

# Salud integral 2

*René Enrique González Martínez*

DGB

Serie Iso



DGB

*Proyecta tu futuro*



PLANEA  
Editorial



# Salud integral 2



**Primera Edición 2026**

**Copyright © Editorial Planea**

**ISBN:** *en trámite.*

*Impreso en México*

**Contacto:** 771-655-6186

**Correo electrónico:**

informes@editorialplanea.com.mx

Se reservan todos los derechos. Está prohibida la reproducción, almacenamiento en sistemas de recuperación o transmisión de estas publicaciones, ya sea de forma electrónica, mecánica, mediante fotocopia, grabación u otros medios, sin el consentimiento previo del editor. Esto incluye su distribución en redes, almacenamiento electrónico o transmisión para fines de aprendizaje a distancia.

**Editor en jefe:** Cosme Lorenzo Rodríguez

**Autor:** René Enrique González Martínez

**Correctora:** Angélica Maria Alvarado Carreón

**Diseño:** Nasbbi Irazú Portes Loeza

**Imágenes:** Adobe Stock

## **Aviso de exención de responsabilidad:**

Los enlaces incluidos en este libro no son propiedad de Editorial Planea, por lo que no se tiene control sobre la información proporcionada por los sitios web en un momento determinado, ni se puede garantizar la exactitud de la información proporcionada por terceros (enlaces externos). Aunque la información se recopila con cuidado y se actualiza de manera constante, no se asume responsabilidad alguna por su exactitud, integridad o actualidad.

Los artículos atribuidos a los autores reflejan sus opiniones y, a menos que se indique de forma específica, no representan las opiniones del editor. Además, la reproducción de este libro o cualquier material de los sitios web incluidos en él no está autorizada, ya que dicho material puede estar sujeto a derechos de propiedad intelectual.

Los derechos pertenecen a sus respectivos propietarios, y Editorial Planea no se hace responsable de la información mostrada en los enlaces proporcionados.

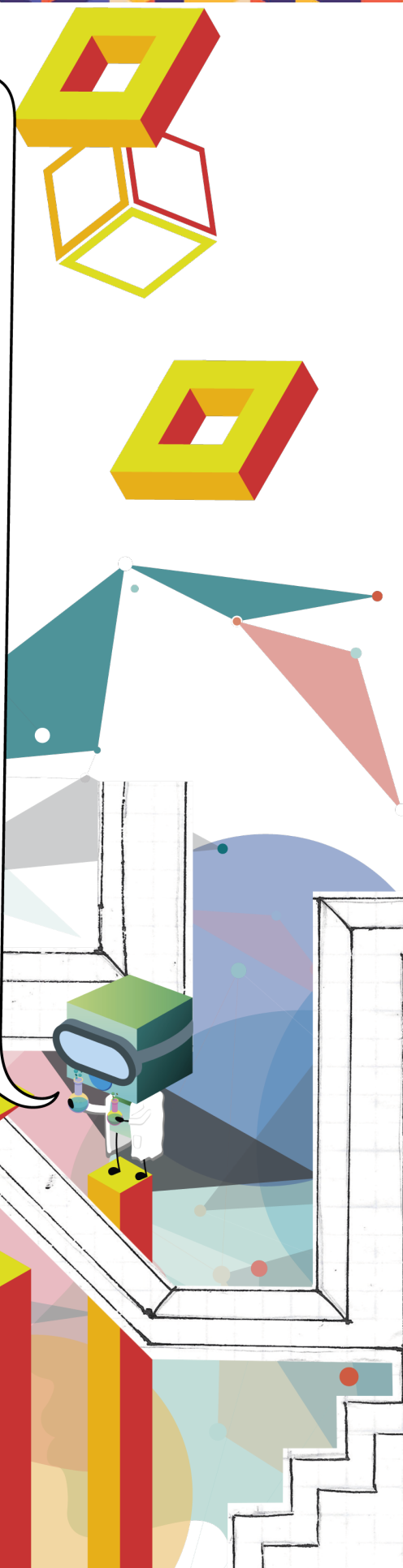
# Presentación

El libro *Salud Integral II* para el componente de formación fundamental extendido del Bachillerato General, ofrece una mirada amplia, crítica y actualizada sobre los elementos que conforman el bienestar humano desde una perspectiva social, científica y ética. Su propósito es acompañar a las y los estudiantes en la comprensión de los factores que influyen en la salud individual y colectiva, promoviendo una formación responsable, informada y orientada al cuidado de la vida en todas sus dimensiones.

La Unidad de aprendizaje 1, "*Ejes Fundamentales de la Salud Pública*", introduce los principios que permiten comprender cómo se organiza y se protege la salud en una comunidad. A través del estudio de las prácticas de higiene colectiva y los entornos saludables, se reflexiona sobre la importancia de la prevención y la corresponsabilidad social. El análisis de los derechos a la salud y el acceso a la atención permite reconocer la salud como un bien público y un derecho humano. Asimismo, se abordan los estudios epidemiológicos, herramientas clave para interpretar fenómenos de salud-enfermedad en poblaciones. Finalmente, se examinan la alimentación, las dietas y los riesgos asociados, entendiendo cómo los hábitos alimentarios influyen en la salud pública y en la calidad de vida.

La Unidad de aprendizaje 2, "*Innovación y Ética en la Atención Integral de la Salud*", invita a explorar los desafíos contemporáneos en el campo sanitario. Se profundiza en el uso responsable y ético de los medicamentos, promoviendo una visión crítica sobre su consumo y regulación. También se analizan las medicinas alternativas y su complementariedad con la medicina alópata, reconociendo la diversidad de prácticas terapéuticas y la importancia del diálogo intercultural en la atención de la salud. Finalmente, se estudian los avances tecnológicos y el desarrollo del conocimiento en salud, destacando cómo la innovación transforma los modelos de atención, la prevención y la toma de decisiones clínicas.

En conjunto, este libro busca fortalecer una comprensión integral de la salud como un fenómeno multidimensional que involucra aspectos biológicos, sociales, culturales, éticos y tecnológicos.



# La Nueva Escuela Mexicana NEM

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) parte de un diagnóstico donde la educación se entendía como tres ciclos sin conexión, la educación básica (preescolar, primaria y secundaria), la educación media superior y la educación superior, con base en este diagnóstico se construye una propuesta donde la educación debe ser entendida para toda la vida, bajo el concepto de aprender a aprender, la actualización continua, adaptación a los cambios y el aprendizaje permanente.

La NEM propone un plan de 23 años en los diferentes niveles educativos, los cuales estén interconectados entre sí, donde se potencialice la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes con el objetivo de promover el aprendizaje de excelencia, inclusivo, pluricultural, colaborativo y equitativo a lo largo de su formación.

Para alcanzar el bienestar y la prosperidad incluyente, la NEM se fundamenta en los siguientes principios:



**Fomento de la identidad con México.** El amor a la patria, el aprecio por su cultura, el conocimiento de su historia y el compromiso de los valores plasmados en la Constitución Política, son las acciones que forman este principio.

**Responsabilidad ciudadana.** El principio implica la aceptación de derechos y deberes personales y comunes, el respeto por los valores cívicos por parte de los estudiantes formados en la NEM es esencial para transmitir los valores de honestidad, respeto, justicia, solidaridad, reciprocidad, lealtad, libertad, equidad y gratitud.



**Honestidad.** Se destaca este valor dentro de la responsabilidad social de los estudiantes, el cual permite formar una sociedad con base en la confianza y el sustento de la verdad de todas las acciones para permitir una sana relación entre los ciudadanos.

**Respeto de la dignidad humana.** Promover el respeto irrestricto a la dignidad y los derechos humanos de las personas, con base en la convicción de la igualdad de todos los individuos en derechos, trato y oportunidades.





**Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente.** La conciencia ambiental favorece la protección y conservación del medio ambiente, la prevención de la contaminación y cambio climático comienza con la educación del desarrollo sostenible.

**Promoción de la interculturalidad.**

El aprecio y la comprensión por la diversidad cultural y lingüística, así como, el diálogo y el intercambio cultural es una fuerza motriz para tener una vida intelectual, afectiva, moral y espiritual.



**Participación en la transformación de la sociedad.**

La superación de cada persona por iniciativa propia es la base de este principio, el sentido social de la educación permite construir relaciones cercanas, solidarias y fraternas que superan las indiferencias y la apatía por transformar la sociedad.



**Promoción de la cultura de la paz.** El objetivo de la agenda 2030 que promueve "Paz, justicia e instituciones sólidas", tiene como fundamento promover sociedades pacíficas, inclusivas, que faciliten el desarrollo sostenible, el acceso a la justicia para todos y la construcción a todos los niveles de instituciones eficaces e inclusivas que rindan cuentas.





# Conoce tu libro

Dentro del libro se encuentra desarrollado el Nuevo Modelo Educativo de la Educación Media Superior, el cual se basa en un programa de estudio por progresiones de aprendizaje, las cuales se desarrollan en tres momentos que son:



**Apertura.** En este primer momento se busca despertar el interés y la motivación del estudiante por el tema que se va a abordar.



**Cierre.** En este último momento se busca consolidar los aprendizajes y hacer una evaluación del proceso.



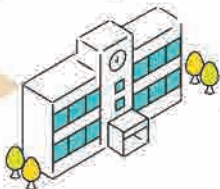
**Desarrollo.** Se presenta el contenido y se realiza una explicación clara y detallada de los conceptos clave.



También se encuentran las secciones:

**Evaluación diagnóstica.** Se encuentra al inicio de cada unidad de aprendizaje, ayuda a identificar las fortalezas y debilidades con los temas que se van a abordar.

**Aprendizaje situado en contextos:**



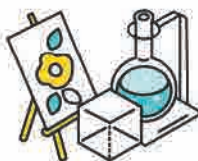
**Escuela**



**Aula**



**Comunidad**



**Prácticas transversales.**

Donde se enlazan los aprendizajes de los recursos socio-cognitivos con las disciplinas de las áreas de conocimiento.

**Prácticas socioemocionales.**

El currículum ampliado se vincula con los recursos sociocognitivos, áreas de conocimiento por medio de los diferentes ámbitos de los recursos socioemocionales que están presentes en este tipo de actividades.





**Prácticas de aprendizaje.** La mejor manera de aplicar los conocimientos y habilidades aprendidas es a través de este tipo de prácticas, las cuales están numeradas, ubicadas en un contexto de aprendizaje y potencializando un principio de la NEM, como se muestra en el siguiente ejemplo:



## Práctica de aprendizaje

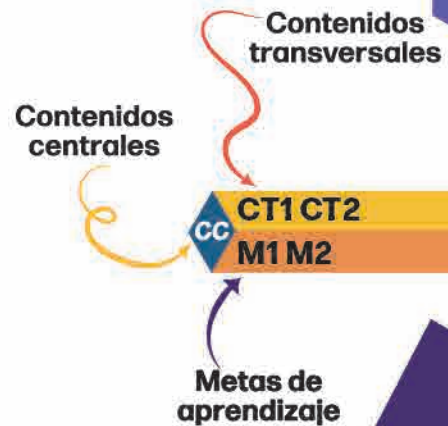


**Lectura NEM.** Es una actividad de comprensión lectora que aborda uno de los principios de la Nueva Escuela Mexicana.



**Evaluación de la unidad de aprendizaje.** Son reactivos que abordan los temas de cada unidad de aprendizaje.

**Contenidos centrales, contenidos transversales y metas de aprendizaje.** Cada progresión tiene al inicio el contenido central, los contenidos transversales y metas de aprendizaje que aborda el programa de estudios como se muestra a continuación:



**Proyecto Aula - Escuela - Comunidad (PAEC).** En estos códigos QR podrás realizar las actividades de las progresiones que son parte del PAEC.

**Maestro Iso.** Cada vez que veas al maestro Iso, él te explicará la progresión de manera dinámica, escaneando el código QR.



