



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y
SOCIALES
Ciencias de la comunicación**

**PROPUESTA DE DIFUSIÓN PARA EL PROGRAMA
PONTE AL 100 EN LA FACULTAD DE CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIALES DE LA UNAM**

**TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN**

PRESENTA
Jannette Figueroa Maya

DIRECTORA DE TESIS
Mtra. Magda Lillalí Rendón García



Ciudad Universitaria, CDMX. Octubre, 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Contenido

INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1 COMUNICACIÓN, DIFUSIÓN Y DIVULGACIÓN	8
1.1 Comunicación, difusión y divulgación	8
1.1.1 Definiciones	8
1.1.2 Características	13
1.1.3 Diferencias	16
1.2 Importancia de la comunicación interna en la Universidad	19
1.3 Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)	23
CAPÍTULO 2 COMUNIDAD DE LA FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES DE LA UNAM	29
2.1 Comunicación interna de la FCPyS	29
2.2 Prevención de la salud y promoción de la salud dentro de la FCPyS	37
2.3 Estructura del programa “Ponte al 100” en la FCPyS	45
CAPÍTULO 3 PROPUESTA DE DIFUSIÓN PARA EL PROGRAMA “PONTE AL 100” EN LA FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES	56
3.1 Propuesta de difusión para la página de Facebook “Hecho En Políticas Unam”	56
3.2 Propuesta de difusión para la cuenta de Twitter “UNAM FCPyS”	80
CONCLUSIONES	89
FUENTES DE INFORMACIÓN	92
ANEXO 1	94

INTRODUCCIÓN

El derecho a la salud es universal, todas las personas deben tener acceso a servicios de salud que sean de calidad, para su atención médica oportuna y preventiva en todas las disciplinas, mental, reproductiva, por eso el sector de salud ha creado Instituciones y programas que ayudan a que las comunidades tengan acceso a la salud.

“El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social”¹

México cuenta con distintas instituciones de salud a cargo del gobierno, que son gratuitas para los ciudadanos, las de mayor presencia son el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), Secretaría de Salud (SSA) y el Seguro Popular.

Además de estas Instituciones, algunas empresas son consideradas como socialmente responsables, es decir, tienen un compromiso con su comunidad para mejorar el bienestar y el medio ambiente.

“Es la organización que se responsabiliza de los impactos que sus decisiones y actividades ocasionan en la sociedad y el medio ambiente, a través de un comportamiento ético y transparente”²

Estas actividades también incluyen la salud de sus trabajadores o comunidades cercanas. Ese es el caso de la empresa Coca-Cola, conocida como Empresa Socialmente Responsable que impulsó el Programa Ponte al 100 en distintas comunidades y escuelas, entre ellas la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, con la finalidad de prevenir y ayudar a reducir el sobrepeso en el país.

¹ Adhanom T.. (2017). *La salud es un derecho humano fundamental*. Octubre,5,2018, de OMS Sitio web: <http://www.who.int/mediacentre/news/statements/fundamental-human-right/es/>

² Ramírez, A.. (2017). Qué es una empresa socialmente responsable. octubre, 05, 2018, de Expok Sitio web: <https://www.expoknews.com/que-es-una-empresa-socialmente-responsable/>

El aumento de sobrepeso en el país es un problema que ha ido incrementando poco a poco, mucho de esto se debe a que no se llevaba un control sobre los productos que se ofrecían dentro de las escuelas y en el caso de los niveles más altos de educación como la licenciatura, se debe al ritmo de trabajo y presión que tienen los alumnos, lo que provoca que su alimentación en su mayoría, no sea la adecuada.

El Programa “Ponte al 100” tenía como finalidad que la comunidad de la Facultad se acercara para evaluar el desempeño de su cuerpo, conocer qué aspectos podrían mejorar en sus hábitos alimenticios y actividades físicas; dicho programa formaba parte de las actividades que se realizaron en el Servicio Social de la Secretaría de Asuntos Estudiantiles de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales en el año 2014.

La capacitación para los evaluadores de las pruebas, se llevó a cabo en el semestre 2014-2, sin embargo, el proyecto se detuvo por contratiempos como el cambio de personas que realizaban su servicio social en ese momento; posteriormente, el programa se reanudó el 12 de noviembre de 2014 y se hizo una nueva capacitación.

Un programa como Ponte al 100, es importante que se mantenga en una institución educativa; ayuda a los alumnos a tener el control sobre su peso y que aprendan a cuidarse.

La Secretaría de Asuntos Estudiantiles (SAE) no incluía de manera independiente el programa Ponte al 100 para que los alumnos puedan inscribir su Servicio Social participando en él, sino que se incluyó como parte del Programa de Apoyo y Fortalecimiento a Personas con capacidades Diferentes y Seguimiento de Proyectos Académicos e Investigación.

Incluir Ponte al 100 como otro programa alternativo para realizar el Servicio Social dentro de la SAE permitiría un mayor número de personas que apoyen su funcionamiento y difusión porque éste programa comenzó con 3 personas capacitadas previamente.

Tener un programa que ayude a la comunidad de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales a conocer cómo se encuentra su estado de salud, recibir una rutina de

actividad física y un plan alimenticio puede ayudar a que los índices de sobrepeso, obesidad y desnutrición disminuyan.

La UNAM incluye en CCH un programa de estudios que tiene el objetivo de enseñar a los alumnos a conocer y cuidar de su salud para mejorar su calidad de vida:

“Para contribuir a la formación de los estudiantes, los cursos de ciencias de la Salud I y II se plantean como propósitos educativos que el alumno:

Explique los factores de riesgo más frecuentes en la adolescencia, mediante la aplicación de la metodología científica, con la finalidad de promover factores de protección.

Interprete el concepto calidad de vida, a través del estudio de los indicadores de salud, con el fin de elevar su calidad de vida.

Aplique el concepto de educación para la salud, mediante la elaboración de un programa de promoción para la salud, con una visión que busca favorecer estilos de vida saludables”³

De esta manera, los alumnos que llegan a universidad con programas de estudio similares, saben la importancia de conocer el estado de su cuerpo y los implementos necesarios para tener una buena calidad de vida.

En la universidad ya no se llevan materias especializadas en este ramo; aunque se cuenta con espacios recreativos, incluidos aquellos que permiten la actividad física como son chanchas de futbol y basquetbol que en ocasiones no son utilizados por los alumnos.

La primera prueba que fue a un alumno de la Facultad se realizó el 4 de febrero de 2015; el proyecto se detuvo el 20 de mayo de 2015 por cuestiones como el

³ Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. *Programas de Estudio de Ciencias de la Salud I y II*. [en línea] pp.5. agosto 2015. Dirección URL: http://www.cch.unam.mx/sites/default/files/plan_estudio/mapa_csaludiyii.pdf

desinterés de los alumnos de la Facultad y por el número reducido de pruebas aplicadas (en total 27 pruebas aplicadas) que se realizaron en esos 3 meses.

El programa “Ponte al 100” estaba disponible todos los miércoles de 11:00 a 13:00 hrs. Teniendo como sede el salón Carlos Marx y las canchas de basquetbol situadas a un costado del estacionamiento de la Facultad; sin embargo, el salón era muy reducido y no apto para que se realizaran estas pruebas, además, el horario representaba un inconveniente, pues la asistencia de los alumnos en la Facultad en los días miércoles era menor que en otros días, porque son pocas materias las que se imparten en éste día.

Se realizaron diversas actividades para dar a conocer el programa, entre ellas se hicieron volantes, carteles e incluso se dio la información en algunos salones dentro de la Facultad y así explicábamos de qué trataba el programa y los invitábamos a asistir. Esto con el objetivo de que la comunidad estudiantil y de profesores estuvieran enterados del programa que se impartía en la SAE. Los carteles que se colocaron, no duraron el tiempo necesario para su difusión pues en varias ocasiones, eran removidos el mismo día en el que habían sido pegados.

