debo saber del COVID-19

73

HÁBITOS EN LA PANDEMIA

TOMAR AGUA



✓ "Agua natural: primera y mejor opción" no proporciona calorías, ni tiene efectos adversos en individuos sanos; es necesaria para las funciones fisiológicas normales del metabolismo, y aporta minerales esenciales como calcio, magnesio y fluoruro.

- Es recomendable beber entre 6 y 8 vasos de agua al día, lo que equivale a 2 y 2.5 litros.
- Mantén una correcta hidratación cuando realices una actividad física ya que puede producirse un aumento de temperatura corporal y sufrir un golpe de calor.

⚠ Los refrescos, bebidas azucaradas como los jugos industrializados, agua de sabor, cafés con azúcar, crema batida, entre otros, no representan beneficios para la salud, todo vez que aumentan la ingesta energética propician el desarrollo de sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y enfermedades metabólicas

ACTITUD POSITIVA



✓ Reconoce tus logros

- Se agradecido
- Trabaja en las soluciones
- Organiza una rutina de tus actividades, te ayudará a reducir la incertidumbre.

⚠ Evita poner atención en información falsa, busca información en los sitios web de organizaciones fiables como **UNICEF** y la **Organización Mundial de la Salud**

SUEÑO



✓ Se recomienda entre 8-10 horas.

- Mejora la memoria
- Favorece el aprendizaje
- Protege el corazón
- Reduce la depresión.

⚠ El tiempo ante los dispositivos como celular y computadora, la cafeína y alcohol son factores que pueden contribuir a problemas del sueño.

ALIMENTATE BIÉN



✓ Aumenta el consumo de verduras a 3 o más al día. Incluya verduras en todas sus comidas.

- Consume frutas enteras.
- Prefiera el consumo de alimentos integrales como la tortilla de maíz, la avena, el amaranto, el pan integral, el arroz integral y la pasta integral.

⚠ Evita los alimentos ultra procesados.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA



✓ Según la OMS 60 min. diarios para niños y jóvenes

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Fortalece el aparato locomotor.
- Mejora el estado de ánimo.

Fuentes:
<https://www.unicef.org/es/coronavirus/seis-maneras-en-que-padres-y-madres-pueden-ayudar-sus-hijos-durante-coronavirus>
<https://www.insp.mx/epppo/blog/3878-guias-alimentarias.html>
<https://www.gob.mx/prefeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerse-bien-hidratado?state-published>



SEMINARIO
SALUD INTEGRAL



Anexo 21. Educación física



ÚNETE Y MUÉVETE

ACTIVACIÓN FÍSICA

VIERNES 30 DE ABRIL 2021
13:00 HRS.

<https://bit.ly/3e1ByvC>



PROFRA. DE EDUCACIÓN FÍSICA CCH AZCAPOTZALCO
LOURDES CASTILLO TOLEDO



Anexo 20. Activación física

Anexo 22. Hábitos de pandemia

EL SEMINARIO DE SALUD INTEGRAL DEL CCH AZCAPOTZALCO

INVITA A LA COMUNIDAD DEL CCH AZCAPOTZALCO A MOVERSE EN CONCIENCIA CON LA ACTIVIDAD:

MEJORA TU RESPIRACIÓN

FACILITADO POR SOFÍA VELÁZQUEZ



vía Teams

Miércoles 27 de enero de 2021 de 9:00 a 9:30 AM

Ingresa a <http://bit.ly/2Ygmlhp>

y Jueves 28 de enero de 2021 de 13:00 a 13:30 PM

Ingresa <http://bit.ly/3ck4Chr>

BIENVENIDO(A)S

Anexo 24. Mejorar tu respiración

EL SEMINARIO DE SALUD INTEGRAL DEL CCH AZCAPOTZALCO

INVITA A LA COMUNIDAD DEL CCH AZCAPOTZALCO A PARTICIPAR EN EL EVENTO



EJERCITA LOS MÚSCULOS DE LOS OJOS PARA VER CLARO

ACOMPaña SOFÍA VELÁZQUEZ



Lunes 22 de febrero de 2021
De 13:00 PM a 14:00PM

VIA TEAMS

Ingresa a <https://bit.ly>

Anexo 25. Ejercitar los músculos de los ojos

EL SEMINARIO DE SALUD INTEGRAL DEL CCH AZCAPOTZALCO

INVITA A LA COMUNIDAD DEL CCH AZCAPOTZALCO A PARTICIPAR EN EL EVENTO



PORQUE TUS OJOS SON IMPORTANTES, MUÉVELO EN CONCIENCIA

Facilitado por Sofía Velázquez

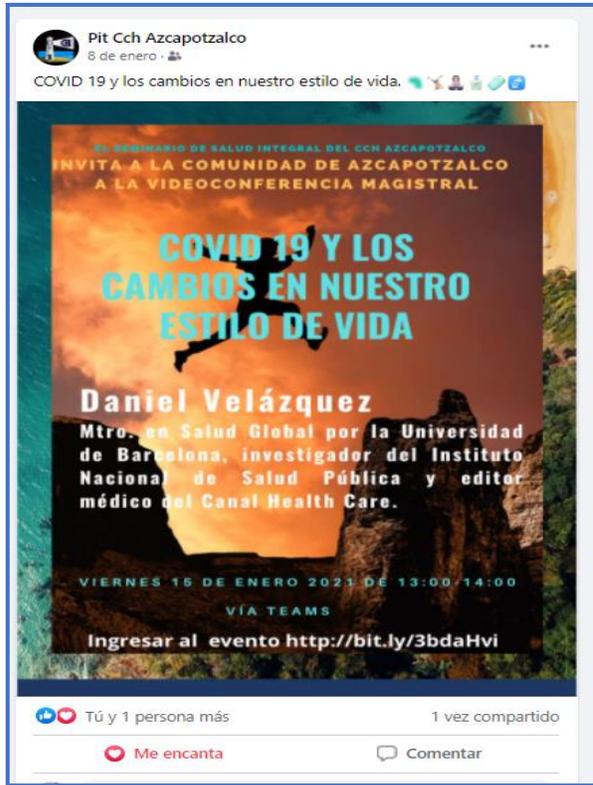
Miércoles 17 de marzo de 2021
13:00-14:00

VIA TEAMS

Ingresa a <http://bit.ly/3ev0lbX>



Anexo 23. Movimiento de los ojos para fortalecerlos



Anexo 27. Difusión de conferencia por Facebook PIT



Anexo 26. Difusión de la página del Seminario por CCH Azcapotzalco Oficial



Anexo 29. Difusión de la página del Seminario por Facebook PIT



Anexo 28. Difusión de conferencia por Facebook PIT



**SEMINARIO
SALUD INTEGRAL**

iBienvenid@! Accede a recursos para el cuidado de tu salud que permitan mejorar tu estilo de vida.

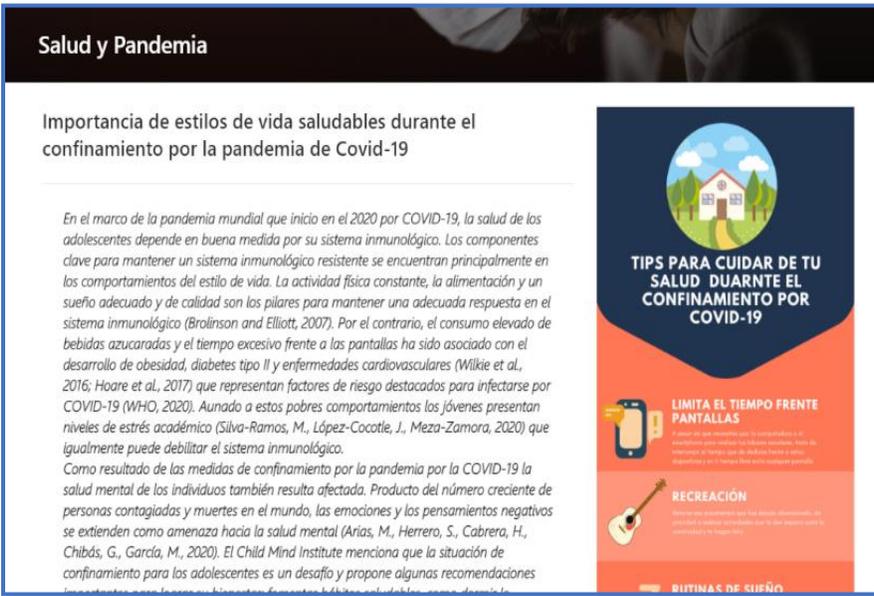
iBienvenid@!
Accede a recursos que te ayuden a llevar un estilo de vida saludable y así cuidar tu salud .