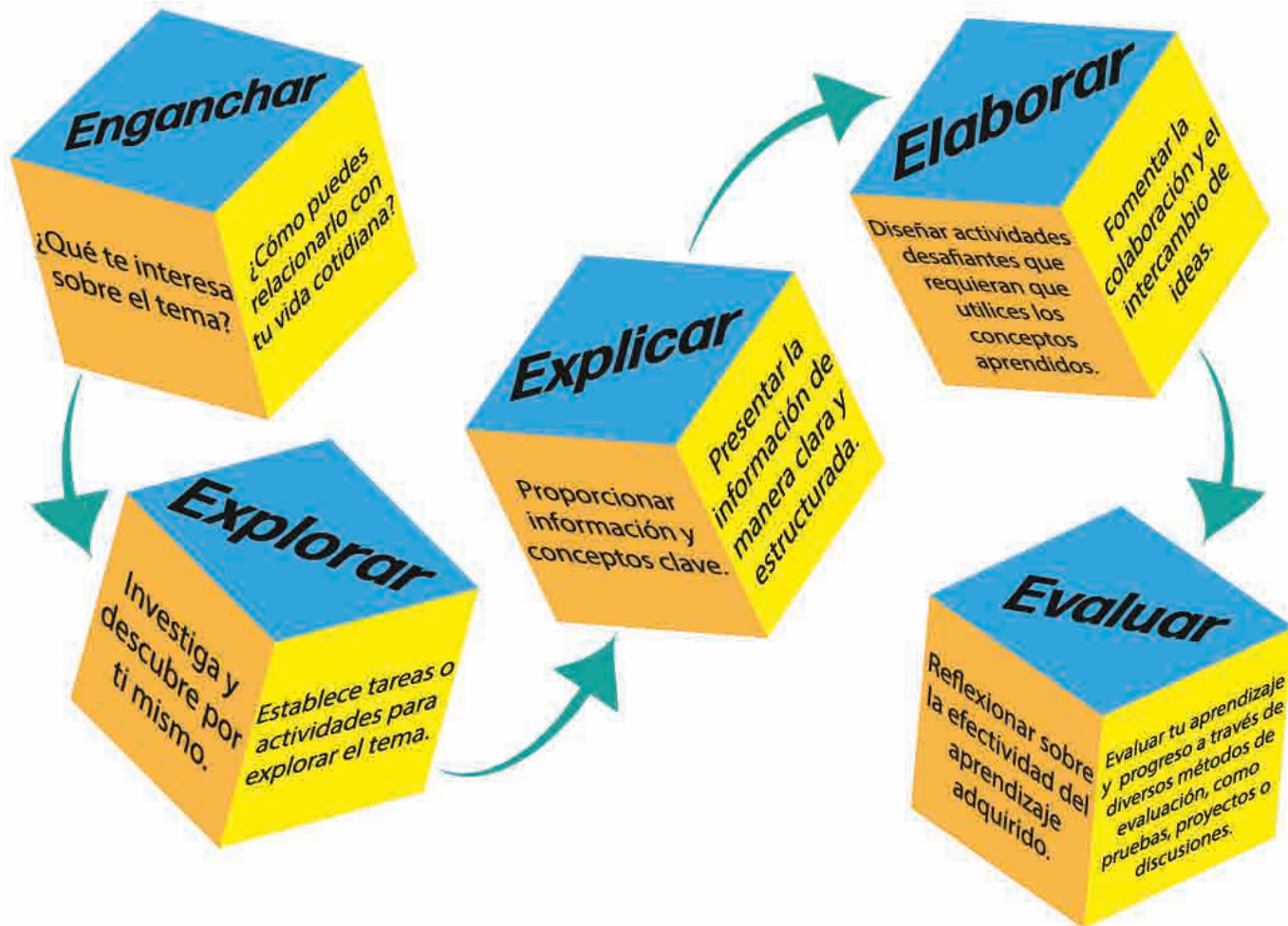
# Progresiones de aprendizaje

1. Si se llevan a cabo prácticas de higiene colectiva en la creación de entornos saludables, se mejorará el bienestar biopsicosocial de la comunidad, ya que esto permitirá la disminución de los factores de riesgo y el incremento de los factores protectores que favorecen la salud individual y colectiva.
2. Las personas informadas sobre sus derechos a la salud y los programas disponibles de las instituciones de salud pública y privada, tendrán mayor capacidad para acceder a la atención adecuada, lo que contribuirá al mantenimiento de la salud individual y colectiva.
3. A través de estudios epidemiológicos rigurosos se logra identificar, comprender y controlar las enfermedades más frecuentes, estableciendo enfoques estratégicos para su abordaje y prevención en el contexto de la salud pública.
4. La diversidad en los tipos de alimentación del ser humano y la popularidad de dietas específicas actúan como factores de riesgo para el desarrollo de obesidad, desnutrición y trastornos de la conducta alimentaria (TCA), lo que conlleva problemas de salud pública como el aumento significativo de enfermedades crónicas degenerativas y el índice de mortalidad y morbilidad. Estos factores nos conducen a evaluar desde una perspectiva epidemiológica los efectos en la salud colectiva y guiar el desarrollo de estrategias de intervención efectivas
5. Si se promueve el uso responsable y ético de medicamentos, entonces disminuirán los factores de riesgo asociados al empleo de sustancias farmacológicas, lo que contribuirá a mejorar el bienestar general de la comunidad.
6. La medicina alternativa, al ser utilizada de manera ética y responsable en combinación con la medicina alópata, puede ofrecer opciones que ayuden a aliviar los signos y síntomas de diversas enfermedades. La sustentación científica de estas prácticas originarias enriquece el enfoque integral de atención a la salud.
7. El conocimiento en epidemiología, salud pública y medicinas alternativas es esencial para maximizar el impacto positivo de los avances tecnológicos para la promoción de la salud integral, facilitando la detección oportuna, el tratamiento efectivo y la resolución de enfermedades, al tiempo que promueve la conservación de la salud y un acceso más equitativo de la atención de forma personal y colectiva.

# Estrategias para trabajo colaborativo

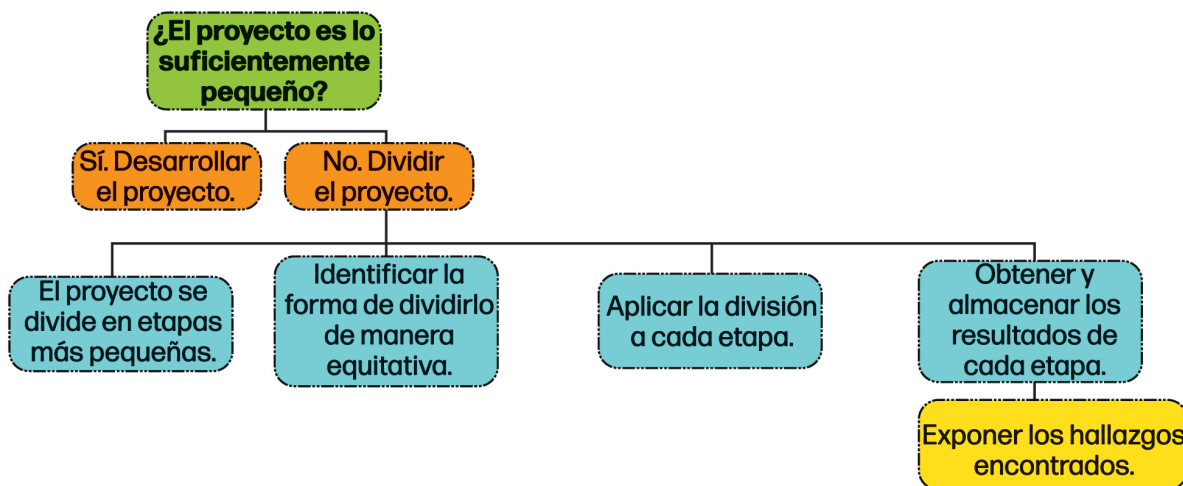
## Estrategia 5E

Es una estrategia utilizada en educación para el trabajo colaborativo y diseño de proyectos, consiste en:



## Divide y vencerás

Consiste en no ver un proyecto como una unidad, sino como una serie de etapas que pueden desarrollarse de manera individual para después integrar y exponer los hallazgos encontrados, a continuación se muestran los pasos a seguir.



# Contenido

## Unidad de aprendizaje 1. Ejes fundamentales de la salud pública.

- Prácticas de higiene colectiva y entornos saludables
- Derechos a la salud y acceso a la atención
- Estudios epidemiológicos en la salud pública
- Alimentación, dietas y riesgos en salud pública

## Unidad de aprendizaje 2. Innovación y ética en la atención integral de la salud.

- Uso responsable y ético de medicamentos
- Medicina alternativa y complementariedad con la alópata
- Avances tecnológicos y conocimiento en salud





# Unidad de aprendizaje 1

## Ejes fundamentales de la salud pública

### Contenido central:

- **CC.** Bienestar biopsicosocial: higiene colectiva, epidemiología, salud pública y responsabilidad social.

### Metas de aprendizaje del contenido central:

- **MCCI.** Comprende que la salud pública es fundamental para contener el desarrollo y propagación de enfermedades, ya que atiende de forma ética y responsable los indicadores epidemiológicos derivados de factores biopsicosociales y con apoyo de la medicina tradicional y la tecnología desarrolla estrategias que promueven el bienestar integral y el acceso equitativo a servicios de salud en la población.

### Conceptos transversales:

- **CT1.** Patrones
- **CT2.** Causa y efecto.
- **CT3.** Medición.
- **CT4.** Sistemas
- **CT5.** Flujos y ciclos de la materia y la energía
- **CT6.** Estructura y función
- **CT7.** Estabilidad y cambio

## Metas de aprendizaje:

- **CT1.** Comprender que en la higiene colectiva se reproducen acciones que a gran escala mejoran la salud no solo individual sino comunitaria (limpieza de calles, uso de cubrebocas). Reconoce que los servicios y programas de salud abarcan dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, y que su integración es fundamental para el bienestar biopsicosocial. Identificar que a través de los patrones de las enfermedades se puede predecir su comportamiento epidemiológico. Analizar cómo las dietas restrictivas afectan los patrones alimentarios saludables.
- **CT2.** Aplicar las medidas de higiene adecuadas al entorno para favorecer el estado de bienestar biopsicosocial. Establece la relación entre la salud individual y colectiva con el acceso a la información y los niveles de atención y reconoce que existe una organización. Analizan de manera básica algunos datos epidemiológicos para identificar las enfermedades más frecuentes de su población. Analizar cómo una alimentación adecuada es esencial para mantener un estado de salud óptimo, mientras que la falta de una dieta equilibrada puede provocar enfermedades como sobrepeso, obesidad, desnutrición y anemia.
- **CT3.** Realiza investigación y estadificación de la población que tiene acceso a los servicios públicos de salud en México, su estado y su comunidad. Comprender que mediante la medición se puede conocer los niveles de incidencia y prevalencia de las enfermedades, lo que facilita el desarrollo de estrategias de control y prevención. Identificar el adecuado aporte calórico que tiene una dieta equilibrada según los parámetros individuales para mantener la salud.
- **CT4.** Comprender que el equilibrio en los sistemas internos tiene estrecha relación con el entorno y que la interacción de estos aumenta factores de riesgo biopsicosocial. Identifica que los servicios de salud están organizados sistemáticamente y esta organización a su vez funciona de manera jerárquica.
- **CT5.** Identificar que la obtención de nutrientes depende de la disponibilidad de materia y estos se transforman en el organismo, por lo que las dietas hipocalóricas o hipercalóricas favorecen o no la construcción de estructuras en el organismo que repercute en el estado de salud óptimo.
- **CT6.** Identificar la estructura del sistema de salud pública y establecer la funcionalidad de cada uno de los niveles de atención. Comprende que las funciones de los servicios de salud en México obedecen a la estructura jerárquica de los niveles de prevención y atención. Identificar que los estudios epidemiológicos poseen una estructura científica establecida que permite conocer las enfermedades más comunes de la sociedad y con ello favorecer la prevención mediante la salud pública.
- **CT7.** Analizar los cambios que favorecen el bienestar biológico, psicológico y social como parte integral del bienestar colectivo. Reconocer a la enfermedad desde diferentes contextos epidemiológicos permite la estabilidad generando un cambio en la incidencia de contagio, estableciendo un mejor control dentro de la población. Desarrollar estrategias de prevención que permitan comprender que los cambios en los patrones de alimentación o elección de dieta llevan a modificaciones metabólicas en la búsqueda de la homeostasis.

## Aprendizaje de trayectoria:

- Las y los estudiantes comprenden que la salud pública se centra en la prevención, detección y control de enfermedades, así como en la promoción del bienestar biopsicosocial, lo que les permite analizar algunos indicadores epidemiológicos, entender los niveles de atención y la influencia de los avances tecnológicos y la medicina tradicional en la atención integral. A partir de este conocimiento pueden reconocerse como agentes de cambio y ser capaces de transmitir estrategias a nivel preventivo basadas en prácticas de higiene que favorezcan el bienestar físico, mental y social de forma individual y colectiva, a través de la aplicación de conocimientos, habilidades y destrezas.

## Progresiones:

1. Si se llevan a cabo prácticas de higiene colectiva en la creación de entornos saludables, se mejorará el bienestar biopsicosocial de la comunidad, ya que esto permitirá la disminución de los factores de riesgo y el incremento de los factores protectores que favorecen la salud individual y colectiva.
2. Las personas informadas sobre sus derechos a la salud y los programas disponibles de las instituciones de salud pública y privada, tendrán mayor capacidad para acceder a la atención adecuada, lo que contribuirá al mantenimiento de la salud individual y colectiva.
3. A través de estudios epidemiológicos rigurosos se logra identificar, comprender y controlar las enfermedades más frecuentes, estableciendo enfoques estratégicos para su abordaje y prevención en el contexto de la salud pública.
4. La diversidad en los tipos de alimentación del ser humano y la popularidad de dietas específicas actúan como factores de riesgo para el desarrollo de obesidad, desnutrición y trastornos de la conducta alimentaria (TCA), lo que conlleva problemas de salud pública como el aumento significativo de enfermedades crónicas degenerativas y el índice de mortalidad y morbilidad. Estos factores nos conducen a evaluar desde una perspectiva epidemiológica los efectos en la salud colectiva y guiar el desarrollo de estrategias de intervención efectivas.

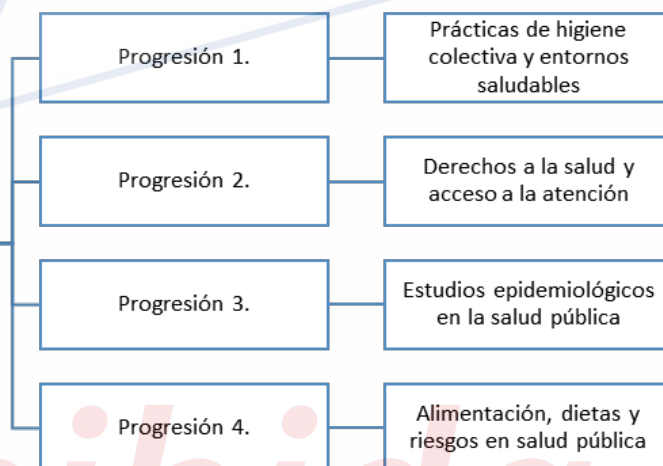
# Presentación

En el contexto actual de la salud pública, la comprensión integral de los determinantes sociales, ambientales y epidemiológicos que afectan la salud de las poblaciones es fundamental para el diseño e implementación de intervenciones efectivas y sostenibles. Esta unidad de aprendizaje tiene como propósito ofrecer una visión superficial y multidisciplinaria acerca de aspectos clave que influyen en la salud colectiva, abordando temas esenciales como las prácticas de higiene colectiva y la creación de entornos saludables, los derechos a la salud y el acceso equitativo a los servicios de atención, la importancia de los estudios epidemiológicos para la vigilancia y el control de las enfermedades, y el papel de la alimentación y las dietas en la prevención de riesgos en salud pública.

A lo largo de esta unidad, se pretende que los estudiantes puedan comprender cómo estas áreas se interrelacionan en el logro de comunidades saludables, así como adquirir las herramientas teóricas y prácticas necesarias para diseñar estrategias integradas en salud pública.

La formación en estos temas no solo fortalecerá su capacidad para analizar y actuar frente a los desafíos sanitarios actuales, sino que también promoverá una visión ética y participativa que reconozca los derechos fundamentales de todos los individuos a alcanzar su máximo nivel de bienestar.

## Unidad de aprendizaje 1. Ejes fundamentales de la salud pública





# Evaluación diagnóstica

Subraya la respuesta correcta a cada pregunta.