Los carteles se hicieron incluso dentro de la misma SAE con ayuda de una integrante del Servicio Social, además, se mandó a imprimir una lona de grandes dimensiones para que fuera colocada en la entrada de la biblioteca.

Se colocaba también otra lona mediana en la entrada del edificio F que nos fue entregada junto con el resto del material e instrumentos para el programa. Estos son algunos ejemplos sobre la falta de planeación y estrategia, mala coordinación entre los departamentos de la Facultad y la mala ubicación del lugar donde se realizaban las pruebas, porque no sirvieron para que los alumnos pudieran conocer sobre el programa.

La difusión en la página de Facebook “Hecho en Políticas Unam” y en la Cuenta de Twitter UNAM_FCPyS no fue constante, por lo que prácticamente, el programa era desconocido en la Facultad.

Por estos motivos surge la Propuesta de Difusión para este programa, dirigido específicamente a la comunidad de la Facultad, con la finalidad de que en un futuro pueda reactivarse y ofrecer un beneficio a los alumnos y maestros.

El objetivo es que la propuesta de difusión pueda utilizarse en caso de que sea reactivado el programa o como ejemplo si surge algún programa nutricional similar debido a que en la Facultad es importante mantener programas de prevención para que la comunidad estudiantil pueda tener un rendimiento adecuado en su educación.

La Facultad tiene diversas plataformas digitales en donde podría difundir este programa a los alumnos, sin embargo, no sucedió de esta manera.

El objetivo principal del presente trabajo es proporcionar una visión global del programa “Ponte al 100” que se llevó a cabo en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales como parte de las actividades correspondientes a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles (SAE) además de proporcionar una propuesta de difusión para que sea implementada en caso de que el programa sea reactivado.

Ponte al 100 al ser parte del servicio social en la FCPyS, pudo ayudar no solamente en la prevención de la obesidad para la comunidad estudiantil, también pudo ayudar a que los alumnos pusieran en práctica sus conocimientos en la SAE, de esta manera se justifica el trabajo en el programa, como una excelente oportunidad para adquirir experiencia en la difusión de un programa de salud.

Es importante para las ciencias de la comunicación porque día a día vemos la difusión en la televisión, radio, periódicos o internet distintos temas, incluidos la salud. La buena creación de campañas de difusión ayuda a que el mensaje sea escrito de manera correcta, además, es importante saber para qué sector de la población va dirigido el mensaje, no será lo mismo un cartel o mensaje que va dirigido a escuelas primarias, que si va a ser dirigido a universidades.

Es importante para mí, ya que creo que mi servicio social pudo aportar mucho más a la comunidad estudiantil, además, la experiencia que aprendí, me lleva a concluir que en los proyectos siempre se requiere de una visión anticipada y el trabajo en

equipo de diferentes departamentos, es necesario ir evaluando los resultados y si no son los esperados, cambiar de estrategia para lograr el objetivo, en el servicio social se hicieron distintas estrategias como se mencionan, sin embargo no fue posible el apoyo de todos los departamentos necesarios.

El método fenomenológico de Edmund Husserl, fue el que consideré más apropiado para la realización del trabajo, ya que estuve presente durante la capacitación del Programa Ponte al 100, realicé algunas pruebas, platicamos sobre las posibles medidas para impulsar su difusión, además de convivir directamente con los alumnos que estuvieron interesados en realizar las pruebas.

“La investigación fenomenológica es el estudio de la experiencia vital, del mundo de la vida, de la cotidianidad. Lo cotidiano, en sentido fenomenológico, es la experiencia no conceptualizada o categorizada... En definitiva, la fenomenología busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, lo importante es aprehender el proceso de interpretación por el que la gente define su mundo y actúa en consecuencia. El fenomenólogo intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas, describiendo, comprendiendo e interpretando.”⁴

Estar involucrada en todo el proceso, desde la capacitación hasta las pruebas finales y los resultados, me permitió tener una visión, misma que fue alimentándose de los participantes o alumnos a quienes les informábamos sobre las evaluaciones, constatando que había que ajustar los horarios, ya que recibimos comentarios como “ese día casi no hay clases, deberían extender los días y horas”, “los miércoles tengo mi clase de 4 horas seguidas y sólo tengo un pequeño descanso de 30 minutos, no podré asistir”, “no sabía del programa”, etc. La experiencia que tuve en el servicio social, me llevó a la realización del siguiente trabajo.

⁴ Ghiso, A... *Métodos de la Investigación Cualitativa*. octubre 05, 2018, de Aprende en Línea Sitio web: http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/moodle/file.php/563/Enfoques_de_Investigacion_Cualitativa.pdf

CAPÍTULO 1 COMUNICACIÓN, DIFUSIÓN Y DIVULGACIÓN

1.1 Comunicación, difusión y divulgación

1.1.1 Definiciones

El objetivo al hablar de los conceptos de comunicación, difusión y divulgación es revisar diversas definiciones, encontrar similitudes o diferencias y trabajar con ellas para llegar a una definición propia que será utilizada dentro de este trabajo, además se incluirán los conceptos de información e interacción, debido a que son utilizados más adelante.

Es importante también hablar de la comunicación y el fracaso, cuando el objetivo principal de la comunicación no se logra y sus porqués.

Para hablar de comunicación es importante tratar de neutralizar las distintas definiciones que aparecen, conocer componentes y la manera en que se aplica. Además de que la comunicación la encontramos en nuestro día a día y no podemos mantenernos ajeno a aquello que nos rodea.

“Comunicación puede ser transmisión, recepción o procesamiento de datos, enunciación de símbolos, aprehensión de significados, puesta en común de conceptos o la combinación de todo lo anterior y de muchas cosas más”.⁵

Para la comunicación “el destinatario es el sujeto de la comunicación... La acción comunicativa sólo se consume cuando el receptor del mensaje lo percibe a través de los sentidos, lo decodifica y lo entiende, según su particular punto de vista”⁶

El proceso comunicativo no estará completo si no hay una retroalimentación por parte del destinatario, mientras que, en la información, de acuerdo a la definición de la RAE es enterar o dar noticia de algo. Para informar, el mensaje simplemente se manda y no requiere de una señal que le diga al emisor que ha entendido. No por esta situación, en la información el destinatario tiene menor relevancia, pues en

⁵ Enz, A. Laharrague, I. (2006). *Comunicar para el cambio social*. Buenos Aires: La Crujía. P.27

⁶ Angélica Enz, Op. Sit. pp. 31

ambos casos debe entenderse al destinatario como parte fundamental del mensaje que se va a emitir, pues es a él a quien debe ir dirigido de acuerdo a sus características e intereses.

En cuanto al siguiente concepto encontramos que Pasquali entiende por difusión:

“El envío de mensajes elaborados en códigos o lenguajes universalmente comprensibles, a la totalidad del universo receptor disponible en una unidad geográfica, sociopolítica, cultural, etc.”⁷

Este concepto es importante debido a que la propuesta que se hará para el Programa “Ponte al 100” es de difusión, lo que nos lleva a conocer su concepto: “La difusión implica propagar algo, una información, dato o noticia, con la misión de hacerlo público y de ese modo ponerlo en conocimiento de una importante cantidad de individuos que lo desconocen hasta ese momento”⁸.

“Para Luis Estrada es frecuente emplear la palabra difusión cuando se hace referencia a la comunicación entre personas que conocen un campo, es decir, el intercambio de conocimientos entre personas agrupadas por motivos profesionales o por intereses específicos. Este es el caso de la difusión de las investigaciones entre biólogos, sociólogos, etc. Lo que caracteriza a este tipo de difusión es que presupone que el destinatario de un mensaje conoce el tema, aunque no sea un experto. Por ello, muchos califican este tipo de comunicación como horizontal.”⁹

Difusión y comunicación pareciera que son conceptos hermanos y van de la mano, sin embargo, tienen sus propias características, la divulgación se utiliza más en el sentido científico. “El uso más frecuente de la expresión “divulgación” está en la

⁷ Manuel Calvo Hernando. *Divulgación y periodismo científico: entre la claridad y la exactitud*. México. Divulgación para divulgadores. Pp. 15

⁸Definición ABC. Tu Diccionario hecho fácil. <http://www.definicionabc.com/comunicacion/difusion.php> 13 octubre 2015 20:43hrs.