El objetivo de este sitio es contribuir al cuidado de la salud de los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) durante la pandemia por COVID-19 y el consecuente confinamiento a través de materiales, herramientas y [eventos](#) con información basada en la evidencia. Consecutivamente esperamos que esta contribución ayude a mejorar el estilo de vida y consecutivamente el aprovechamiento académico de los estudiantes del CCH.

Se cubren temas como:

- Alimentación saludable
- Manejo del estrés
- Actividad física
- Sueño
- Higiene personal (bucodental, de manos)

Anexo 30. Página Web. Seminario de Salud



Salud y Pandemia

Importancia de estilos de vida saludables durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19

En el marco de la pandemia mundial que inicio en el 2020 por COVID-19, la salud de los adolescentes depende en buena medida por su sistema inmunológico. Los componentes clave para mantener un sistema inmunológico resistente se encuentran principalmente en los comportamientos del estilo de vida. La actividad física constante, la alimentación y un sueño adecuado y de calidad son los pilares para mantener una adecuada respuesta en el sistema inmunológico (Brolinson and Elliott, 2007). Por el contrario, el consumo elevado de bebidas azucaradas y el tiempo excesivo frente a las pantallas ha sido asociado con el desarrollo de obesidad, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares (Wilkie et al., 2016; Hoare et al., 2017) que representan factores de riesgo destacados para infectarse por COVID-19 (WHO, 2020). Aunado a estos pobres comportamientos los jóvenes presentan niveles de estrés académico (Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., Meza-Zamora, 2020) que igualmente puede debilitar el sistema inmunológico.

Como resultado de las medidas de confinamiento por la pandemia por la COVID-19 la salud mental de los individuos también resulta afectada. Producto del número creciente de personas contagiadas y muertes en el mundo, las emociones y los pensamientos negativos se extienden como amenaza hacia la salud mental (Arias, M., Herrero, S., Cabrera, H., Chibás, G., García, M., 2020). El Child Mind Institute menciona que la situación de confinamiento para los adolescentes es un desafío y propone algunas recomendaciones importantes para la salud mental: fomentar hábitos saludables como dormir...

TIPS PARA CUIDAR DE TU SALUD DUAENTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

LIMITA EL TIEMPO FRENTE PANTALLAS
El pasar un buen momento con la computadora o el celular puede volverse un hábito negativo, desde un momento de ocio que se acaba hasta a pasar horas y en el tiempo libre solo consume pantalla.

RECREACIÓN
Reserva un momento que sea divertido, desconecta de cualquier actividad que te distraiga que te sea relevante o te mantenga en la rutina.

RUTINAS DE SUEÑO

Anexo 31. Página Web. Salud y pandemia

Salud Bucodental e Higiene

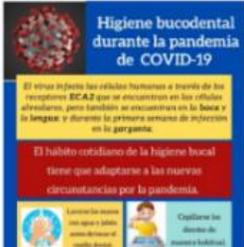
Salud bucodental

La Organización Mundial de la Salud, la define como la ausencia de dolor bucal o facial, de cáncer oral o de garganta, de infecciones o úlceras, de enfermedades periodontales, caries, pérdida dentaria así como otras enfermedades y alteraciones que limiten la capacidad individual de morder, masticar, reír, hablar o comprometan el bienestar psicosocial (Fdi, 2015, p. 13).

El cepillado de los dientes y el uso de hilo dental, representan los métodos más eficaces para la prevención de caries y enfermedades de las encías.

Higiene bucodental durante la pandemia por COVID-19

Actualmente existen recomendaciones en México para la salud bucodental durante el confinamiento por COVID-19 incluyendo cepillar los dientes y usar hilo dental después de cada alimento, cambiar el cepillo dental cada 30 días, una vez por semana colocar el cepillo en un vaso con agua y agregar una gota de cloro para desinfectarlo, si existe alguna enfermedad estomacal o grial se debe cambiar el cepillo una vez que se solucione, si la persona es positivo a COVID-19 se deben desechar su cepillo de dientes y el de sus familiares, mientras se esté en recuperación, se debe mantener el cepillo en un sitio aislado (Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 2020).