1. ¿Cuál de las siguientes prácticas es fundamental para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas en la comunidad?
  - a) La desregulación de servicios sanitarios.
  - b) La higiene personal y colectiva.
  - c) La restricción del acceso a atención médica.
  - d) La eliminación de espacios públicos.
2. ¿Qué derecho fundamental tiene toda persona con respecto a la salud según los principios de salud pública?
  - a) Derecho solo a la atención hospitalaria en emergencias.
  - b) Derecho a la atención médica y a un entorno saludable.
  - c) Derecho a decidir cuándo y cómo se recibe atención médica.
  - d) Derecho a la automedicación sin regulación.
3. ¿Qué es un estudio epidemiológico?
  - a) La evaluación de la infraestructura sanitaria de un país.
  - b) La investigación para entender la distribución y determinantes de las enfermedades en poblaciones.
  - c) La administración de vacunas en campañas masivas.
  - d) La recopilación de datos económicos relacionados con la salud.
4. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor un entorno saludable?
  - a) Espacios repletos de contaminación y residuos sólidos sin gestión adecuada.
  - b) Espacios libres de contaminantes, con acceso a agua potable y saneamiento adecuado.
  - c) Áreas con alta densidad de población sin servicios básicos.
  - d) Locaciones donde la higiene personal no es promovida.
5. ¿Cuál de los siguientes factores de riesgo está asociado con la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles?
  - a) Buena alimentación y actividad física regular.
  - b) Consumo de tabaco, alcohol en exceso y dietas poco saludables.
  - c) Acceso universal a la atención primaria.
  - d) Participación activa en programas de vacunación.



## Evaluación diagnóstica

6. ¿Qué papel cumplen los estudios epidemiológicos en la salud pública?
- Solo sirven para recopilar datos estadísticos sin influencia en las políticas.
  - Ayudan a identificar los factores de riesgo y a diseñar intervenciones preventivas.
  - Se utilizan únicamente en investigaciones académicas sin impacto en la comunidad.
  - Son útiles solo en el diagnóstico de enfermedades crónicas.
7. ¿Cuál de las siguientes acciones corresponde a una práctica de higiene colectiva?
- Lavarse las manos antes de preparar alimentos y después de usar el baño.
  - Limitar el acceso a servicios de agua potable en las comunidades.
  - Discutir sobre salud solo en contextos académicos.
  - Evitar la limpieza de espacios públicos para reducir costos.
8. ¿Por qué es importante entender las creencias culturales sobre la alimentación en salud pública?
- Porque siempre conducen a prácticas perjudiciales que deben ser erradicadas.
  - Porque influyen en las decisiones alimenticias y en la adopción de hábitos saludables.
  - Porque la cultura no tiene impacto en las prácticas alimentarias.
  - Porque reduce la necesidad de políticas de salud.
9. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones representa una estrategia efectiva para promover entornos saludables?
- Implementar campañas de educación en higiene y saneamiento básico.
  - Limitar la participación comunitaria en decisiones de salud pública.
  - Reducir la fiscalización de industrias alimenticias y de bebidas.
  - Promover la automedicación sin respaldo científico.
10. ¿Qué rol tiene el sector salud en garantizar el derecho a la salud?
- Solo proveer atención curativa en hospitales y clínicas.
  - Crear políticas, promover la prevención y garantizar acceso universal a servicios de calidad.
  - Limitar la participación comunitaria en decisiones de salud.
  - Fomentar prácticas tradicionales sin regulación sanitaria.

# Prácticas de higiene colectiva y entornos saludables



## Apertura

La higiene colectiva y los entornos saludables constituyen pilares fundamentales en la promoción de la salud y la prevención y limitación de enfermedades en las comunidades.

Su correcta implementación, coordinación, gestión y aplicación influyen en la calidad de vida de forma individual y colectiva, afectando tanto aspectos físicos como psicosociales.

¿Cómo crees que afecta a tu salud y la de tu familia la forma de alimentarse?

La alimentación es clave en la salud, ya que una dieta equilibrada fortalece el sistema inmunológico, previene enfermedades no transmisibles como la hipertensión, diabetes y obesidad, entre muchas otras, promueve el bienestar general. La forma de alimentarse, influenciada por factores sociales, culturales, económicos y ambientales, puede tener efectos positivos o negativos en la salud.

Una alimentación basada en productos frescos, higiene en la preparación de alimentos y horarios adecuados reduce riesgos de infecciones gastrointestinales y enfermedades crónicas. En cambio, una alimentación con altos contenidos de grasas saturadas, azúcares y contaminantes puede aumentar la vulnerabilidad a enfermedades y afectar la salud de la familia.

¿Qué prácticas higiénicas realizan en tu casa y en tu comunidad que favorezcan la conservación de la salud?

Algunas prácticas higiénicas que contribuyen a la salud incluyen:

- Lavado frecuente de manos con agua y jabón, en especial antes de comer y después de ir al baño.
- Desinfección de superficies en la cocina y zonas comunes.
- Separación adecuada de residuos sólidos y compostaje para evitar proliferación de vectores.
- Uso de agua potable y sistemas adecuados de saneamiento.
- Promoción del uso de mascarillas y distanciamiento social en épocas de brotes epidémicos. Estas prácticas reducen la transmisión de infecciones y mantienen un entorno más saludable para todos.

¿Cuáles son algunos factores de riesgo que se presentan en tu comunidad que resultan dañinos para la salud pública?

- ➔ Contaminación del agua por residuos domiciliarios e industriales, que aumenta la incidencia de enfermedades diarreicas y parasitarias.
- ➔ Falta de infraestructura adecuada para el manejo de residuos sólidos, favoreciendo la proliferación de vectores como zancudos y roedores.
- ➔ Alta densidad poblacional en zonas con servicios de saneamiento deficientes, facilitando la transmisión de enfermedades respiratorias y zoonosis.
- ➔ Prácticas culturales tradicionales que contribuyen a la contaminación y a la exposición a agentes infecciosos. Estos factores representan amenazas considerables para la salud pública, incrementando la carga de morbilidad y limitando el bienestar colectivo.



## Desarrollo

### Higiene colectiva

Conjunto de acciones poblacionales para reducir exposición a agentes biológicos, químicos y físicos (agua segura, saneamiento, higiene de manos a escala comunitaria, control de vectores, manejo de alimentos y residuos).

### Entornos saludables:

Espacios físicos y sociales que promueven la salud (vivienda, escuelas, espacios públicos, centros de trabajo) considerando determinantes sociales, accesibilidad y sostenibilidad.

### Enfoque ecosistémico y de determinantes sociales:

Integración de salud ambiental, urbanismo, agua y saneamiento, educación, economía y gobernanza.

### Componentes clave de las prácticas de higiene colectiva

Para comprender los componentes clave de las prácticas de higiene colectiva es necesario definir los siguientes conceptos.

#### Agua segura y manejo del agua:

Fuentes protegidas, tratamiento (cloración, filtración), almacenamiento seguro y monitoreo microbiológico.

Sistemas de distribución del agua y tarifas equitativas.

#### Gestión de residuos sólidos y peligrosos:

Recolección, separación en origen, reciclaje, disposición final segura (rellenos sanitarios controlados), manejo de residuos biomédicos.

#### Saneamiento y eliminación de excretas:

Sistemas de alcantarillado, letrinas mejoradas, reúso seguro; gestión fecal en toda la cadena.

Prevención de contaminaciones de suelos y aguas.

#### Higiene alimentaria a nivel comunitario:

Buenas prácticas de manufactura y manipulación en mercados y comedores comunitarios; sistemas de inspección y trazabilidad.

#### Higiene de manos y prácticas de higiene individual promovidas de manera colectiva:

Infraestructura (lavabos, jabón/soluciones hidroalcohólicas) y campañas sostenidas de cambio de comportamiento

#### Calidad del aire y ambientes interiores:

Reducción de contaminantes domésticos (estufas limpias), ventilación, control de humo y contaminantes industriales.

#### Control y reducción de vectores:

Manejo ambiental (drenaje, almacenamiento adecuado), fumigación estratégica, educación y vigilancia entomológica.

#### Diseño urbano y espacios saludables:

Espacios verdes, movilidad activa, seguridad y accesibilidad que favorecen salud física y mental.

## Indicadores y vigilancia

Los indicadores y vigilancia representan un componente para garantizar la efectividad de las prácticas de higiene en cualquier comunidad o institución. A través de indicadores claros, como frecuencia de lavado de manos, disponibilidad de agua potable, manejo adecuado de residuos o control de vectores, es posible medir el nivel real de cumplimiento de las acciones preventivas. La vigilancia, por su parte, permite observar de manera sistemática cómo se comportan estos indicadores a lo largo del tiempo, identificar riesgos emergentes y corregir fallas antes de que se conviertan en problemas de salud pública. En conjunto, ambos elementos fortalecen la toma de decisiones informadas y aseguran entornos más seguros, saludables y sostenibles.

### Indicadores sugeridos:

- Acceso a agua potable segura (% hogares con fuente mejorada).
- Cobertura de saneamiento seguro (% hogares con saneamiento no compartido).
- Incidencia de enfermedades transmitidas por agua (diarreas, hepatitis A).
- Prevalencia de prácticas de higiene de manos (observación o encuestas).
- Carga de vectores (índices larvarios, índices ovitrampas).
- Generación per cápita de residuos y cobertura de recolección.
- Sistemas de vigilancia: Vigilancia integrada agua-salud (muestreo, alertas), vigilancia entomológica, sistemas de información locales y evaluación participativa.

## Reducción de factores de riesgo en la comunidad.

La reducción de factores de riesgo en la comunidad implica identificar y disminuir aquellas condiciones que aumentan la probabilidad de enfermedades, accidentes o afectaciones al bienestar colectivo. Esto incluye mejorar el acceso a agua potable, promover la eliminación adecuada de residuos, fortalecer la seguridad en espacios públicos, fomentar hábitos saludables y prevenir conductas que puedan generar daño, como el consumo excesivo de sustancias o la exposición a ambientes contaminados. Cuando la comunidad participa activamente en estas acciones, se construyen entornos más seguros y saludables, favoreciendo una mejor calidad de vida para todas las personas.

Para realizar la reducción de los factores de riesgo en la comunidad es necesario llevar a cabo lo siguiente:

- ➔ Implementación de campañas de educación en higiene personal y ambiental.
- ➔ Mejoramiento de la infraestructura sanitaria, incluyendo el acceso a agua potable y saneamiento básico.
- ➔ Fortalecimiento de la gestión de residuos sólidos y control de vectores.
- ➔ Participación comunitaria en actividades de limpieza y promoción de prácticas higiénicas.
- ➔ Incremento de factores protectores de la salud.

## Incremento de factores protectores de la salud.

El incremento de factores protectores de la salud implica fortalecer aquellas condiciones, hábitos y entornos que favorecen el bienestar físico, mental y social de las personas. Entre estos factores se encuentran la actividad física regular, la alimentación equilibrada, el acceso a servicios de salud, la convivencia en entornos seguros y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Promoverlos no solo reduce la probabilidad de enfermar, sino que también potencia la capacidad de las personas para enfrentar riesgos, adaptarse a situaciones adversas y mantener una vida plena. Fomentar estos factores desde la comunidad, la escuela y la familia contribuye a construir sociedades más saludables, resilientes y conscientes del autocuidado.

### Factores protectores de salud

- Fomentar hábitos de higiene personal, alimentación saludable y actividad física.
- Promover espacios públicos libres de contaminación y con áreas verdes.
- Capacitación en medidas de prevención de enfermedades transmisibles.
- Construcción de redes comunitarias que impulsen estilos de vida saludables.

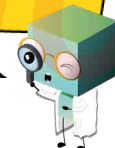
## Impacto en el bienestar biopsicosocial individual y colectivo

El bienestar biopsicosocial reconoce que la salud no depende solo del cuerpo, sino también de los pensamientos, emociones y relaciones sociales que conforman la vida cotidiana. Cuando una comunidad promueve entornos seguros, acceso a servicios de salud, vínculos solidarios y oportunidades de desarrollo, el bienestar individual se fortalece y, a su vez, contribuye al bienestar colectivo. De manera inversa, cuando existen factores de riesgo como violencia, desigualdad o falta de recursos, tanto las personas como la comunidad experimentan afectaciones en su salud física, emocional y social. En el siguiente párrafo se numeran algunos de los impactos positivos en el bienestar biopsicosocial.

- ➔ Mejor estado de salud física, reducción de enfermedades y mortalidad.
- ➔ Incremento en la calidad de vida y satisfacción personal.
- ➔ Fortalecimiento de la cohesión social y sentido de comunidad.
- ➔ Disminución del estrés y la ansiedad relacionados con condiciones ambientales adversas.
- ➔ Mayor participación social en acciones de salud pública, promoviendo entornos resilientes y sostenibles.



Conoce los hábitos de higiene y limpieza en casa, escuela y la comunidad, observa el video del código QR.





## Cierre

En conclusión, las prácticas de higiene colectiva y la creación de entornos saludables son fundamentales para disminuir riesgos y potenciar la salud pública. La responsabilidad compartida y la participación activa de la comunidad son esenciales para lograr entornos seguros y promover un bienestar integral.



## Práctica de aprendizaje



### *Higiene colectiva y bienestar biopsicosocial*

**Propósito:** Integrar lo aprendido en torno a la higiene colectiva, reconociendo cómo estas prácticas reducen factores de riesgo, incrementan factores protectores y generan un impacto positivo en el bienestar biopsicosocial individual y colectivo.

#### **Instrucciones:**

1. Reúnanse en equipos de tres a cinco personas.
2. Reducción de factores de riesgo en la comunidad
  - ➔ Identifiquen, en su entorno escolar o comunitario, tres prácticas de higiene colectiva que contribuyan a disminuir riesgos (ejemplo: lavado de manos en espacios comunes, disposición adecuada de residuos, limpieza de superficies compartidas).
  - ➔ Elaboren un listado de riesgos potenciales (propagación de enfermedades, contaminación de agua, acumulación de basura) y expliquen cómo cada práctica seleccionada ayuda a reducirlos.
  - ➔ Representen esta relación en un organizador gráfico (tabla o mapa conceptual).
3. Incremento de factores protectores de la salud
  - ➔ Señalen tres factores protectores que se fortalecen gracias a las prácticas de higiene colectiva (ejemplo: ambientes limpios que favorecen la convivencia, disminución de contagios, hábitos saludables compartidos).
  - ➔ Relacionen cada factor protector con una acción concreta que ustedes mismos puedan realizar o promover en su comunidad.
  - ➔ Redacten un compromiso personal en primera persona: “Yo puedo contribuir a la salud colectiva mediante...”.
4. Impacto en el bienestar biopsicosocial individual y colectivo
  - ➔ Reflexionen en equipo sobre cómo las prácticas de higiene colectiva no solo previenen enfermedades, sino que también mejoran la convivencia, la confianza y el sentido de pertenencia en la comunidad.
  - ➔ Elaboren un texto grupal de conclusión (máx. una página) que responda a la pregunta: *¿De qué manera la higiene colectiva impacta en el bienestar biopsicosocial de cada persona y de la comunidad en su conjunto?*
  - ➔ Incluyan ejemplos concretos de su entorno (escuela, barrio, familia).