⁹ Manuel Calvo Hernando. Op. Cit. Pp. 15

comunicación del científico y del comunicador con el público en general, por lo que esta modalidad puede llamarse comunicación vertical (Estrada)”¹⁰

La divulgación lleva a quienes no están familiarizados con una profesión o conceptos específicos en palabras entendibles sobre qué trata un tema. La ciencia es entendible en el mundo debido a la divulgación.

“La divulgación es el envío de mensajes elaborados mediante la transcodificación de lenguajes crípticos a lenguajes omnicomprendibles, a la totalidad del universo receptor disponible (Pasquali). En la divulgación se parte, en general, de que el mensaje se dirige a un público formado por personas de muy distinta preparación y éste es el caso de la divulgación que hacen algunos investigadores para informar al público de los resultados de sus investigaciones. La especialización de la ciencia contemporánea hace que la comunicación entre investigadores de distintas disciplinas sea también una labor de divulgación”.¹¹

Podemos darnos cuenta, que de la divulgación depende que la ciencia sea entendida por personas que se dedican a otras disciplinas y quieren enterarse de los cambios que han surgido en el ámbito científico, incluso el tratamiento de la información es específico para que pueda ser entendido por personas que no se dedican a la ciencia.

Pasquali también nos lleva de la mano a otro concepto similar que es la diseminación, a continuación, detalla cada uno:

- “Divulgación es transmitir al gran público, en lenguaje accesible, descodificado, informaciones científicas y tecnológicas, Sus formas son los museos, las conferencias, las bibliotecas, los cursos, las revistas, el cine, la radio, el diario, la televisión y los coloquios, etc.

¹⁰ Manuel Calvo Hernando. Op. Cit. Pp. 15

¹¹ Manuel Calvo Hernando. Op. Cit. Pp. 15

- La difusión científica es la misión del investigador de transmitir al público los conocimientos sobre su disciplina. El público incluye a profesionales de otras áreas.

- Se entiende por diseminación el envío de mensajes elaborados en lenguajes especializados, a perceptores selectivos y restringidos. La diseminación científica es la transmisión, por parte del investigador, de informaciones científicas y tecnológicas para sus pares o especialistas en el mismo sector de la ciencia”¹²

Conceptos que por su definición parecen similares, sin embargo, su objetivo es diferente, la difusión se dirige a la ciencia y su comunidad en específico, en la diseminación, lo que se transmite se hace en un lenguaje especializado, la difusión científica va dirigida no solamente al público especializado, otros profesionales de distintas áreas pueden comprenderla y por último la divulgación es la más amigable, ya que permite a todo público entender de manera clara y concisa información de carácter científico y tecnológico.

“Entre los sinónimos más usados a instancias de la palabra difusión se destaca el de divulgación, que justamente refiere a la diseminación de un conocimiento” ¹³

La difusión puede darse a través de diferentes medios, actualmente el más utilizado por su velocidad y mayor alcance es el internet, por lo que en éste caso particular será el principal medio de difusión para nuestro programa de activación física, dadas las características del programa y al público al que se dirige puesto que la gran mayoría de la comunidad estudiantil de este plantel está en contacto diario con el Internet.

La difusión es un factor muy importante porque en la mayoría de las ocasiones el éxito depende de su adecuada ejecución, debido a que el espectro de destinatarios puede ser más amplio para conocer el producto o servicio que se ofrece. Hay casos muy específicos de productos que no requieren difusión o publicidad planeada, como ejemplo está el jabón *zote*, sin embargo, son casos excepcionales en donde

¹² Manuel Calvo Hernando. Op. Cit. Pp. 16

¹³ <http://www.definicionabc.com/comunicacion/difusion.php>

el producto se posicionó por sí sólo, ya sea a la recomendación directa de los usuarios de boca en boca, pero este no es el caso al que nos enfrentamos.

Si nos centramos más en el ámbito de la comunicación y la salud “es el proceso social, educativo y político que incrementa y promueve la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria a favor de la salud, brindando oportunidades y ofreciendo a la gente poder ejercer sus derechos y responsabilidades para formar ambientes, sistemas y políticas favorables a la salud y al bienestar”¹⁴

Por lo anterior podemos decir que la comunicación en el sector salud, además de transmitir un mensaje, tiene un objetivo más, que es influir en quien o quienes están recibiendo el mensaje para cambiar una conducta, hábitos y que se haga conciencia para llevar un estilo de vida diferente y saludable.

¹⁴ Ministerio de Salud del Perú. *Lineamientos de Política de Salud*. Lima. Editorial MINSAL. 2002.

1.1.2 Características

De acuerdo a Manuel Calvo, quien cita a Pasquali en su libro *Divulgación y periodismo científico*: entre la claridad y la exactitud, actualmente las revistas y el internet son los medios más importantes para poder difundir el conocimiento. También hace énfasis entre la diferencia de difundir, divulgar y diseminar.

Difundir se refiere a llevar a un público de manera libre información, mientras que divulgar es hacer algún tema más accesible para su entendimiento y diseminar se considera cuando se elige a quién será dirigido un tema en específico.

A través del tiempo los medios de difusión y comunicación han ido evolucionando, anteriormente las personas se enteraban por medio del periódico y se comunicaban por telegrama o cartas que tardaban mucho tiempo en llegar a su destino y actualmente como menciona Pascual, el internet se convirtió en uno de los medios más importantes debido a la rapidez con la que llegan los mensajes y al alcance que tiene, ya que un mensaje puede ser enviado y leído al otro lado del mundo en cuestión de sólo segundos.

De acuerdo a Paul Watzlawick “todo comunica”, en cualquier conducta o interacción existe un valor de mensaje, en ningún momento se puede dejar de comunicar, todo es comunicación. Así define que la actividad o inactividad, el decir algo o quedarse callado, todo tiene un valor de mensaje.

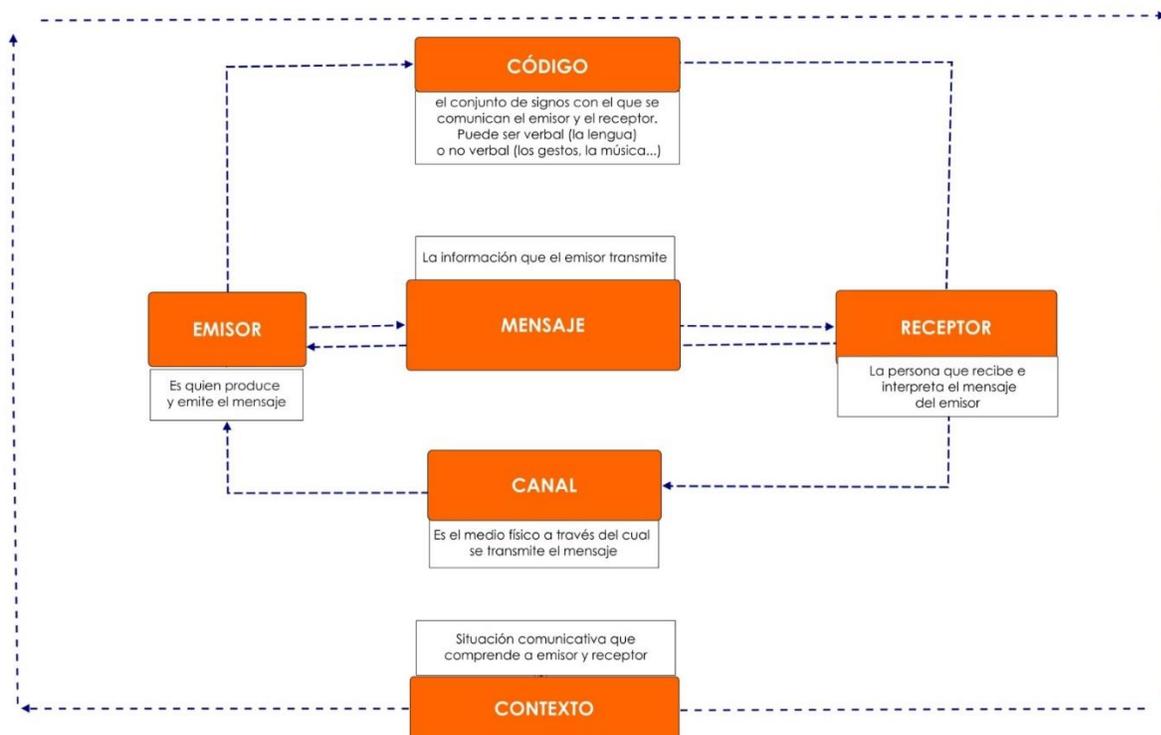
Partiendo desde el principio de Paul Watzlawick en una conversación, el silencio de uno de los participantes comunica, el nulo interés por algo sigue comunicando; el cuerpo mismo comunica, los gestos y podría decirse que incluso en casos particulares, la entonación de la voz también lo hace.