Anexo 32. Página Web. Salud bucodental

Salud mental

En este apartado podrás encontrar estrategias útiles para enfrentar el estrés y las consecuencias de la pandemia en cuanto a la salud mental.

La Constitución de la OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.




HABLAR

Cuando sientes mucho estrés y preocupación hablar con personas de confianza puede ayudar. Contáctate a tus amigos familiares.

CELEBRA TU VIDA SALUDABLE

Anexo 34. Página Web. Salud mental

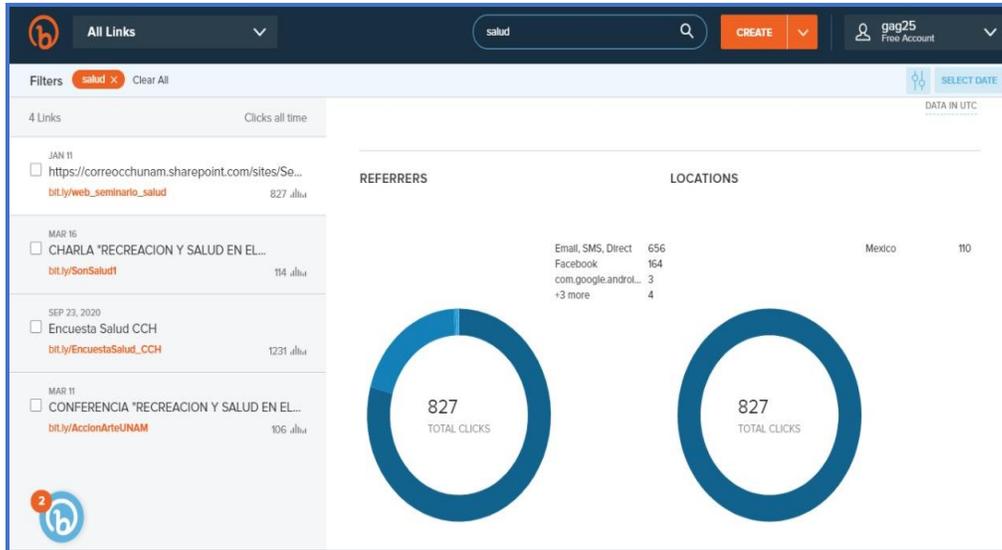
Actividad física

Contrario a lo que mucha gente piensa integrar la actividad física a tu vida no depende de que tengas una membresía en un gimnasio. En esta sección te daremos tips y sugerencias para que integres la actividad física a tu vida cotidiana y esto te permita gozar de su sinfín de beneficios.



Si deseas incorporar la actividad física a tu vida cotidiana, puedes empezar de poco a poco y en el día de los entrenamientos.

Anexo 33. Página Web. Salud física



Anexo 35. Clicks

Validación de recursos en sitio web

Gracias por tu apoyo voluntario para ayudarnos a mejorar el sitio web del Seminario de Salud Integral del CCH

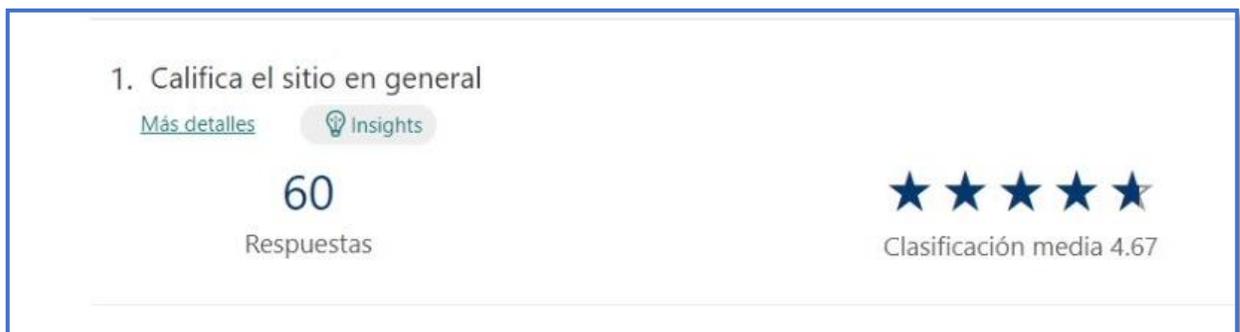
Hola, Sandra Patricia: Al enviar este formulario, el propietario podrá ver tu nombre y dirección de correo.