## 5. Socialización y cierre

- ➔ Presenten su organizador gráfico, compromisos individuales y conclusión grupal al resto del grupo.
- ➔ Escuchen la retroalimentación de sus compañeros y del docente, enfocándose en cómo las prácticas colectivas fortalecen la salud y el bienestar comunitario.

### Productos esperados:

- Organizador gráfico sobre reducción de riesgos.
- Compromisos individuales en primera persona sobre factores protectores.
- Conclusión grupal escrita sobre el impacto biopsicosocial.

Para evaluar la práctica de aprendizaje revisen la siguiente rúbrica.

Criterio	Excelente (4 pts)	Bueno (3 pts)	Básico (2 pts)	Insuficiente (1 pt)
<b>Reducción de factores de riesgo en la comunidad</b>	Identifica claramente $\geq 3$ riesgos relevantes y explica con detalle cómo las prácticas de higiene colectiva los disminuyen; usa ejemplos concretos y organizador gráfico completo.	Identifica al menos 2 riesgos y explica de manera general cómo se reducen; organizador gráfico adecuado pero con detalles limitados.	Identifica solo 1 riesgo o lo describe de forma superficial; organizador gráfico incompleto.	No identifica riesgos o no establece relación con prácticas de higiene colectiva.
<b>Incremento de factores protectores de la salud</b>	Señala $\geq 3$ factores protectores y los vincula con acciones concretas y compromisos personales claros en primera persona.	Señala al menos 2 factores protectores con acciones generales; compromisos personales presentes, pero poco específicos.	Señala solo 1 factor protector o compromisos vagos sin relación directa con la acción.	No identifica factores protectores ni compromisos personales.
<b>Impacto en el bienestar biopsicosocial individual y colectivo</b>	Explica de manera reflexiva y fundamentada cómo la higiene colectiva mejora la salud física, la convivencia social y el bienestar emocional; incluye ejemplos de su entorno.	Explica de manera general el impacto biopsicosocial, con algunos ejemplos, pero sin profundizar en todas las dimensiones.	Menciona el impacto de forma parcial (solo física o social), sin ejemplos claros.	No establece relación entre higiene colectiva y bienestar biopsicosocial.
<b>Síntesis reflexiva y conclusión grupal</b>	Presenta una conclusión grupal clara, coherente y fundamentada que integra riesgos, protectores e impacto biopsicosocial; evidencia trabajo colaborativo.	Presenta conclusión grupal comprensible, aunque con integración parcial de los subtemas; colaboración evidente pero limitada.	Conclusión grupal poco clara o incompleta; escasa evidencia de colaboración.	No presenta conclusión grupal o carece de relación con los subtemas.
<b>Presentación y socialización</b>	Expone con claridad, organiza bien la información y responde a la retroalimentación de pares y docente con actitud crítica y constructiva.	Expone con claridad aceptable, responde a la retroalimentación de forma general.	Expone con dificultad, responde de manera superficial a la retroalimentación.	No expone o no atiende la retroalimentación.

20 puntos: Dominio excelente de la actividad.

15-19 puntos: Buen desempeño con áreas de mejora.

10-14 puntos: Nivel básico, requiere mayor profundización.

$\leq 9$  puntos: Insuficiente, no se alcanzan los aprendizajes esperados.



# Estudio independiente

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué son las prácticas de higiene colectiva?

---

---

---

---

2. ¿Qué significa crear entornos saludables?

---

---

---

---

3. ¿Qué es el bienestar biopsicosocial?

---

---

---

---

4. ¿Cómo ayudan las prácticas de higiene colectiva a mejorar ese bienestar?

---

---

---

---

5. ¿Qué ejemplos hay de factores de riesgo y factores protectores en tu comunidad?

---

---

---

---



## Estudio independiente

6. ¿Qué aprendiste sobre ti al reflexionar sobre la higiene colectiva y el bienestar comunitario?

---

---

---

---

---

Autoevalúa los aprendizajes de las progresiones con la siguiente rúbrica.

Criterio	Nivel Básico (1 pt.)	Nivel Intermedio (2 pts.)	Nivel Avanzado (3 pts.)
<b>Reconozco qué son las prácticas de higiene colectiva</b>	Digo que ayudan a mantener limpio.	Explico que promueven ambientes sanos.	Analizo cómo previenen enfermedades y fortalecen la salud comunitaria.
<b>Identifico qué es el bienestar biopsico-social</b>	Digo que es sentirse bien.	Explico que incluye cuerpo, mente y relaciones.	Reconozco cómo se interconectan los aspectos físicos, mentales y sociales de la salud.
<b>Relaciono la higiene colectiva con la mejora de mi comunidad</b>	Digo que ayuda a evitar enfermedades.	Explico que mejora la vida de todos.	Reflexiono sobre cómo puedo participar en acciones que transformen el entorno y promuevan la salud colectiva.

*Prohibida su reproducción*



# Práctica transversal



Lee con atención el siguiente caso.

## *La escuela y la campaña de higiene comunitaria*

En una escuela pública, los estudiantes detectaron que en los baños y áreas comunes había acumulación de basura, escasez de jabón y poca participación en las jornadas de limpieza. Ante esta situación, el comité escolar decidió implementar una campaña de higiene colectiva con tres acciones principales:

- ➔ Colocar dispensadores de jabón y carteles informativos sobre lavado de manos.
- ➔ Organizar brigadas estudiantiles para la limpieza semanal de áreas comunes.
- ➔ Establecer un sistema de separación de residuos y reciclaje.

Tras un mes de aplicación, se observó una disminución en los casos de infecciones gastrointestinales, mayor participación de los estudiantes en actividades comunitarias y un ambiente más ordenado y saludable.

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué factores de riesgo se lograron reducir con la campaña de higiene colectiva?

---

---

---

---

2. ¿Qué factores protectores de la salud se incrementaron gracias a las prácticas colectivas?

---

---

---

---

3. ¿Cómo impactaron estas acciones en el bienestar biopsicosocial individual y colectivo?

---

---

---

---

# Derechos a la salud y acceso a la atención



El derecho a la salud es un derecho humano fundamental que garantiza la posibilidad de alcanzar el nivel más alto de bienestar físico y mental. El capítulo expone los servicios disponibles, las formas de ejercicio de este derecho, las acciones posibles ante una urgencia médica, las instituciones obligadas a brindar atención y diversos programas que apoyan el tratamiento de distintos padecimientos. También destaca el valor de la información y del acceso efectivo a recursos sanitarios para preservar la salud de la comunidad.

## ¿Con qué servicios de salud cuentas?

Los servicios de salud pueden agruparse en niveles y modalidades:

<p><b>Primer nivel de atención:</b> Unidades de medicina familiar, centros de salud urbanos y rurales, consultorios de primer contacto. Ofrecen promoción de la salud, prevención, diagnóstico y manejo básico de enfermedades crónicas y agudas, vacunación y atención materno-infantil.</p>	<p><b>Segundo nivel de atención:</b> Hospitales generales y servicios especializados que atienden casos que requieren mayor complejidad diagnóstica y terapéutica, cirugías programadas, hospitalización y consultas con especialistas.</p>	<p><b>Tercer nivel de atención:</b> Centros de alta especialidad para enfermedades complejas, tratamientos oncológicos avanzados, cirugías mayores y unidades de cuidados intensivos.</p>	
<p><b>Urgencias y emergencias:</b> Salas de urgencias en hospitales públicos y privados, servicios de atención hospitalaria (ambulancias, servicios médicos de emergencia).</p>	<p><b>Salud pública y preventiva:</b> Programas de vacunación, vigilancia epidemiológica, campañas de salud pública, control de vectores y promoción de estilos de vida saludables.</p>	<p><b>Servicios complementarios:</b> Medicamentos esenciales, laboratorios, imágenes diagnósticas, odontología, salud mental y rehabilitación.</p>	<p><b>Atención privada y asegurada:</b> Clínicas privadas, consultorios y compañías aseguradoras que ofrecen redes de atención mediante pago directo o pólizas.</p>

¿En qué situaciones has ejercido tu derecho a la salud?

- ➔ Consulta por enfermedades agudas (infecciones respiratorias, diarreas, lesiones menores).
- ➔ Control y tratamiento de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, asma).
- ➔ Atención prenatal, parto y puerperio.
- ➔ Vacunación y controles preventivos (tamizajes, exámenes).
- ➔ Atención por emergencias y traumatismos.
- ➔ Acceso a medicamentos esenciales y tratamientos continuos.
- ➔ Atención en salud mental y acompañamiento social.

En cada caso, el usuario puede acudir a los distintos niveles de atención según la complejidad y la cobertura (pública, privada o aseguradora).

Si ocurriera un accidente y se requiriera de atención médica de urgencias ¿Cuál es el protocolo que se debe seguir? ¿Qué institución debe brindar la atención?

En México existen diversos organismos públicos y privados de atención prehospitalaria que se encargan de atender una emergencia y de ser necesario brindar atención primaria y gestionar el traslado a un hospital con capacidad resolutive para resolver dicha emergencia.

**Urgencias inmediatas:**  
Cualquier centro de salud u hospital con capacidad para atención de urgencias tiene la obligación de prestar atención inicial y estabilización, sin importar la afiliación del paciente (principio de emergencia médica).

**Sistema público:**  
Hospitales y centros de salud del sistema público (Secretarías de salud, institutos nacionales) ofrecen atención a la población abierta; suelen cubrir urgencias, atención materno-infantil, vacunación y atención primaria.

**Servicios de seguridad social:**  
Instituciones como el IMSS, ISSSTE, PEMEX, SEDENA, brindan atención a sus afiliados en sus redes (consultas, hospitalización, cirugías).

**Servicios privados:**  
Clínicas y hospitales privados atienden a quienes pueden pagar o tienen seguro privado.

**Atención prehospitalaria y protección civil:**  
Cuerpos de emergencia municipal, estatal o nacional brindan rescate y transporte prehospitalario. En caso de urgencia, la prioridad es la atención inmediata; en el aspecto legal, muchas jurisdicciones obligan a la atención inicial sin exigir comprobantes de afiliación.

¿Qué programas de salud conoces que te han ayudado al tratamiento de algún padecimiento?

**Programas de vacunación nacional:** reducen morbilidad y mortalidad por enfermedades prevenibles (ej. influenza, hepatitis, sarampión).

**Programas de control de enfermedades crónicas:** clínicas de atención a diabetes, hipertensión, salud cardiovascular y renales con consulta, educación y suministro de medicamentos.

**Programas de tuberculosis y VIH/SIDA:** diagnóstico, tratamiento antirretroviral, seguimiento y prevención de transmisión.

**Salud materno-infantil:** control prenatal, parto seguro, lactancia, control de crecimiento y desarrollo.

**Programas de salud mental y adicciones:** atención psicológica, farmacológica y redes de apoyo.

**Programas de rehabilitación y cuidado paliativo:** rehabilitación física, soporte integral para enfermedades crónicas avanzadas.

**Programas de asistencia farmacéutica y entrega de medicamentos:** esenciales gratuitos o subsidiados.

**Programas de atención para poblaciones prioritarias:** programas para adultos mayores, poblaciones indígenas, niños, víctimas de violencia.



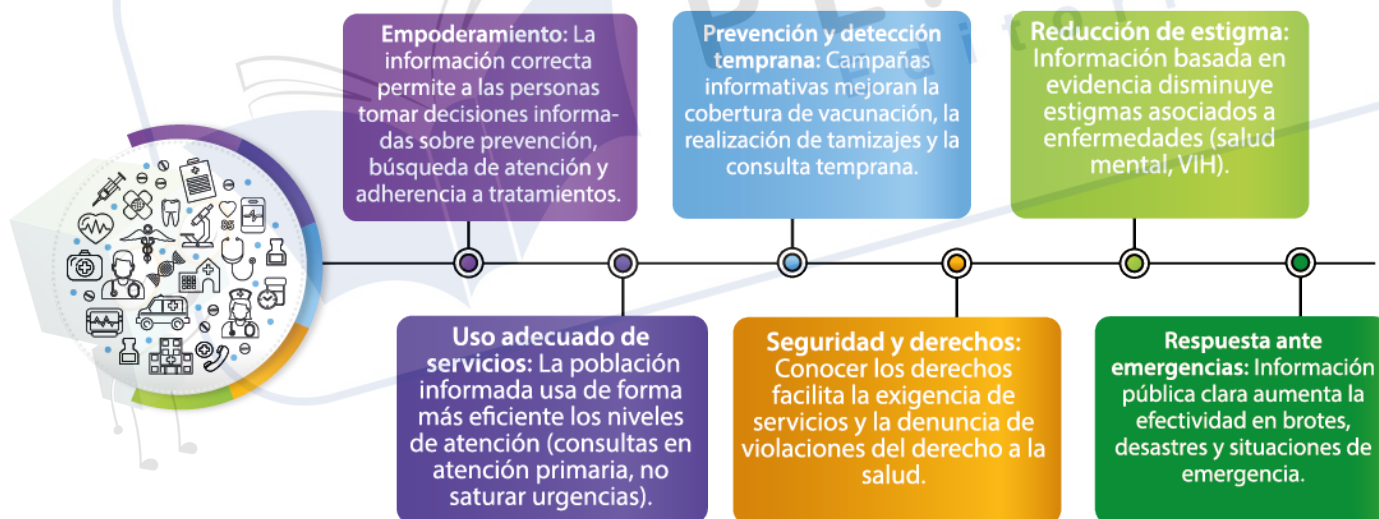
## Desarrollo

### Importancia de la información en la población

El acceso equitativo a la información en salud es un derecho humano fundamental, ya que permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su bienestar y calidad de vida. Cuando la población conoce sus derechos en materia de salud, como el acceso a servicios médicos dignos, la atención preventiva y la posibilidad de recibir información clara sobre diagnósticos y tratamientos, se fortalece la autonomía individual y se fomenta la confianza en los sistemas de atención.

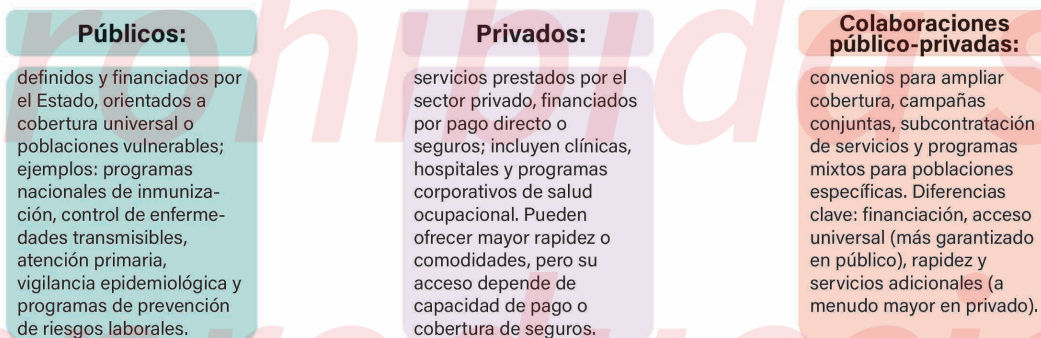
Además, la información adecuada contribuye a reducir desigualdades: las comunidades marginadas, rurales o con barreras culturales suelen enfrentar mayores dificultades para acceder a servicios de salud, por lo que garantizar información accesible y comprensible es clave para la justicia social.