Continuando con el caso específico del Programa Ponte al 100 tuvimos muchas referencias comunicativas, desde la poca asistencia de la comunidad, que nos transmite la falta de interés o que el mensaje no llegó a los alumnos; por otro lado; la poca organización de las autoridades correspondientes podemos percibirlo también cómo falta de interés para que el programa sea conocido en la Facultad o incluso que no hay una buena organización para llevar este tipo de asuntos.

A continuación, se muestra un esquema comunicativo:



Proceso comunicativo



Esquema1 Hernández, J. Apuntes de la lengua. Fecha de consulta 13 octubre 2017.

<http://www.apuntesdelengu.com/blog/cursos/1%c2%ba-eso/la-comunicacion/>

Como vimos en el esquema, la comunicación es todo un proceso que tiene elementos que son necesarios para que se complete, el emisor tiene que mandar un mensaje en un código que sea entendible para el receptor, de lo contrario, no llegará de manera adecuada, además lo tiene que hacer por un canal ya sea por medio de texto, del habla o el cuerpo mismo, también es importante que ambas partes coincidan en un contexto, pues aunque el mensaje se mande en un código entendible, si no se encuentran bajo un contexto en común, el mensaje puede mal interpretarse.

“En su *Retórica*, Aristóteles dijo que tenemos que considerar tres componentes en la comunicación: el orador, el discurso y el auditorio. Quiso decir con ello que cada uno de estos elementos es necesario para la comunicación y que podemos organizar nuestro estudio del proceso de

acuerdo con tres variables: 1) la persona que habla, 2) el discurso que pronuncia, y 3) la persona que escucha”¹⁵

Es importante la persona que habla pues es el que inicia con el proceso comunicativo, el discurso porque es el mensaje en sí y es importante, es importante también cómo dice el mensaje y la persona que escucha cierra este proceso también con su retroalimentación hacia el generador del mensaje.

¹⁵ David K. Berlo. *El proceso de la comunicación. Introducción a la teoría y a la práctica*. New York. El Ateneo. 1982. pp.17

1.1.3 Diferencias

Al encontrarnos con el concepto de información es importante saber las diferencias entre el anterior (comunicación) para entender su objetivo y cuál concepto es mejor para los fines de esta propuesta; para Alejandra Brandolini la información:

“es un conjunto organizado de datos procesados que se refieren a un tema o hecho determinado. Dicho conjunto organizado de datos debe cumplir ciertas características para constituirse como información. Estas características son: significado (semántica), importancia (relativa al destinatario), vigencia (relativa al tiempo y al espacio) y validez (relativa al emisor)”¹⁶

La información únicamente se otorga al destinatario, no existe una acción por parte del receptor, mientras que, en la comunicación, el receptor envía una respuesta, además de que la información está sujeta a un periodo de tiempo en particular, pues tiene una vigencia que para el destinatario es importante ya que la información pasada no cumple con su objetivo, por ejemplo, para un aspirante a un trámite de la Universidad, es importante que reciba la información adecuada, en tiempo y forma que incluiría, documentación necesaria para el trámite, forma en la que debe presentarse, fecha y hora de su cita y datos necesarios para realizar la solicitud, esto se informa a través de una página web oficial o puede ser también en un cartel pegado en la Institución de su interés, de esta forma se corrobora la validez del emisor.

De este modo vemos que el destinatario forma parte fundamental tanto del proceso de comunicación como de la acción de informar, aunque no en la misma magnitud.

Con todas estas definiciones podemos concluir que la comunicación trabaja como un sistema, en donde el emisor emite un mensaje a través de distintas formas (corporal, verbal o escrita), con una intención definida y que requiere de una interacción con el emisor para que este sistema esté completo. Mientras que la

¹⁶ Alejandra Brandolini, *et. al. Comunicación interna*. Buenos Aires. La Crujía. 2088. pp. 9

información puede verse como una flecha en donde el cuerpo de la lanza es lo que se informa en un tiempo específico y el destinatario es la punta de ésta con el que concluye su misión.

En este proceso de comunicar nos encontramos distintas formas de hacerlo, como lo expresa David K. Berlo en el libro “El proceso de la comunicación”, existe la comunicación por gestos, hablada, escrita, de grupo, masa, consigo mismo; por medio de la acción, la palabra impresa, tacto, sonido, imágenes y las artes.

Ya mencionamos el concepto de comunicación y los diferentes tipos que existen, para una visión completa, hace falta definir los propósitos que tiene la comunicación y los componentes que forman parte de ella.

“La meta principal de la comunicación es la persuasión... el intento que hace el orador de llevar a los demás a tener su mismo punto de vista”.¹⁷ Menciona David K. Berlo haciendo referencia a los estudios de Aristóteles.

Los componentes del proceso de comunicación son: la fuente de la comunicación, el codificador, mensaje, canal, decodificador y receptor de la comunicación.

Estos componentes inevitablemente van a estar relacionados unos con otros, pues como parte de un proceso, si alguno de ellos falla, los demás no funcionarán de manera adecuada y no se llegará al objetivo; pues funcionan como engranes.

Dicho de otro modo, en el proceso comunicativo es vital no perder el objetivo (enviar cierto mensaje, de diversas características, con una finalidad) pues, al perderse de vista el horizonte, es andar a ciegas. Es por eso que desde el comienzo es importante definir el/los objetivo(s) a cumplir, para que se analice cual será el medio conveniente para llevarlo a cabo, el tiempo que se empleará para llevar y reforzar el mensaje y también tener un plan de acción alternativo por si ocurren inconvenientes en el proceso, es decir, que el emisor se dé cuenta de que el

¹⁷ David K. Berlo. *El proceso de la comunicación. Introducción a la teoría y a la práctica*. New York. El Ateneo. 1982. pp.7

mensaje no se está captando adecuadamente o ni siquiera ha llegado al destinatario.

En este plan de acción la visión anticipada puede ayudar al emisor a no fracasar, Manuel Martín Serrano habla de la comunicación y el fracaso en su libro “Teoría de la comunicación”:

“El recurso a la comunicación para conseguir logros que dependen del comportamiento de Otro, incrementa el riesgo de fracaso...Cuando un Actor solicita algo de Otro, este Otro está en condiciones de reaccionar de varias maneras. En cambio cuando *se le hace hacer algo* al Otro, se le obliga a comportarse de una forma determinada”.¹⁸

Para evitar este fracaso cuando se depende del otro, lo que Martín Serrano expone, es que el emisor, actúe y se imponga al receptor para obtener lo que quiere. Esto se debe a que las señales no son captadas o comprendidas o el destinatario si capta las señales, pero no reacciona conforme el emisor lo quiere.