* Obligatorio

1. Califica el sitio en general

☆☆☆☆☆

Anexo 36. Validación de recursos en página Web



Anexo 37. Calificación de página Web por alumnos



EL SEMINARIO DE SALUD INTEGRAL DEL CCH AZCAPOTZALCO
 INVITA A LA COMUNIDAD DEL CCH A LA
 VIDEOCONFERENCIA MAGISTRAL

ESTILO DE VIDA, LA ESCUELA Y EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

Dra. Alejandra Jáuregui de la Mota
 Jefa del Departamento de Actividad Física y Estilos de Vida
 Saludable del Instituto Nacional de Salud Pública



13:00-14:00HRS | 5 DE NOVIEMBRE 2020

VIA ZOOM CUPO LIMITADO
 REGISTRATE EN [HTTP://BIT.LY/CONFERENCIA_CCH](http://bit.ly/conferencia_cch)

Anexo 39. Conferencia Estilo de vida y confinamiento

EL SEMINARIO DE SALUD INTEGRAL DEL CCH AZCAPOTZALCO
 INVITA A LA COMUNIDAD DE AZCAPOTZALCO
 A LA VIDEOCONFERENCIA MAGISTRAL

COVID 19 Y LOS CAMBIOS EN NUESTRO ESTILO DE VIDA

Daniel Velázquez
 Mtro. en Salud Global por la Universidad de Barcelona, investigador del Instituto Nacional de Salud Pública y editor médico del Canal Health Care.

VIERNES 15 DE ENERO 2021 DE 13:00-14:00

VIA TEAMS

Ingresar al evento <http://bit.ly/3bdaHvi>

Anexo 38. Conferencia COVID 19 y cambios en nuestro estilo de vida




Estilo de vida, la escuela y el confinamiento por covid-19

Dra. Alejandra Jáuregui de la Mota
 Jefa del Departamento de Actividad Física y Estilos de Vida
 Saludable del Instituto Nacional de Salud Pública

Anexo 40. Conferencia estilo de vida, la escuela y el confinamiento por Covid-19

Constancias



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL (1) AZCAPOTZALCO



La Dirección del plantel a través de la Secretaría Docente, otorga la presente:

CONSTANCIA

al Maestro

Daniel Velázquez Cortés

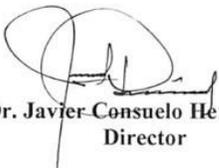
Por haber impartido en línea la conferencia

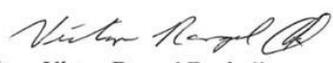
COVID 19 y los cambios en nuestro estilo de vida

llevada a cabo el 15 de enero del año en curso como parte del Seminario de Promoción de Salud Integral en estudiantes del CCH Azcapotzalco, en el marco de la pandemia por COVID-19.

Se extiende la presente para los fines que al interesado convengan a los 14 días del mes de enero de 2021.

"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"


Dr. Javier Consuelo Hernández
Director


Mtro. Víctor Rangel Reséndiz
Secretario Docente



VRRN/1722762

Anexo 41. COVID 19 y los cambios en nuestro estilo de vida



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL (1) AZCAPOTZALCO



La Dirección del plantel a través de la Secretaría Docente, otorga la presente:

CONSTANCIA

a la Doctora

Alejandra Jáuregui de la Mota

Por haber impartido en línea la conferencia

Estilo de vida, la escuela y el confinamiento por COVID-19

llevada a cabo el día 5 del mes en curso como parte de las actividades del Seminario de Promoción de Salud Integral en estudiantes del CCH Azcapotzalco.

Se extiende la presente para los fines que a la interesada convengan a los 4 días del mes de noviembre de 2020.

"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"

Dr. Javier Consuelo Hernández
Director

Mtro. Victor Rangel Reséndiz
Secretario Docente



UNP/vr/22891