En este sentido, la difusión de información sobre derechos de salud no solo empodera a la ciudadanía, sino que también promueve un cuidado más efectivo, equitativo y respetuoso de la dignidad humana., algunos de los conceptos que se deben resaltar en este aspecto son:



### Programas de salud pública y privada.

Los programas de salud pública y privada cumplen funciones complementarias en la protección del bienestar de la población.



En conjunto, los sistemas buscan mejorar la calidad de vida: la salud pública asegura cobertura amplia y preventiva, mientras que la salud privada complementa con atención especializada y recursos adicionales. La articulación entre ambos es clave para garantizar un bienestar biopsicosocial integral en la población.

## Fortalecimiento de la capacidad de acceso a servicios de salud.

El acceso efectivo y equitativo a los servicios de salud es un pilar para garantizar el derecho universal a la atención médica. Fortalecer esta capacidad implica reducir desigualdades, mejorar la infraestructura, asegurar financiamiento sostenible y profesionalizar al personal de salud.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, reforzar las capacidades institucionales permite responder con mayor resiliencia a emergencias sanitarias y asegurar la equidad en la atención. En México, diversos diagnósticos señalan que persisten brechas en cobertura y calidad, especialmente entre población con y sin seguridad social, lo que exige una transformación estructural del sistema. Los aspectos que se deben fortalecer son:

**Ampliar cobertura de atención primaria:**  
más centros de salud, personal capacitado y horarios accesibles.

**Recursos humanos:**  
formación, incentivos y distribución equitativa de profesionales de la salud.

**Participación comunitaria:**  
comités de salud, educación y co-creación de servicios ajustados a necesidades locales.

**Movilidad y transporte sanitario:**  
servicios de ambulancia, transporte comunitario y accesibilidad física.

**Políticas y legislación:**  
garantizar derecho legal a la salud, calidad de atención y mecanismos de queja y reparación.

**Financiamiento y protección financiera:**  
esquemas de seguro universal, subsidios y acceso gratuito a servicios esenciales y medicamentos.

**Sistemas de información:**  
registros electrónicos, comunicación entre niveles y telemedicina para áreas remotas.

**Monitoreo y evaluación:**  
indicadores de acceso, uso, calidad y satisfacción para ajustar intervenciones.

**Mejora de infraestructura y equipos:**  
unidades bien equipadas, redes de referencia y contrarreferencia eficientes.

## Contribución al mantenimiento de la salud comunitaria.

El mantenimiento de la salud comunitaria depende de la participación activa de las personas y de la integración de acciones colectivas que promuevan entornos saludables. La salud comunitaria se sostiene en pilares como la prevención de enfermedades, la promoción de hábitos de higiene, la educación sanitaria y la corresponsabilidad social, lo que permite reducir riesgos y fortalecer factores protectores.

Profesionales de la salud, como las enfermeras comunitarias, desempeñan un papel clave al extender la atención más allá de hospitales y clínicas, acercándola a barrios, escuelas y espacios de trabajo. Su labor incluye educación, acompañamiento y liderazgo en iniciativas que fomentan la equidad y la resiliencia comunitaria.

En conjunto, la contribución al mantenimiento de la salud comunitaria se traduce en bienestar biopsicosocial, ya que no solo previene enfermedades, sino que también fortalece la convivencia, la confianza y el sentido de pertenencia en la población.

Es importante remarcar lo siguiente:

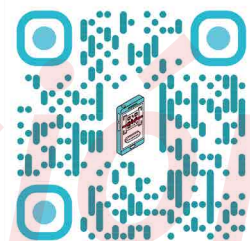
- ➔ **Prevención colectiva:** vacunaciones masivas, campañas de promoción de higiene, control vectorial y saneamiento ambiental.
- ➔ **Educación en salud:** capacitación a la comunidad sobre hábitos saludables, nutrición, actividad física y prevención de riesgos.
- ➔ **Redes de apoyo:** grupos comunitarios, promotores de salud y voluntariado que amplían la cobertura y acompañamiento.
- ➔ **Vigilancia y respuesta temprana:** detección de brotes, notificación y acciones rápidas para contener epidemias.
- ➔ **Equidad y determinantes sociales:** intervenciones para reducir desigualdades (vivienda, alimentación, agua potable) que mejoran los indicadores de salud.
- ➔ **Resiliencia ante desastres:** planes comunitarios de emergencia, primeros auxilios y recuperación para minimizar impacto sanitario.



### Cierre

En México existe una estructura plural de servicios y programas para garantizar el derecho a la salud; sin embargo, su efectividad depende de financiamiento, distribución territorial, disponibilidad de medicamentos, información a la población y coordinación entre instituciones públicas y privadas. Conocer los protocolos de emergencia (marcar 911), las instituciones responsables (IMSS, ISSSTE, Secretaría de Salud/INSABI) y los programas disponibles permite a la población ejercer sus derechos y contribuir al fortalecimiento de la salud comunitaria.

Refuerza tus conocimientos sobre los derechos a la salud al observar el video del código QR.





## Práctica de aprendizaje



### Conociendo mis derechos y servicios de salud en México

**Propósito:** Identificar los servicios de salud disponibles en su localidad, conocer qué institución corresponde en urgencias y elaborar un plan personal para ejercer su derecho a la salud.

Duración 90 minutos

#### Materiales

Hojas, bolígrafos, marcadores, rotafolios o pizarrón, mapas locales (impresos o digitales) con ubicación de unidades de salud, celulares para búsquedas, plantilla de “Plan personal de acceso a salud” (hoja por participante).

#### Procedimiento

##### Introducción (10 min)

Explicar objetivo y agenda. Recordar conceptos clave: derecho a la salud, niveles de atención, urgencias (911), principales instituciones (IMSS, ISSSTE, INSABI, hospitales estatales, privados).

##### Lluvia de ideas (10 min)

En plenaria, anotar en el rotafolio los servicios de salud que conocen y sus experiencias de forma breve (solo una o dos frases por persona).

##### Trabajo en grupos (30 min)

Formar grupos de cuatro a cinco personas. Cada grupo recibe el mapa local.

Tarea A (15 min): Identificar en el mapa las unidades de atención primaria, el hospital público más cercano, el hospital de especialidad más cercano y el servicio de ambulancia/Protección Civil.

Tarea B (15 min): Elaborar tres escenarios breves: (a) urgencia por accidente, (b) consulta por enfermedad crónica, (c) consulta preventiva (embarazo o vacunación). Para cada escenario, definir: dónde acudir, qué documentos llevar, y pasos administrativos posibles (afiliación, INSABI, IMSS, ISSSTE).

##### Puesta en común (20 min)

Cada grupo expone sus mapas y respuestas (cinco minutos por grupo). Facilitador anota buenas prácticas y errores comunes.

##### Plan personal (10 min)

Cada participante completa la “Plantilla de plan personal de acceso a la salud”: incluye número de emergencia, unidad más cercana, institución de referencia según su situación, y lista de documentos/medicamentos esenciales.

##### Cierre y tareas (10 min)

Pedir que compartan su plan con un familiar y que revisen la ubicación de la unidad en su teléfono. Anunciar retroalimentación posterior.

Para evaluar la práctica de aprendizaje revisa la siguiente rúbrica.

Criterio	Excelente (4 pts)	Bueno (3 pts)	Básico (2 pts)	Insuficiente (1 pt)
<b>Identificación de servicios de salud en el mapa (Tarea A)</b>	Localiza con precisión todas las unidades de atención primaria, hospital público, hospital de especialidad y servicio de ambulancia/Protección Civil; explica su función.	Localiza la mayoría de las unidades y servicios, con explicaciones generales.	Localiza solo algunos servicios, con explicaciones incompletas.	No logra identificar los servicios o presenta información incorrecta.
<b>Elaboración de escenarios de atención (Tarea B)</b>	Diseña los tres escenarios con detalle: lugar de atención, documentos requeridos y pasos administrativos; muestra comprensión de instituciones (IMSS, ISSSTE, INSABI).	Diseña los tres escenarios, aunque con información parcial o poco detallada.	Diseña solo uno o dos escenarios, con información incompleta.	No presenta escenarios o carecen de relación con los servicios de salud.
<b>Participación en la puesta en común</b>	Expone con claridad, organiza la información y responde a preguntas; aporta buenas prácticas y reconoce errores comunes.	Expone de manera comprensible, aunque con organización limitada; responde parcialmente a preguntas.	Expone con dificultad, con información poco clara o incompleta.	No participa en la exposición o su aporte es irrelevante.
<b>Plan personal de acceso a la salud</b>	Completa la plantilla con todos los elementos: número de emergencia, unidad más cercana, institución de referencia, lista de documentos y medicamentos esenciales; muestra reflexión personal.	Completa la mayoría de los elementos de la plantilla, con información general.	Completa parcialmente la plantilla, con datos incompletos o poco claros.	No entrega la plantilla o carece de información relevante.
<b>Reflexión sobre el derecho a la salud</b>	Explica con ejemplos cómo ejercer su derecho a la salud y reconoce la importancia de compartir el plan con familiares.	Reconoce la importancia del derecho a la salud, aunque con ejemplos limitados.	Menciona el derecho a la salud de forma superficial, sin ejemplos.	No reflexiona sobre el derecho a la salud ni sobre la utilidad del plan.

20 puntos: Dominio excelente de la actividad.

15-19 puntos: Buen desempeño con áreas de mejora.

10-14 puntos: Nivel básico, requiere mayor profundización.

≤9 puntos: Insuficiente, no se alcanzan los aprendizajes esperados.



# Estudio independiente

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué significa tener derecho a la salud?

---

---

---

---

---

2. ¿Qué instituciones ofrecen servicios de salud pública y privada en tu comunidad?

---

---

---

---

---

3. ¿Por qué es importante estar informado sobre los programas de salud disponibles?

---

---

---

---

---

4. ¿Cómo contribuye esta información al mantenimiento de la salud individual y colectiva?

---

---

---

---

---

5. ¿Qué puedes hacer tú para promover el derecho a la salud en tu comunidad?

---

---

---

---

---



## Estudio independiente

6. ¿Qué aprendiste sobre ti al reflexionar sobre el derecho a la salud y el acceso a la atención?

---

---

---

---

---

Autoevalúa los aprendizajes de las progresiones con la siguiente rúbrica.

Crterios	Nivel Básico (1 pt.)	Nivel Intermedio (2 pts.)	Nivel Avanzado (3 pts.)
<b>Reconozco el derecho a la salud y su importancia</b>	Digo que todos pueden ir al doctor.	Explico que todos deben recibir atención médica.	Analizo el derecho a la salud como parte de los derechos humanos y su garantía legal.
<b>Identifico instituciones y programas de salud en mi comunidad</b>	Menciono hospitales o clínicas.	Enumero instituciones públicas y privadas.	Reconozco los servicios y programas disponibles para prevenir y atender enfermedades.
<b>Relaciono la información en salud con el bienestar individual y colectivo</b>	Digo que ayuda a estar sanos.	Explico que permite prevenir y atenderse.	Reflexiono sobre cómo el acceso informado mejora la salud y fortalece la equidad social.

*Prohibida su reproducción*



# Práctica socioemocional

## Primeros auxilios emocionales y manejo del estrés en situaciones de salud

### Propósito.

Fortalecer habilidades socioemocionales para afrontar emergencias de salud (propias o de familiares): autorregulación, comunicación asertiva con proveedores de salud y apoyo comunitario.

### Materiales.

Sala con sillas en círculo, cronómetro, tarjetas con escenarios, formato breve de “Hoja de apoyo emocional” (puntos de contacto, frases de apoyo, respiración guiada).

### Procedimiento.

Explicar objetivos, crear normas de seguridad emocional: confidencialidad, respeto, derecho a pasar si alguien no desea participar.

### Actividad de reconocimiento emocional.

Cada participante comparte, en una palabra, cómo se siente respecto a la atención de salud (miedo, confianza, incertidumbre). Facilitador registra categorías comunes.

### Comunicación en urgencias.

En parejas, uno actúa como familiar/paciente y otro como trabajador de salud; se dan tarjetas con escenarios (accidente, alta hospitalaria confusa, negación de servicios por documentación).

Practicar comunicar síntomas/solicitudes de manera clara, pedir explicaciones, y registrar datos clave. Dos rondas de seis a siete min. por pareja con retroalimentación entre pares.

### Construcción colectiva de frases útiles.

En plenaria, elaborar lista de frases asertivas y recursos a usar en urgencias (ej. “Necesito saber el estado actual y los siguientes pasos”, “¿Dónde puedo quejarme si no me atienden?”). Escribir en rotafolio y entregar copia.

### Cierre y hoja de apoyo.

Entregar “Hoja de apoyo emocional” con contactos de emergencia, números de apoyo local, y técnica de respiración. Ofrecer canal de seguimiento o referencia a servicios de salud mental si alguien lo requiere.

*Prohibida su reproducción*

# Estudios epidemiológicos en la salud pública

## Apertura

Los estudios epidemiológicos son fundamentales en la salud pública, ya que permiten identificar, comprender, controlar y prevenir las enfermedades que afectan a las poblaciones. Son la base para la formulación de políticas de salud y estrategias de intervención efectivas. Para estudiantes de postgrado en salud pública, entender quiénes los realizan, cuáles son las epidemias y pandemias históricas, y el papel clave de la epidemiología, es esencial para su formación y práctica profesional.

Para iniciar la sesión, se propone hacer preguntas que promuevan la reflexión acerca de los estudios epidemiológicos. Ejemplos de preguntas incluyen:

- 1. ¿Quiénes son los encargados de estudiar las enfermedades?

---

---

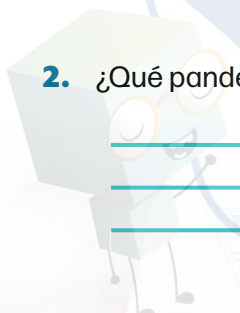
---

- 2. ¿Qué pandemias se han presentado a lo largo de la historia de la humanidad?