¹⁸ Manuel Martín Serrano. *Teoría de la comunicación*. España. McGraw Hill. . 2007. Pp. 209

1.2 Importancia de la comunicación interna en la Universidad

El propósito de este punto, es transformar los conceptos utilizados de comunicación interna y comunicación organizacional (dirigida a las empresas) a el uso dentro de una Institución Educativa, que también requiere de estos elementos para que funcione adecuadamente entre las interacciones de los distintos departamentos educativos (Dirección, Servicios Escolares, Ventanillas, etc), los alumnos y los diversos mensajes que los directivos tienen que enviar a la comunidad estudiantil, el mensaje de los directivos para los trabajadores de la Institución educativa y los mensajes que los alumnos tienen que dar a los mismos alumnos.

Como vemos, son distintos niveles de interacción que se manejan dentro de la Universidad, además de tratarse de un gran número de personas, por lo que deben manejarse de manera adecuada.

Al revisar diversos textos sobre la comunicación interna se encuentran muchos dirigidos especialmente a empresas, pues es principalmente el campo laboral, sin embargo, son pocos los que abundan sobre la comunicación interna en las organizaciones como tal. Es por eso que en las definiciones se hablará con conceptos para empresas, sin embargo, se tomará en función de una institución, tal como lo es la UNAM.

Primero, “la comunicación es lo que mantiene viva a la organización y en constante creación. En una empresa todo comunica. Éste es el primer postulado y es uno de los motivos por los cuales se puede afirmar con seguridad que no existen empresas sin comunicación interna”¹⁹ Se sabe que todo debe llevar un orden, y en una institución su comunicación interna lo define, pues establece los lazos entre los empleados y directivos, en este caso se trata de la comunidad estudiantil con los profesores, directivos, programas y cursos dirigidos a los estudiantes.

¹⁹ Alejandra Brandolini, Op. Cit. pp.19

Para los objetivos de este trabajo, la comunicación organizacional nos ayuda a comprender como toda institución tiene un esquema de trabajo organizado y debidamente estructurado en el cuál debe de fluir la comunicación e información de manera adecuada a todos los miembros.

“La comunicación organizacional es aquella que dentro de un sistema económico, político, social o cultural se da a la tarea de rescatar la contribución activa de todas las personas que lo integran operativa y tangencialmente y busca abrir espacios para la discusión de los problemas de la empresa o institución esforzándose por lograr soluciones colectivas que benefician al sistema y que lo hacen más productivo. La comunicación organizacional incluye en su funciones tres dimensiones: la comunicación institucional o corporativa, la comunicación interna y la comunicación mercadológica (mercadotecnia y publicidad).”²⁰

Como ya lo mencionan las definiciones, para una organización o empresa la columna vertebral entre los directivos y sus empleados es la comunicación organizacional. Es importante pues de esta forma se evitan muchos problemas entre avisos no oficiales y comunicación de boca en boca.

“...Cabe afirmar que todas las empresas poseen comunicación interna ya sea a través de un canal formal o informal, legitimadas o no dentro de su plan de comunicación. Esto se debe a que toda empresa, como ámbito de interrelación entre personas, genera formas de comunicación tanto en sus silencios y omisiones como en la planificación de los mensajes.”²¹

A la suma de todo esto, debe incluirse el buen manejo de la comunicación interna, por mucho que exista, si no se determina correctamente al público al que nos

²⁰ Maria Antonieta Rebeil Corella, Celia RuízSandoval Reséndiz. *El poder de la comunicación en las organizaciones*. México. Plaza y Valdés. 1998. PP. 177

²¹ Alejandra Brandolini, Op. Cit pp. 26

dirigimos, los mensajes que se quieren emitir, los propósitos que se tienen y los avisos no llegarán de la mejor manera o no serán entendidos.

“Una buena política de comunicaciones internas debe ser comprendida como una comunicación de dos vías. Por un lado, la comunicación impartida por la compañía y que es transmitida de acuerdo con sus planes estratégicos de comunicación implica una codificación, es decir, definir qué se comunicará, cómo se lo expresará y con qué intención, con el objetivo ideal de generar empatía”²²

En el caso particular, de la Facultad, el departamento que ejerce la función de informar a la comunidad estudiantil cuenta con dos herramientas digitales, se trata de en la página de Facebook “Hecho en Políticas Unam” y la Cuenta de Twitter “@UNAM_FCPyS”

El objetivo principal era difundir el programa “Ponte al 100” dirigido especialmente a la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, que no sólo incluía a los estudiantes, también los académicos y trabajadores podían participar en él.

Una vez definido nuestro público y nuestro objetivo a comunicar, debía realizarse una estrategia de difusión. Cómo se difundiría, de qué manera y con qué periodicidad. Sin embargo, quienes realizábamos la evaluación de capacidades funcionales “Ponte al 100” no teníamos acceso a estas cuentas.

El proceso para desarrollar una buena comunicación interna se vio obstruido, lo que nos llevó a manejar otra estrategia.

De acuerdo a la clasificación y dirección de las comunicaciones internas que maneja Brandolini, habla de diversas formas de comunicación, las formales y las informales:

“La comunicación formal. Es una forma de comunicación que aborda temas laborales principalmente. Es planificada, sistemática y delineada por la organización. Por lo general utiliza la escritura como

²² Alejandra Brandolini, Op. Cit. pp. 32

medio de expresión y canales oficialmente instituidos. Suele ser más lenta que la informal ya que requiere de cumplimiento de las normas y tiempos institucionales”²³

Este tipo de comunicación fue el que se planeó en un principio, sin embargo, aparte de ser lenta, los resultados que esperábamos no se lograron, por lo que se tomó la medida de la comunicación informal:

“La comunicación informal: es una forma de comunicación en la que se abordan aspectos laborales, que no circula por los canales formales. Utiliza canales no oficiales (conversaciones entre compañeros de trabajo, encuentros en los pasillos, baño, cafetería, ascensor, entre otros). Tiene la ventaja de divulgarse de manera más veloz que la formal. Puede generar malentendidos y resultar una usina de rumores.”²⁴

La comunicación informal es inevitable en las empresas, sin embargo, parte de sus consecuencias es traer malos entendidos, información no verídica o a destiempo o informa con anticipación a modo de rumores información que debe ser oculta.

En el caso particular de nuestro programa en la Facultad, se recurrió como intento la comunicación informal con el fin de hacer que la comunidad se interesara en el Programa Ponte al 100; en distintas clases que se imparten en el plantel, se dio un aviso a los profesores y alumnos de manera verbal, en donde se les informaba sobre el programa, objetivo y lugar en el que se realizaba. Fue de manera informal, ya que no circuló por los canales oficiales de la Facultad, sin embargo, los resultados no fueron los esperados.

²³ Alejandra Brandolini, Op. Sit. pp.34

²⁴ Alejandra Brandolini, Op. Sit. pp.34-35

1.3 Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

El objetivo al hablar de Tecnologías de la Información en Comunicación (TIC) es conocer el auge que han tenido a través de estos últimos años, además de nuevamente buscar un concepto que se acomode a nuestra finalidad que es utilizar las TIC como herramienta de difusión dentro de la comunicación interna en la Universidad.

El impacto de las nuevas tecnologías como medio para difundir contenidos, ha ido incrementando, por lo que su uso se ha diversificado, desde incluirlas a la docencia y aprendizaje, hasta como medio para difundir información dentro de una empresa o institución.

Hoy en día las utilizamos como parte de nuestra rutina, en la escuela, el trabajo e incluso como medio para relacionarnos con compañeros, amigos o familiares y en ocasiones no somos tan conscientes del poder que tienen, pues se trata de un medio que facilita la interacción entre dos o más personas, sobre todo porque sobrepasan las barreras que existen geográficamente.

Es importante conocer exactamente a que nos referimos con TIC para poder aprovecharlas al máximo:

“podemos definir las TIC, tecnologías de la información y de las comunicaciones como un conjunto de dispositivos, soluciones y elementos hardware, software y de comunicaciones aplicados al tratamiento automático de la información y de la difusión de la misma para satisfacer necesidades de información”.²⁵

Otra definición nos dice que “La tecnología de la información incorpora cómputo, comunicación, procesamiento de datos y otros medios para transformar datos en información útil”²⁶

²⁵ Carmen de Pablos, José Joaquín López-Hermoso, *et.al. Informática y comunicaciones en la empresa*. Madrid. Universidad Rey Juan Carlos.2004 pp.45

²⁶ James R. Evans, William M. Lindsay. *Administración y control de calidad*. México. Cengage Learning Editores. 2008. Pp.62

Estas tecnologías nos permiten llegar a diferentes lugares, personas y de diversas edades; por lo que representa una ventaja, sin embargo, aunque exista una plataforma digital que nos de este tipo de facilidades, si quienes están del otro lado, no presentan un interés, el objetivo de comunicar no puede ser completado.

“Por TIC, entendemos el conjunto de tecnologías y recursos asociados a los sistemas de información y comunicación. Esto es, el conjunto de tecnologías que nos aseguran la gestión eficiente de la información que se genera en una empresa”

27

Actualmente las empresas se apoyan de las TIC para estar en contacto con sus empleados, de esta forma les hacen llegar información, boletines, avisos urgentes y todo aquello que deba ser enviado de manera inmediata, incluso no sólo para el contacto con sus empleados, las TIC ya son utilizadas para mantener contacto con sus clientes a distancia.

“Un sistema de información es un conjunto de elementos que interactúan entre sí, con el fin de apoyar las actividades de una empresa o negocio. Un sistema de información abarca el hardware necesario para dar soporte al sistema, el software que permita la creación, tratamiento, almacenamiento y entrega de la información, y el personal que lo emplea”²⁸

De acuerdo a las definiciones revisadas, las TIC se refieren a todo un conjunto que permite distribuir y almacenar información a diferentes sectores, por lo que debe tener un objetivo para cumplir, además de contar con un contenido diverso que se genere constantemente, pues al estar en una plataforma digital, la información surge cada vez con mayor rapidez, lo que obliga a la empresa, o universidad a estar en constante cambio y actualización.

²⁷ Eloy Seoane Balado. *Estrategias para la implantación de nuevas tecnologías en PYMES. Obtenga el máximo resultado aplicando las TIC en el ámbito empresarial*. España. Ideaspropias Editorial. 2005.pp. 2

²⁸ Eloy Seoane Balado op. Cit. Pp.2

Lo anterior es importante porque quienes reciben el mensaje, deben estar seguros de recibir información clara, precisa, actualizada y veraz. Si una plataforma no está en constante actualización, perderá audiencia.

La información que se trata con estas nuevas tecnologías no debe hacerse a la ligera, principalmente se encuentran los siguientes objetivos para su manejo:

“Con la adopción de las TIC, se persigue la consecución de los siguientes objetivos respecto al tratamiento de la información:

Confiablez – las TIC han de proporcionar información adecuada para la correcta gestión de nuestra empresa.

Efectividad – Deben proporcionarnos información relevante, y utilizable, para cada uno de los procesos de nuestra organización, asegurando su correcta entrega de forma consistente.

Disponibilidad: Es imprescindible que la información esté disponible cuando sea necesario.”²⁹

Si re direccionamos la comunicación interna y el uso de las TIC en el sector universitario, es casi indispensable contar con una plataforma de carácter juvenil y escolar que permita a la comunidad estar informados de lo que sucede en su plantel; en este caso particular, podemos referirnos a la página web; redes sociales e incluso los e-mails que se envían a la comunidad estudiantil; todo esto debe ser por canales oficiales, cumpliendo así la confiabilidad, el portal web debe estar disponible en todo momento para cubrir con la efectividad y disponibilidad.

Las TIC van de la mano para servir de ayuda en la comunicación interna de una organización y deben ser trabajadas de manera especial, pues se debe cuidar el manejo de la información, a quienes se enviará y si el mensaje se mandará de informa interna o también externa.

“Como paso previo para abordar una definición, habría que distinguir entre tecnologías de la comunicación y de la información, considerando

²⁹ Eloy Seoane Balado *op. Cit.* Pp 6

que las primeras hacen referencia necesariamente a conexión o transmisión de información entre diferentes individuos o grupos sociales, sea de forma personal, cara a cara o mediada, utilizando artefactos para aumentar la capacidad en el tratamiento del mensaje”³⁰.

Cuando se utilizan las TIC, no necesariamente se requiere de la interacción del receptor, pues cumplen con su finalidad de informar, que pueden hacerlo a través de páginas web, blogs, etc. Por otro lado, si queremos usar las TIC siguiendo el proceso comunicativo como una herramienta o el canal para llegar al destinatario si es necesario que éste interactúe con el receptor.

Por su nivel de incremento en su uso, podemos destacar que hay más ventajas que desventajas, dentro de las ventajas se encuentran:

- “Representa nuevas posibilidades en la comunicación, colaboración y distribución de los conocimientos; no es sólo un recurso de información, es un recurso de aprendizaje constructivista y colaborativo...
- Potencia habilidades de búsqueda, selección, valoración y organización de la información.
- Permite una comunicación directa e intercambio de ideas, se produce un conocimiento compartido a través de los recursos de comunicación.
- Permite un acceso rápido y actualizado a la información”.³¹

Por lo anterior, es importante impulsar su uso dentro de la comunicación interna de las Instituciones, es inevitable que surjan inconvenientes en su uso, o incluso que la interacción deseada no se lleve a cabo.

Existen muchas desventajas en el uso de las TIC, sin embargo, sólo enunciaré aquellas que son más relevantes para este caso:

- “Grandes desigualdades, pues muchos no tienen acceso a las TIC. Aparece una nueva brecha tecnológica que genera exclusión social

³⁰ Antonio Lucas Marín. *La nueva comunicación*. Madrid. Editorial Trotta.2009. PP.97

³¹ Águeda Benito, Ana Cruz. *Nuevas claves para la docencia universitaria: en el espacio europeo de educación superior*. Madrid. Narcea. Pp. 103-104.

- Dependencia tecnológica: creencia de que las tecnologías solucionarán todos nuestros problemas
- Exceso muchas veces de información en la red
- El coste de la adquisición de equipos y programas
- Límites de la virtualidad frente a la presencialidad.
- La vulnerabilidad de los sistemas informáticos
- La posibilidad de anonimato al actuar en el ciberespacio, que permite impunidad del transgresor de normas.”³²

Dentro de estas desventajas, las más importantes en nuestro campo de estudio son: el exceso de información, los límites de virtualidad y la vulnerabilidad de los sistemas informáticos.

El exceso de información es algo con lo que se tiene que lidiar día a día, incluso para la comunidad estudiantil, pues en muchas ocasiones, la bandeja de entrada de los correos de los alumnos se llena de boletines que probablemente no son de su interés y lo que puede provocar que aquella información que quieren recibir no le den la importancia necesaria. Esto puede llegar a desorbitar a nuestro destinatario, quien, en busca de un tema en específico, se encuentra con una gran gama de posibilidades sobre el tema en el que está interesado. Depende del mismo destinatario hacer la labor de depuración de información importante y no importante.

Los límites de la vulnerabilidad frente a la presencialidad son importantes, pues podemos tener un público que muestra interés de manera virtual en redes sociales sobre algún tema o evento específico; pueden demostrarlo hoy en día con un *like*, o dándole *click* en asistir al evento, sin embargo, lo real es lo que importa, su presencia en estos eventos. El público debe entender que expresarse de esta forma a nivel virtual no significa que van a generar un cambio o que ya están haciendo algo en el mundo real.