---

---

---



Prohibida su reproducción




## Desarrollo

### Epidemias y pandemias históricas:

Los principales responsables de estudiar las enfermedades en salud pública son los epidemiólogos, que aplican principios científicos para entender la distribución y determinantes de las enfermedades. Además, trabajan en colaboración con otros profesionales de salud, como inmunólogos, estadísticos, médicos, enfermeros y funcionarios de salud, en instituciones académicas, centros de investigación, ministerios de salud y organizaciones internacionales (OMS, OPS). Estos actores analizan datos, realizan estudios de campo, y desarrollan modelos para entender cómo se propagan las enfermedades y evaluar estrategias de control.

#### **Peste bubónica (Siglo XIV)**



Conocida como la "Peste Negra", fue una de las pandemias más devastadoras de la historia, causando la muerte de aproximadamente 75-200 millones de personas en Eurasia y África en el siglo XIV. Se propagó con rapidez a través de las rutas comerciales, causada por la bacteria *Yersinia pestis*, transmitida principalmente por pulgas de roedores y a través de contactos humanos.

#### **Gripe española (1918-1919)**

Una pandemia de influenza que afectó a todo el mundo, causando aproximadamente 50 millones de muertes. Se denominó "española" porque fue ampliamente reportada en prensa en España, que no tenía censura durante la Primera Guerra Mundial. Fue provocada por el virus H1N1, afectó a adultos y jóvenes saludables, en un patrón inusual para una influenza.

#### **Ébola (desde 1976)**

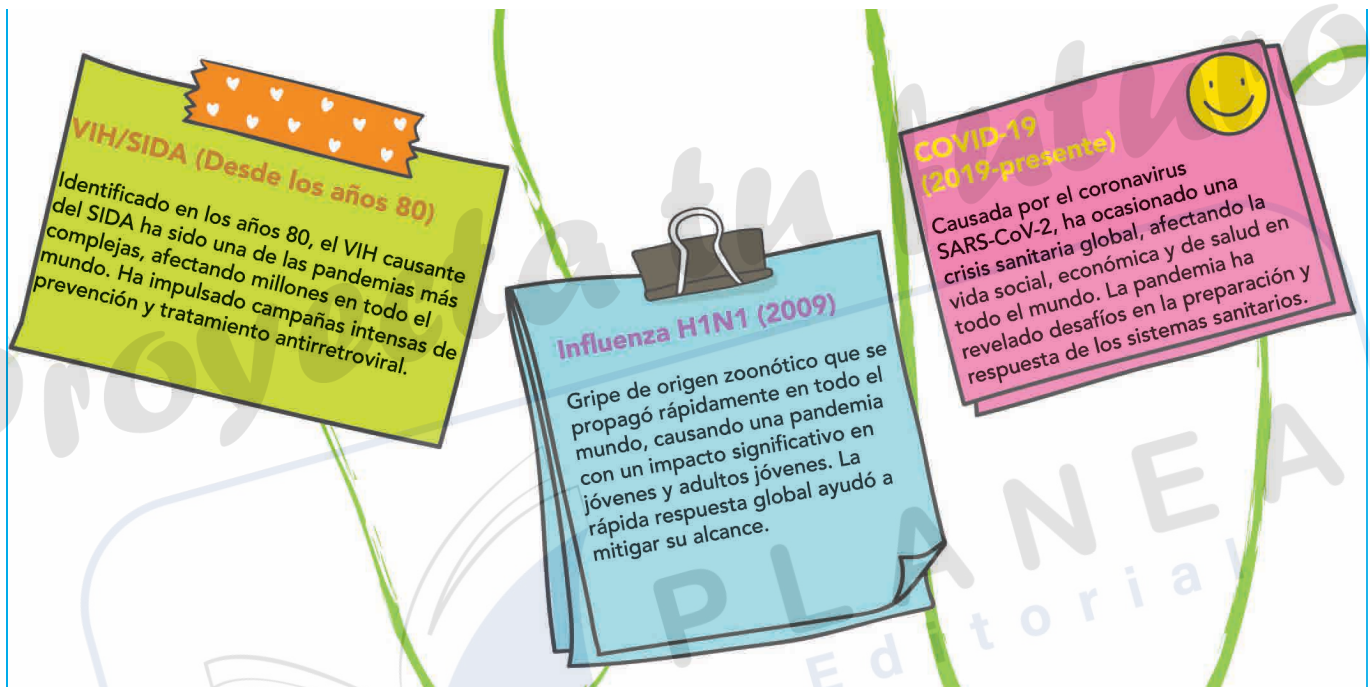
Virus bastante letal, con brotes recurrentes en África Central y Occidental. La enfermedad presenta altas tasas de mortalidad y se transmite por contacto con fluidos corporales. Los brotes recientes han causado alarma internacional debido a su gravedad y dificultad en el control.

#### **Tuberculosis (Siglo XIX y XX)**

Enfermedad bacteriana crónica que afecta los pulmones, conocida desde la antigüedad. Fue un problema grave en el siglo XIX y XX, aunque hoy en día, con tratamiento adecuado, su carga ha reducido de manera significativa. Sin embargo, sigue siendo una problemática en regiones con bajos recursos.

#### **Poliomielitis**

Enfermedad viral que causa parálisis irreversible y, en algunos casos, la muerte. Antes de la vacunación masiva en el siglo XX, afectaba principalmente a niños, causando secuelas graves. La vacunación global ha llevado a la cercanía de la eliminación.



## Identificación y comprensión de enfermedades frecuentes.

La epidemiología es una disciplina esencial de la salud pública que permite identificar las enfermedades más prevalentes en una población mediante estudios descriptivos y analíticos. Estos estudios analizan la distribución de los padecimientos por edad, sexo, tiempo y lugar, lo que facilita reconocer patrones y tendencias en la ocurrencia de enfermedades.

Por ejemplo, en México y en muchos países, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2 y las enfermedades respiratorias crónicas figuran entre las principales causas de morbilidad y mortalidad. La epidemiología no se limita a contabilizar casos, sino que busca comprender los factores de riesgo asociados, como el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo, la contaminación ambiental y las condiciones socioeconómicas.

La comprensión de las causas y factores asociados es clave para diseñar intervenciones específicas:

- ➔ **Prevención primaria:** campañas de vacunación, promoción de estilos de vida saludables, reducción del consumo de tabaco y alcohol.
- ➔ **Prevención secundaria:** detección temprana de enfermedades crónicas mediante tamizajes y consultas periódicas.
- ➔ **Prevención terciaria:** programas de rehabilitación y seguimiento para evitar complicaciones y mejorar la calidad de vida.

Además, la epidemiología contribuye a la planificación de políticas públicas, ya que proporciona evidencia para asignar recursos, establecer prioridades y evaluar la efectividad de programas de salud. Por ejemplo, los anuarios de morbilidad y los boletines epidemiológicos de la Secretaría de Salud en México permiten conocer en tiempo real la situación de enfermedades transmisibles y no transmisibles, lo que orienta la toma de decisiones.

En síntesis, la identificación y comprensión de enfermedades frecuentes mediante la epidemiología no solo ayuda a reducir la carga de enfermedad en la población, sino que también fortalece la capacidad de respuesta de los sistemas de salud y promueve el bienestar biopsicosocial de las comunidades.

## Control y prevención mediante enfoques estratégicos.

El control y la prevención de enfermedades requieren enfoques estratégicos integrales que combinen acciones individuales, comunitarias e institucionales. Estos enfoques buscan no solo reducir la incidencia y prevalencia de enfermedades, sino también fortalecer la resiliencia de los sistemas de salud y de las comunidades.



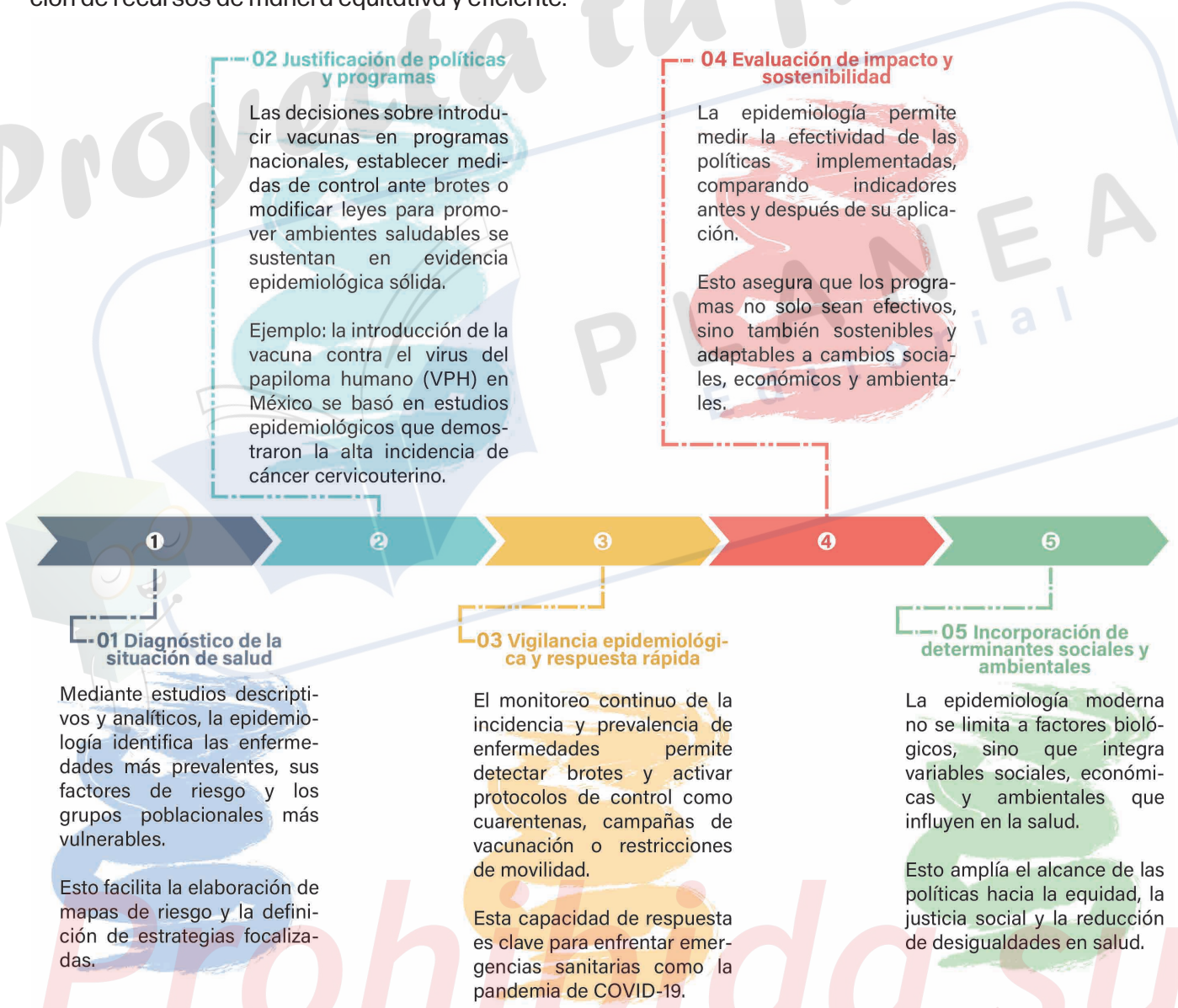
### Impacto esperado

La implementación coordinada de estos enfoques estratégicos:

- ➔ Reduce la incidencia y prevalencia de enfermedades, tanto transmisibles como crónicas.
- ➔ Mejora la calidad de vida al disminuir factores de riesgo y fortalecer factores protectores.
- ➔ Fortalece el bienestar biopsicosocial de la población, al integrar la salud física, la convivencia social y la seguridad emocional.

## Rol de la epidemiología en el diseño de políticas de salud pública.

La epidemiología se ha consolidado como una herramienta para la formulación, implementación y evaluación de políticas públicas en salud. Su aporte principal es la producción y análisis de datos confiables, que permiten comprender la magnitud de los problemas sanitarios, identificar prioridades y orientar la asignación de recursos de manera equitativa y eficiente.



### Cierre

Los estudios epidemiológicos son pilares fundamentales en la salud pública, ya que permiten entender la distribución, los determinantes y la dinámica de las enfermedades en las poblaciones. Gracias a ellos, los profesionales de la salud pueden identificar las enfermedades más frecuentes, diseñar e implementar estrategias de control y prevención, y fundamentar la formulación de políticas públicas efectivas y basadas en evidencia. La historia de las pandemias y epidemias nos muestra la importancia de una respuesta rápida, coordinada y científica ante emergencias sanitarias.



## Práctica de aprendizaje



### Análisis de una epidemia histórica y propuesta de intervención.

**Propósito:** Aplicar conocimientos sobre la identificación, comprensión, control y prevención de una enfermedad, además de evaluar el rol de la epidemiología en la formulación de políticas de salud.

**Instrucciones:** En equipos de cuatro a cinco personas, seleccionen una pandemia o epidemia histórica (por ejemplo, la peste negra, la gripe española, Ebola, VIH/SIDA, COVID-19, etcétera).

#### Investiguen sobre:

- ➔ La enfermedad (agente causal, modo de transmisión, síntomas, historia natural de la enfermedad).
- ➔ El impacto en la población y en la historia.
- ➔ Las estrategias de control y prevención utilizadas en ese momento, con sus limitantes científicos y tecnológicos
- ➔ La respuesta de los sistemas de salud y las lecciones aprendidas.

#### Elabora un informe breve (una página) donde describan:

- Un resumen de la epidemia/pandemia y su impacto.
- Cómo la epidemiología ayudó a entender y combatir la enfermedad.
- Propuestas de intervención actuales que podrían mejorar el control y la prevención si esa epidemia ocurriera hoy.
- Propongan una estrategia de política pública, basada en evidencia epidemiológica para prevenir o controlar esa enfermedad en un contexto actual.

#### Respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Se entiende de manera clara el impacto histórico y social de la epidemia seleccionada?

---

---

2. ¿El análisis del rol de la epidemiología es preciso y completo?

---

---

3. ¿Las propuestas de intervención y políticas públicas son coherentes, basadas en evidencia y apropiadas para el contexto actual?

---

---

4. ¿Se evidencian habilidades para integrar conocimientos históricos, epidemiológicos y de política en una propuesta aplicada?

---

---

Para evaluar la práctica de aprendizaje revisen la siguiente rúbrica.