³² Gonzalo. *Educación y nuevas tecnologías. Como aplicar las nuevas tecnologías del campo de la educación*. <http://blogs.ua.es/gonzalo/2009/06/12/desventajas-de-las-tics/> Consulta. 19 octubre 2015

Es necesaria la actualización de la información que se sube a portales de internet, puesto que un portal que no está actualizado, no servirá de mucho al destinatario, debido a que puede encontrar información pasada que ya no es relevante; esto se puede resolver o aminorar con una buena organización de la información dentro de las páginas web.

Específicamente, dentro de la Universidad, las TIC pueden emplearse de distintas maneras, la primera es la que ha tenido un mayor desarrollo actualmente y es dentro del aula; principalmente como una herramienta auxiliar, que permite una interacción entre el docente y los alumnos, pues por medio de estas tecnologías, pueden entregar sus tareas, crear y compartir un foro de discusión referente a la materia, que sea monitoreado por el profesor y por medio de éste. aclarar las dudas que surjan mientras se encuentran en casa trabajando.

Las TIC también ayudan a los alumnos a la realización de sus tareas, pues existen plataformas educativas, en donde se encuentran distintos libros, revistas o artículos para leer y descargar.

Otro uso, el cual me parece el más importante de todos, es la creación de la Universidad a Distancia, puesto que se ayuda enteramente de estas nuevas tecnologías.

Además del uso de las TIC como herramientas educativas, se pueden utilizar como una herramienta de difusión de información, boletines, avisos, publicaciones, etc. de la Universidad para los empleados y para los alumnos. Por lo que debería manejarse la información de distinta forma, no serán los mismos avisos para el personal que labora en la Institución que para los alumnos que deben recibir un aviso sobre las actividades escolares. El principal elemento de las TIC es el portal de internet de la Universidad y la página web de la Facultad.

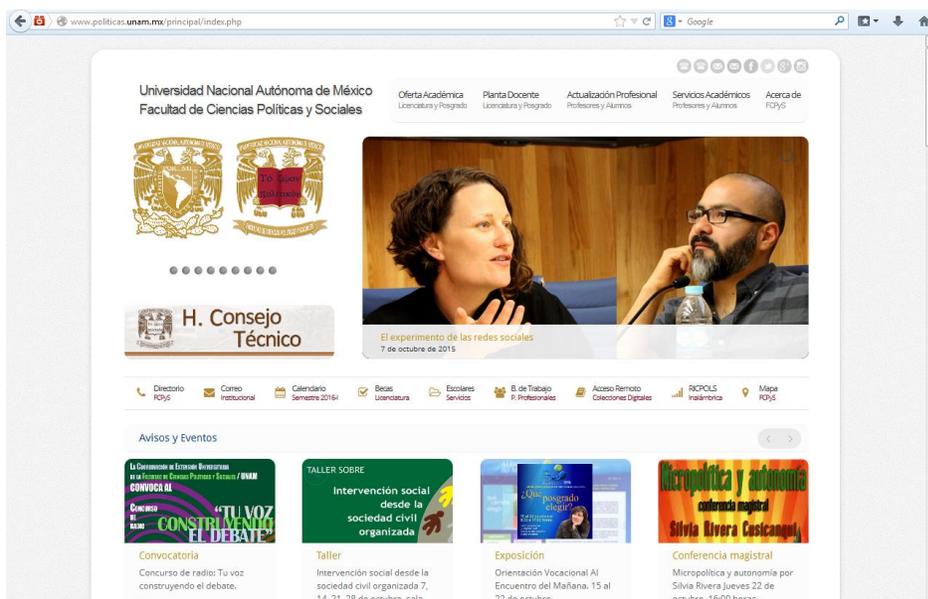
CAPÍTULO 2 COMUNIDAD DE LA FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES DE LA UNAM

2.1 Comunicación interna de la FCPyS

EL Objetivo principal de este capítulo es conocer cuáles son las herramientas tecnológicas (portales de internet, cuentas de redes sociales, etc.) que son parte de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, con la finalidad de conocer que tanto se utilizan y si la información que se maneja en ellas es actualizada y completa.

El planteamiento sería, ¿Las Universidades qué tanto aprovechan estas nuevas tecnologías para el envío de información a la comunidad estudiantil? Específicamente, la FCPyS.

La página oficial de la Facultad, que se muestra a continuación, es un sitio donde muchos de los alumnos consultan sus horarios, se inscriben e incluso se dan avisos a la comunidad o sobre algunas conferencias o talleres, éste hubiera sido un buen portal para difundir el Programa Ponte al 100.



www.politicas.unam.mx/principal/index.php

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Oferta Académica
Licenciatura y Posgrado

Planta Docente
Licenciatura y Posgrado

Actualización Profesional
Profesores y Alumnos

Servicios Académicos
Profesores y Alumnos

Academia
FCPyS

H. Consejo Técnico

El experimento de las redes sociales
7 de octubre de 2015

Directorio FCPyS

Correo Institucional

Calendario Semestre 2016/17

Becas Licenciatura

Escuelas Servicio

B. de Trabajo P. Profesionales

Acceso Remoto Colecciones Digitales

RICPOLIS Inalámbrica

Mapa FCPyS

Avisos y Eventos

Convocatoria Concurso de radio: Tu voz construyendo el debate.

Taller Intervención social desde la sociedad civil organizada. 7, 14, 21, 28 de octubre, sala

Exposición Orientación Vocacional Al Encuentro del Mañana. 15 al 22 de octubre.

Conferencia magistral Micropolítica y autonomía por Silvia Rivera Cusicanqui. 22 de octubre, 16:00 horas.

1 Portal de Internet de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM
URL: <https://www.politicas.unam.mx/principal/index.php>

Fecha de consulta: Mayo 2017

La Gaceta de la Facultad también difunde conferencias, coloquios y aspectos que suceden dentro del plantel, además de temas de interés en política, migración, educación, etc. El portal está más dedicado a esos aspectos, pero podría haber utilizado el espacio para difundir un asunto de salud dentro de la Facultad, sin embargo, la periodicidad de éste blog no es tan frecuente.



gacetapoliticas.blogspot.mx/2015/10/subiendo-al-tren-del-progreso-nacional.html

BLOG POLÍTICAS

Página principal UNAM FCPyS Facebook Twitter Google+ Instagram Tiempo de Análisis Gaceta Políticas

Agenda Semanal

8 de octubre de 2015

Subiendo al tren del progreso nacional

Erika Lesty Cano Miranda/



"Suban al Tren del Progreso! Los personajes más extravagantes están a bordo. (Ya se va el tren". Con estas palabras inicia el recorrido. La Catrina, siempre sonriente como Adelfa, y llena de enamorados y parejas de novios, es quien hace las veces de narradora de la historia y capitán en este tren... En él viajan seres extraídos de los grabados de José Guadalupe Posada. El Carro de Comedias, organizador de este viaje, es un importante proyecto de la Dirección de

Entradas populares

- La nueva realidad social a partir de las nuevas tecnologías digitales
José Gabriel García Solano/ Las tecnologías cambian nuestra realidad. Sobre esta tesis se desarrolló el taller Métodos Digitales...
- La teoría hermenéutica, una herramienta indispensable para la investigación en ciencias sociales
Convocados para presentar el libro Consideraciones hermenéuticas en tomo al arte y al poder, co...
- El experimento de las redes sociales
Jorge Abraham Almaguer Correal/ El doctor Edgar Gómez Cruz, de la Universidad de Leeds, Inglaterra, mostró que las nuevas

2 Gaceta Políticas de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM
URL: <http://gacetapoliticas.blogspot.mx/>

Fecha de consulta: Mayo 2017

La Facultad tiene varias cuentas de Twitter que corresponden a distintos departamentos, la oficial es @UNAM_FCPyS, en donde dan a conocer a la comunidad lo que está sucediendo, como ferias del libro, el programa de radio de la Facultad y distintos avisos sobre lo que sucede en la UNAM en general.