Criterio	Excelente (4 pts)	Bueno (3 pts)	Básico (2 pts)	Insuficiente (1 pt)
<b>Identificación y descripción de la enfermedad</b>	Explica con precisión el agente causal, modo de transmisión, síntomas y evolución natural; incluye fuentes confiables.	Describe la mayoría de los elementos con claridad, aunque con detalles limitados.	Menciona algunos aspectos de la enfermedad, pero de forma superficial o incompleta.	No identifica adecuadamente la enfermedad ni sus características principales.
<b>Impacto histórico y social</b>	Analiza de manera clara y profunda el impacto en la población y en la historia, con ejemplos concretos.	Explica el impacto de forma general, con algunos ejemplos.	Menciona el impacto de manera superficial, sin ejemplos claros.	No aborda el impacto histórico ni social de la epidemia.
<b>Estrategias de control y prevención históricas</b>	Describe con detalle las medidas aplicadas en su contexto, señalando limitaciones científicas y tecnológicas.	Explica las medidas de control, aunque con análisis parcial de sus limitaciones.	Menciona medidas de forma superficial, sin análisis crítico.	No describe estrategias de control ni prevención históricas.
<b>Rol de la epidemiología</b>	Explica con precisión cómo la epidemiología ayudó a entender y combatir la enfermedad; integra conceptos clave.	Describe el rol de la epidemiología de manera general, con algunos aciertos.	Menciona el rol de forma superficial, sin claridad conceptual.	No analiza el papel de la epidemiología en la epidemia.
<b>Propuestas de intervención actuales</b>	Presenta propuestas coherentes, innovadoras y basadas en evidencia; considera contexto actual y factibilidad.	Propone medidas adecuadas, aunque con poca innovación o detalle.	Propone medidas generales, sin sustento claro en evidencia.	No presenta propuestas de intervención actuales.
<b>Estrategia de política pública</b>	Diseña una estrategia clara, fundamentada en evidencia epidemiológica y aplicable al contexto actual.	Presenta una estrategia general, con fundamentos parciales.	Menciona ideas de política pública sin coherencia ni sustento.	No propone estrategia de política pública.
<b>Integración de conocimientos (históricos, epidemiológicos y políticos)</b>	Integra de manera sólida y aplicada los tres ámbitos en el informe; evidencia reflexión crítica.	Integra los ámbitos de forma aceptable, aunque con limitaciones en la aplicación.	Integra los ámbitos de manera superficial, sin conexión clara.	No logra integrar los conocimientos en la propuesta.
<b>Informe escrito (claridad y síntesis)</b>	Informe bien estructurado, claro, conciso y con referencias; cumple con extensión solicitada.	Informe comprensible, aunque con organización limitada o extensión desigual.	Informe poco claro, con errores de organización o sin referencias.	Informe incompleto, desorganizado o sin relación con la actividad.

32 puntos: Dominio excelente de la actividad.

24-31 puntos: Buen desempeño con áreas de mejora.

16-23 puntos: Nivel básico, requiere mayor profundización.

≤15 puntos: Insuficiente, no se alcanzan los aprendizajes esperados.



# Estudio independiente

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué significa que existan diversos tipos de alimentación en los seres humanos?

---

---

---

---

---

2. ¿Por qué algunas dietas populares pueden ser un factor de riesgo?

---

---

---

---

---

3. ¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)?

---

---

---

---

---

4. ¿Cómo se relacionan estos factores con la salud pública?

---

---

---

---

---

5. ¿Qué significa evaluar estos problemas desde una perspectiva epidemiológica?

---

---

---

---

---



# Estudio independiente

6. ¿Qué estrategias se pueden desarrollar para mejorar la salud colectiva frente a estos riesgos?

---

---

---

---

7. ¿Qué aprendiste sobre ti al reflexionar sobre la alimentación y la salud colectiva?

---

---

---

---

Autoevalúa los aprendizajes de las progresiones con la siguiente rúbrica.

Criterio	Nivel Básico (1 pt.)	Nivel Intermedio (2 pts.)	Nivel Avanzado (3 pts.)
<b>Reconozco la diversidad alimentaria y sus riesgos</b>	Digo que las personas comen diferente.	Explico que algunas dietas pueden causar problemas.	Analizo cómo los hábitos alimentarios influyen en la salud individual y colectiva.
<b>Identifico los efectos en la salud pública</b>	Digo que afectan a muchas personas.	Explico que provocan enfermedades comunes.	Reconozco cómo se relacionan con enfermedades crónicas y problemas epidemiológicos.
<b>Propongo estrategias para mejorar la salud colectiva</b>	Digo que hay que enseñar a comer bien.	Explico que se deben hacer campañas.	Reflexiono sobre políticas, educación y acciones comunitarias para prevenir riesgos alimentarios.

*Prohibida su reproducción*



Lee el siguiente texto.

## *El Emperador y la Semilla*

En un reino lejano, el emperador decidió que era hora de buscar un esposo para su hija. Convocó a todos los solteros del reino y les presentó un desafío único: «Les daré a cada uno una semilla diferente.

En seis meses, deben traerme la planta que hayan cultivado en una maceta. El joven que presente la mejor planta se casará con la princesa».

Uno de los jóvenes, lleno de esperanza, plantó su semilla, pero no logró que germinara. Mientras tanto, los demás jóvenes del reino compartían y presumían de las hermosas plantas y flores que habían crecido en sus macetas.

Transcurridos los seis meses, los jóvenes se dirigieron al palacio con sus exóticas y hermosas plantas. Entre ellos, con vergüenza y la cabeza gacha, iba el joven cuya semilla no había brotado, llevando consigo su maceta vacía. Los otros se burlaban de él y se jactaban de sus propias plantas.

Cuando el emperador llegó, inspeccionó todas las macetas con gran interés. Tras observarlas todas, llamó a su hija y, para sorpresa de todos, eligió al joven con la maceta vacía.

El emperador explicó: «Este joven será el heredero del trono. A todos ustedes se les dio una semilla infértil, y todos intentaron engañarme plantando otras semillas.

Sin embargo, este joven fue honesto y valiente al presentarse con su maceta vacía. Ha demostrado ser sincero, leal y valiente, cualidades esenciales para un futuro rey y merecedoras de mi hija».

Así, el joven honesto fue elegido para casarse con la princesa, demostrando que la integridad y la honestidad son más valiosas que las apariencias.

Recuperado de: <https://lecturascortas.com/el-emperador-y-la-semilla/>

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué el joven fue elegido por el emperador a pesar de presentar una maceta vacía?

---

---

2. ¿Qué enseñanza transmite el cuento sobre la importancia de la integridad?

---

---

3. ¿Cómo se relaciona la actitud del joven con la vida cotidiana y el cuidado de la salud?

---

---

# Alimentación, dietas y riesgos en salud pública

## Apertura

La alimentación es un pilar fundamental en la vida de las personas y tiene un impacto directo en la salud y el bienestar. En salud pública, comprender cómo las dietas, las creencias culturales y los factores de riesgo asociados a la alimentación influyen en la salud de las poblaciones es clave para diseñar estrategias efectivas de prevención y promoción.

### ¿De qué manera crees que los alimentos que consumes diariamente influyen en tu estado de ánimo y nivel de energía?

Los alimentos consumidos proporcionan la energía necesaria para las actividades diarias y participan en la regulación de neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo, como la serotonina. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes contribuye a mejorar el estado de ánimo, disminuir la fatiga y aumentar la vitalidad. En cambio, una alimentación baja en vitaminas y minerales, con exceso de azúcares y grasas saturadas, puede generar sensación de cansancio, irritabilidad y un deterioro tanto de la salud mental como de la salud física.

### ¿Qué entiendes por “dieta” y qué tipos de dietas puedes identificar en tu entorno?

Una dieta es el conjunto de alimentos y patrones alimenticios que adopta una persona o grupo en su vida cotidiana. Puede ser influenciada por preferencias, cultura, disponibilidad y necesidades de salud.

### ¿Cómo influyen las creencias culturales sobre la comida en nuestras decisiones de salud?

Las creencias culturales moldean los hábitos alimenticios:

- ➔ Determinan qué alimentos se consideran apropiados o prohibidos.
- ➔ Influyen en las celebraciones y rituales relacionados con la comida.

Pueden favorecer prácticas alimenticias tradicionales que promueven la salud o, en algunos casos, alentar el consumo de alimentos poco saludables.

Estas creencias, por tanto, afectan las decisiones individuales y colectivas en cuanto a la alimentación, y si no están alineadas con recomendaciones de salud, pueden contribuir a riesgos como la obesidad o deficiencias nutricionales.

## Desarrollo

### Diversidad alimentaria y popularidad de dietas específicas.

La diversidad alimentaria refleja la variedad de alimentos disponibles en diferentes culturas y regiones, lo cual es esencial para una ingesta nutritiva equilibrada. Sin embargo, en la actualidad, muchas personas siguen dietas específicas por moda, tendencias o recomendaciones pseudocientíficas, como dietas detox, keto, paleo o ayuno intermitente, que a veces carecen de evidencia científica y pueden poner en riesgo la salud.



Desde la perspectiva de la salud pública, promover la diversidad alimentaria implica fomentar el consumo de distintos grupos de alimentos, como frutas, verduras, cereales, proteínas animales y vegetales, lácteos y grasas saludables. Esto ayuda a reducir riesgos asociados a dietas monocárnicas o desequilibradas, que pueden conducir a condiciones como la obesidad, la desnutrición o deficiencias específicas.

La diversidad alimentaria también refleja la riqueza cultural y ecológica de un territorio, evidenciando prácticas tradicionales y conocimientos ancestrales que han contribuido a la sustentabilidad alimentaria y a la conservación de recursos naturales. Sin embargo, en la actualidad, la creciente tendencia hacia la alimentación ultraprocesada y la globalización ha reducido la variedad en la dieta de muchas comunidades, favoreciendo patrones poco saludables y aumentando la incidencia de enfermedades relacionadas con la alimentación.

### **Factores de riesgo: obesidad, desnutrición y TCA.**

En los siguientes párrafos se describen los factores de riesgo para la obesidad, desnutrición y TCA.

**Obesidad:** resultado de un exceso de calorías y desequilibrio energético, asociado a mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos cánceres.

**Desnutrición:** deficiencia de nutrientes esenciales, que puede afectar el desarrollo, el sistema inmunológico y aumentar la mortalidad infantil y adulta.

**Trastornos de la conducta alimenticia (TCA):** como la anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno por atracón, afectan a adolescentes y jóvenes adultos, aunque pueden presentarse en cualquier grupo de edad. Estos trastornos no solo provocan alteraciones psicológicas, sino que también tienen graves consecuencias físicas, incluyendo desnutrición, desequilibrios electrolíticos, daños en órganos y en casos severos, muerte prematura. La morbilidad asociada puede generar hospitalizaciones prolongadas, discapacidad y una disminución significativa en la calidad de vida.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, algunas formas de cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas, están estrechamente vinculadas a patrones alimenticios poco saludables y a estilos de vida sedentarios. La acumulación de factores de riesgo como obesidad, consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares y sal, y la falta de actividad física incrementan la probabilidad de desarrollar estas patologías, que a su vez aumentan la mortalidad y la morbilidad a nivel global.

### **Consecuencias: enfermedades crónicas, mortalidad y morbilidad.**

Las consecuencias de tanto los trastornos alimenticios como de las enfermedades crónicas son el incremento en las tasas de mortalidad y morbilidad. Estas condiciones contribuyen de forma significativa a la carga global de enfermedad, generando una elevada demanda y saturación en los sistemas de salud, pérdida de productividad laboral y costos económicos elevados para las familias y los gobiernos.

Además, muchas de estas patologías se relacionan con complicaciones que afectan la esperanza y la calidad de vida de las personas, además de generar discapacidad y una disminución en la participación social y laboral.

### **Impacto en la salud pública**

El incremento de estos problemas requiere una intervención temprana, promoción de estilos de vida saludables y políticas de prevención integral. La educación en nutrición, la regulación de alimentos ultraprocesados, los programas de actividad física y la atención a trastornos alimenticios en sus etapas iniciales son estrategias clave para disminuir la carga que representan en la mortalidad y la morbilidad a nivel global y local.

## Perspectiva epidemiológica de los efectos alimentarios.

Desde un enfoque epidemiológico, se estudian los patrones de consumo y sus vínculos con enfermedades, identificando factores de riesgo poblacionales, tendencias dietéticas y el efecto de políticas públicas. Esto permite diseñar intervenciones adaptadas a las necesidades específicas de cada comunidad.

### Contexto epidemiológico en México

México enfrenta una doble carga de enfermedades: por un lado, la persistencia de la desnutrición y la pobreza alimentaria en comunidades rurales y marginadas, y por otro, el aumento de la obesidad, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y las afecciones relacionadas con la alimentación en poblaciones urbanas y rurales. Este panorama refleja una transición alimentaria y epidemiológica acelerada en las últimas décadas.

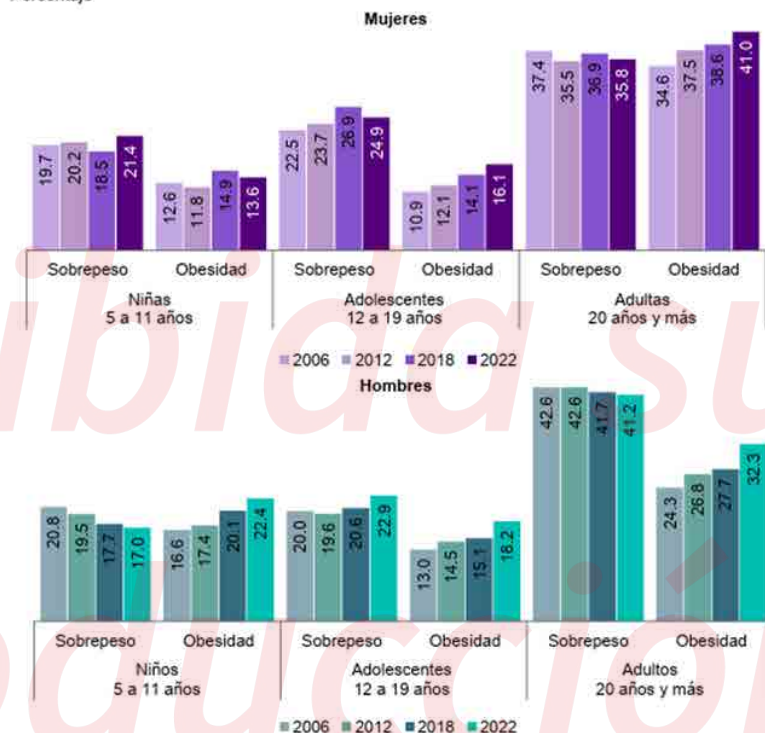
### Efectos alimentarios y su impacto en la salud pública

Desde la perspectiva epidemiológica, se ha observado que los patrones de consumo de alimentos en México han cambiado de forma considerable. La dieta tradicional, rica en granos, frutas, verduras y productos frescos, ha sido desplazada en muchas áreas por una alimentación alta en azúcares, grasas saturadas, alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Esto ha contribuido a una epidemia de obesidad infantil y adulta, que a su vez aumenta la prevalencia de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

### Datos epidemiológicos relevantes

- ➔ México 5° país con obesidad y sobrepeso.
- ➔ La prevalencia nacional de sobrepeso en 2020-2022 para niñas y niños en edad escolar (5 a 11 años) fue de 19.2 % y para obesidad de 18.1%.
- ➔ La prevalencia de obesidad en adultos en México es en total: 36.9 %, Hombres: 32.3 %, Mujeres: 41.0 %.
- ➔ Porcentaje de sobrepeso en adultos Total: 38.3 %, Hombres: 41.2 %, Mujeres: 35.8 %.
- ➔ En México, el consumo promedio es de 166 litros de refresco por persona al año.
- ➔ La diabetes mellitus afecta a aproximadamente el 10-15 % de la población adulta, con altas tasas de complicaciones y mortalidad.
- ➔ La desnutrición en menores de cinco años todavía es un problema en comunidades rurales y marginadas, afectando su desarrollo físico y cognitivo.
- ➔ La coexistencia de obesidad y desnutrición en determinadas regiones genera lo que se conoce como el “doble burden”, complicando las estrategias de intervención.

**Prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres y hombres de acuerdo con el ciclo de vida, 2006, 2012, 2018 y 2022**  
Porcentaje



Fuente: INSP. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua (ENSANUT). 2006, 2012, 2018, 2018, 2022.

## Factores determinantes desde la perspectiva epidemiológica

El análisis epidemiológico ha identificado factores asociados como la disponibilidad y comercialización de alimentos ultraprocesados, la urbanización acelerada, el bajo nivel de educación nutricional, las desigualdades sociales y económicas, y la falta de políticas eficaces de regulación del marketing de alimentos no saludables, dirigidos a niños y adolescentes.

## Impacto y desafíos actuales

El desafío principal radica en diseñar e implementar políticas de salud pública que aborden estos problemas de manera integral, promoviendo entornos que faciliten el acceso a alimentos frescos y nutritivos, fomentando estilos de vida activos, y realizando campañas de educación y sensibilización basadas en evidencia epidemiológica. Además, la vigilancia epidemiológica continua permite monitorear las tendencias y evaluar la efectividad de las intervenciones.

## Desarrollo de estrategias de intervención en salud colectiva.

Las acciones en salud pública deben incluir:

- ➔ Promoción de la diversidad alimentaria y educación nutricional basada en evidencia desde nivel básico de educación.
- ➔ Políticas que fomenten el acceso a alimentos saludables, regulen y limiten los ultraprocesados.
- ➔ Programas escolares continuos y con seguimiento a largo plazo de alimentación saludable.
- ➔ Campañas para modificar creencias y prácticas culturales perjudiciales.
- ➔ Intervenciones en comunidades vulnerables para reducir desigualdades alimentarias.



## Cierre

La alimentación, las dietas y los riesgos asociados constituyen componentes esenciales en la salud pública, ya que influyen en el bienestar físico, mental y social de las poblaciones. La diversidad alimentaria, las creencias culturales y las prácticas dietéticas moldean las decisiones alimenticias, afectando la prevalencia de condiciones como la obesidad, las enfermedades crónicas y los trastornos de la conducta alimentaria.

Desde una perspectiva epidemiológica, entender estos patrones y riesgos permite diseñar estrategias de intervención efectivas que promuevan hábitos saludables, reduzcan las desigualdades y mejoren la calidad de vida de las comunidades. La educación, la regulación y las políticas públicas basadas en evidencia son fundamentales para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir las consecuencias negativas de los malos hábitos alimenticios. Es fundamental continuar con la investigación y la promoción de acciones que aseguren una alimentación adecuada y acorde con las prácticas culturales de cada comunidad dentro de la sociedad.



## Práctica de aprendizaje



Subraya la respuesta correcta.

1. ¿Qué se entiende por diversidad alimentaria?
  - a) La disponibilidad de diferentes tipos de alimentos en una comunidad.
  - b) La monotonía en la dieta diaria.
  - c) La exclusión de alimentos tradicionales en favor de alimentos ultraprocesados.
  - d) La ingesta de alimentos enlatados.
  
2. ¿Cuál de los siguientes es un beneficio principal de promover la diversidad alimentaria en una población?
  - a) Aumentar el consumo de alimentos ultra procesados.
  - b) Reducir la incidencia de deficiencias nutricionales y enfermedades crónicas.
  - c) Limitar las opciones alimentarias a pocos alimentos tradicionales.
  - d) Fomentar el consumo exclusivo de suplementos nutricionales.
  
3. ¿Qué trastorno de la conducta alimentaria se caracteriza por la ingesta excesiva de alimentos en un corto período, seguido de sentimientos de culpa?
  - a) Anorexia nerviosa.
  - b) Bulimia nerviosa.
  - c) Trastorno por atracón.
  - d) Ortorexia.
  
4. ¿Cuál de los siguientes trastornos alimenticios tiene mayor riesgo de mortalidad por complicaciones físicas y psicológicas?
  - a) Trastorno por atracón.
  - b) Anorexia nerviosa.
  - c) Vigorexia.
  - d) Pica.
  
5. ¿Cuál es una de las principales causas sociales y culturales que contribuyen a la aparición de trastornos alimenticios en jóvenes?
  - a) La falta de recursos económicos.
  - b) Las creencias tradicionales sobre la alimentación saludable.
  - c) La influencia de los medios de comunicación y las redes sociales que promueven ideales de belleza irreales.
  - d) La disponibilidad ilimitada de alimentos naturales y frescos.

6. ¿Cuál es el impacto de los trastornos alimenticios en la salud pública?
- a) Aumentan la morbilidad, mortalidad y carga económica en los sistemas de salud.
  - b) Solo afectan la salud mental, sin repercusiones físicas.
  - c) Son fenómenos de poca importancia en países en desarrollo.
  - d) No tienen impacto en la prevalencia de enfermedades crónicas.
7. ¿Qué estrategia sería más eficaz para reducir la prevalencia de trastornos alimenticios en la población juvenil?
- a) Suspender campañas de sensibilización y prevención.
  - b) Promover la educación en nutrición y salud mental en escuelas y comunidades.
  - c) Fomentar dietas restrictivas extremas para eliminar grasas y carbohidratos.
  - d) Limitar el acceso a información sobre la imagen corporal y la alimentación.
8. ¿Cómo afecta la falta de diversidad alimentaria en términos de salud pública?
- a) Promueve mejores hábitos alimenticios debido a la simplicidad de la dieta.
  - b) Incrementa el riesgo de deficiencias nutricionales y de enfermedades crónicas.
  - c) Reduce la exposición a agentes patógenos alimentarios peligrosos.
  - d) No tiene impacto relevante en la salud general de la población.
9. ¿Cuál de las siguientes es una consecuencia común de los trastornos de la conducta alimentaria?
- a) Mejora en la calidad de vida.
  - b) Problemas cardíacos, osteoporosis y alteraciones hormonales.
  - c) Disminución de la morbilidad global.
  - d) Reducción en el riesgo de enfermedades mentales.
10. ¿Qué papel deben jugar las políticas públicas en la prevención de trastornos alimenticios y promoción de diversidad alimentaria?
- a) Implementar campañas educativas, regular la publicidad de alimentos y promover entornos saludables.
  - b) Permitir la libre comercialización de alimentos ultra procesados sin regulación.
  - c) Fomentar dietas restrictivas sin supervisión profesional.
  - d) Minimizar los esfuerzos para cambiar los hábitos alimenticios en la comunidad.



# Estudio independiente

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué significa el uso responsable y ético de medicamentos?

---

---

---

2. ¿Qué riesgos existen cuando se usan medicamentos de forma incorrecta?

---

---

---

3. ¿Cómo se relaciona el uso de medicamentos con el bienestar de la comunidad?

---

---

---

4. ¿Qué acciones ayudan a promover el uso responsable de medicamentos?

---

---

---

5. ¿Qué aprendiste sobre ti al reflexionar sobre el uso de medicamentos y la salud comunitaria?

---

---

---

Autoevalúa los aprendizajes de las progresiones con la siguiente rúbrica.

Criterios	Nivel Básico (1 pt.)	Nivel Intermedio (2 pts.)	Nivel Avanzado (3 pts.)
<b>Reconozco qué es el uso responsable y ético de medicamentos</b>	Digo que hay que usarlos bien.	Explico que deben tomarse con cuidado y bajo indicación médica.	Analizo los principios éticos y las consecuencias del uso adecuado o indebido.
<b>Identifico los riesgos del mal uso de medicamentos</b>	Digo que pueden hacer daño.	Explico que causan efectos negativos.	Reconozco los impactos clínicos, sociales y económicos del uso incorrecto.
<b>Relaciono el uso de medicamentos con el bienestar comunitario</b>	Digo que ayudan a estar sanos.	Explico que mejoran la salud si se usan bien.	Reflexiono sobre cómo el uso informado y ético fortalece la salud pública y la cultura del cuidado.

# 1ra Evaluación de unidad de aprendizaje

Subraya la respuesta correcta.

- ¿Cuál de las siguientes prácticas es fundamental para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas en la comunidad?
  - La desregulación de servicios sanitarios.
  - La higiene personal y colectiva.
  - La restricción del acceso a atención médica.
  - La eliminación de espacios públicos.
- ¿Qué derecho fundamental tiene toda persona con respecto a la salud según los principios de salud pública?
  - Derecho solo a la atención hospitalaria en emergencias.
  - Derecho a la atención médica y a un entorno saludable.
  - Derecho a decidir cuándo y cómo se recibe atención médica.
  - Derecho a la automedicación sin regulación.
- ¿Qué es un estudio epidemiológico?
  - La evaluación de la infraestructura sanitaria de un país.
  - La investigación para entender la distribución y determinantes de las enfermedades en poblaciones.
  - La administración de vacunas en campañas masivas.
  - La recopilación de datos económicos relacionados con la salud.
- ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor un entorno saludable?
  - Espacios repletos de contaminación y residuos sólidos sin gestión adecuada.
  - Espacios libres de contaminantes, con acceso a agua potable y saneamiento adecuado.
  - Áreas con alta densidad de población sin servicios básicos.
  - Locaciones donde la higiene personal no es promovida.
- ¿Cuál de los siguientes factores de riesgo está asociado con la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles?
  - Buena alimentación y actividad física regular.
  - Consumo de tabaco, alcohol en exceso y dietas poco saludables.
  - Acceso universal a la atención primaria.
  - Participación activa en programas de vacunación.

- 6.** ¿Qué papel cumplen los estudios epidemiológicos en la salud pública?
- a) Solo sirven para recopilar datos estadísticos sin influencia en las políticas.
  - b) Ayudan a identificar los factores de riesgo y a diseñar intervenciones preventivas.
  - c) Se utilizan solo en investigaciones académicas sin impacto en la comunidad.
  - d) Son útiles solo en el diagnóstico de enfermedades crónicas.
- 7.** ¿Cuál de las siguientes acciones corresponde a una práctica de higiene colectiva?
- a) Lavarse las manos antes de preparar alimentos y después de usar el baño.
  - b) Limitar el acceso a servicios de agua potable en las comunidades.
  - c) Discutir sobre salud solo en contextos académicos.
  - d) Evitar la limpieza de espacios públicos para reducir costos.
- 8.** ¿Por qué es importante entender las creencias culturales sobre la alimentación en salud pública?
- a) Porque siempre conducen a prácticas perjudiciales que deben ser erradicadas.
  - b) Porque influyen en las decisiones alimenticias y en la adopción de hábitos saludables.
  - c) Porque la cultura no tiene impacto en las prácticas alimentarias.
  - d) Porque reduce la necesidad de políticas de salud.
- 9.** ¿Cuál de las siguientes afirmaciones representa una estrategia efectiva para promover entornos saludables?
- a) Implementar campañas de educación en higiene y saneamiento básico.
  - b) Limitar la participación comunitaria en decisiones de salud pública.
  - c) Reducir la fiscalización de industrias alimenticias y de bebidas.
  - d) Promover la automedicación sin respaldo científico.
- 10.** ¿Qué rol tiene el sector salud en garantizar el derecho a la salud?
- a) Solo proveer atención curativa en hospitales y clínicas.
  - b) Crear políticas, promover la prevención y garantizar acceso universal a servicios de calidad.
  - c) Limitar la participación comunitaria en decisiones de salud.
  - d) Fomentar prácticas tradicionales sin regulación sanitaria.

Prohibida su reproducción

# Salud integral 2

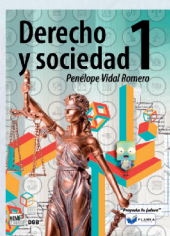
La Editorial Planea tiene como misión crear materiales didácticos de calidad, con los contenidos adecuados para impactar positivamente en la formación de los estudiantes, desarrollando sus conocimientos, habilidades y actitudes, que los transformen en jóvenes capaces de comprender su entorno e influir en él, aprender de manera autónoma a largo de su vida, ser consciente de sus destrezas para resolver problemas y aceptar retos que lo ayuden a alcanzar sus metas, ser sensibles al arte y sus expresiones, asimismo activar la participación ciudadana que reafirme su conciencia cívica y ética, fomentando una actitud respetuosa a la interculturalidad, diversidad de creencias, valores e ideas, asumiendo un pensamiento crítico que ayude al desarrollo sustentable de su comunidad.

El libro de **Salud integral II** está desarrollado bajo los Principios de la Nueva Escuela Mexicana, teniendo como eje rector el Nuevo Modelo Educativo de la Educación Media Superior y el programa de estudio por progresiones para **Bachillerato General**, el cual propone el siguiente aprendizaje trayectoria en el área de **Ciencias Naturales, Experimentales y Tecnología**:

- Las y los estudiantes comprenden que la salud pública se centra en la prevención, detección y control de enfermedades, así como en la promoción del bienestar biopsicosocial, lo que les permite analizar algunos indicadores epidemiológicos, entender los niveles de atención y la influencia de los avances tecnológicos y la medicina tradicional en la atención integral. A partir de este conocimiento pueden reconocerse como agentes de cambio y ser capaces de transmitir estrategias a nivel preventivo basadas en prácticas de higiene que favorezcan el bienestar físico, mental y social de forma individual y colectiva, a través de la aplicación de conocimientos, habilidades y destrezas.

En la Editorial Planea tenemos un compromiso por desarrollar materiales que cumplan con las expectativas de las comunidades educativas.

## Titulos relacionados



771-159-1900  
[www.editorialplanea.com.mx](http://www.editorialplanea.com.mx)