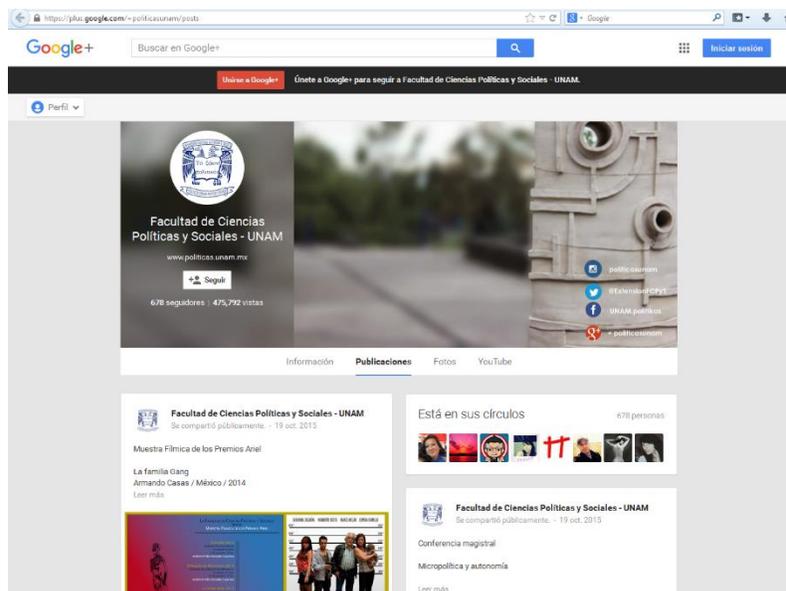
Las otras cuentas corresponden a la División de Educación Continua y Vinculación de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales (@decyvpoliticas) y la cuenta del SUAED (@SUAYED_FCPYS) en donde se describe como un espacio dedicado a los Alumnos del SUAED de la FCPyS para la difusión de actividades académicas,

culturales y deportivas por lo que inevitablemente tendría que haber sido difundido el Programa Ponte al 100 en estas cuentas.



3 Cuenta de Twitter Oficial de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM (@FCPyS-UNAM)
URL: https://twitter.com/unam_fcpys?lang=es
Fecha de consulta: Mayo 2017

La cuenta de Google + de la Facultad, también está en constante actividad, publica información acerca de maestrías, servicio social, el programa de radio de la Facultad, etc. Al revisar el contenido, se puede ver que es similar al de Twitter.



4 Cuenta oficial de Google + de la FCPyS (+politicusunam)
URL: <https://plus.google.com/+politicusunam>
Fecha de consulta: Mayo 2017

Facebook actualmente es una de las redes más utilizadas no sólo a nivel personal, también las empresas las utilizan y así mismo las escuelas para informar lo que sucede en el plantel. La cuenta de la Facultad, tiene una actividad constante, por lo que es un medio importante para difundir información.



5 Cuenta de Facebook de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM

URL: <https://www.facebook.com/FCPyS.UNAM/?ref=ts&fref=ts>

Fecha de consulta: Mayo 2017

Además, existe una cuenta alterna a la anterior, que también tiene actividad constante, sin embargo, no menciona si se trata de una página oficial, aunque en el servicio social dentro de la Secretaría de Asuntos Estudiantiles se mencionó que era una cuenta a cargo de esta Secretaría.



6 Cuenta de Facebook Hecho en Políticas UNAM a cargo de la Secretaría de Asuntos Estudiantiles
 URL: <https://www.facebook.com/HechoEnPolíticasUnam/>
 Fecha de consulta: Mayo 2017

Respecto a la red social Twitter, la Facultad también tiene una cuenta activa que es @UNAM_FCPyS y si menciona que es una cuenta oficial.



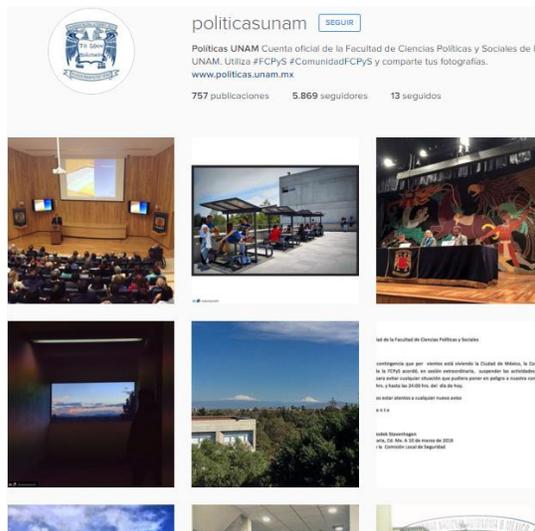
7 Cuenta de Twitter UNAM_FCPyS
 URL: https://twitter.com/unam_fcpys?lang=es
 Fecha de consulta: Mayo 2017

Existe una cuenta alterna que es @ExtensionFCPyS y se describe como Red Institucional de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, aunque el último Tweet publicado fue el 19 de julio de 2016, antes de eso si tenía una actividad constante.



8 Cuenta de Twitter @ExtensionFCPyS
 URL: <https://twitter.com/extensionfcyps?lang=es>
 Fecha de consulta: Mayo 2017

Instagram es una red social muy visual, pues las fotografías son lo que llaman la atención en esta red social, por lo que en nuestro caso específico podría haberse utilizado para publicar fotografías de las personas que asistían al programa Ponte al 100 y de esta manera presentarle a la comunidad estudiantil de manera gráfica cómo se realizaba la evaluación.



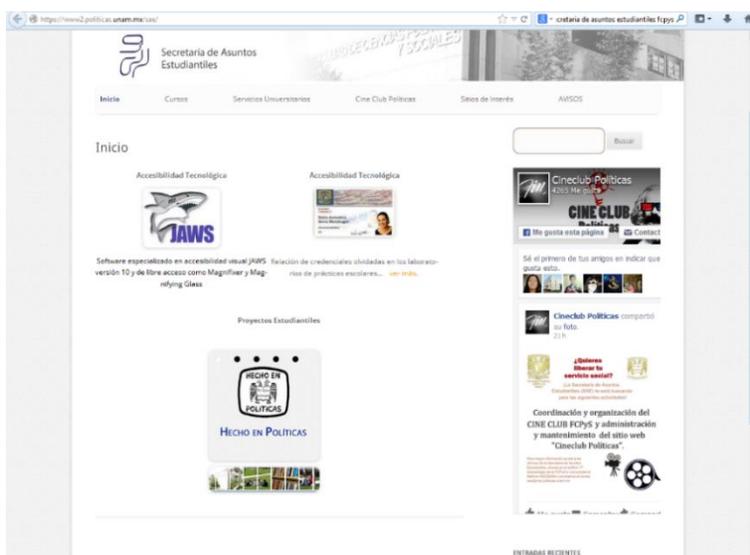
9 Cuenta oficial de la FCPys en Instagram @politicusunam
 URL: <https://www.instagram.com/politicusunam/?hl=es>
 Fecha de consulta: Mayo 2017

Además de estas plataformas se incluye el correo electrónico oficial de cada departamento en donde son atendidas dudas, aclaraciones y sugerencias. Actualmente, las páginas de internet te permiten incluso realizar la inscripción a los cursos o realizar distintos trámites escolares. También los profesores publican las calificaciones dentro de un portal específico.

Aparentemente, se utilizan el mayor número de herramientas de Internet para la difusión de información de la Institución, sin embargo, ¿Qué tanto de la información importante que se genera en la Facultad es la que se publica?

Como se mencionó anteriormente, esta información llega a los alumnos y trabajadores, de ellos depende atenderla adecuadamente o si es o no de su interés. Vemos en el portal de Internet de la FCPyS mucha información sobre talleres, exposiciones, seminarios, proyecciones de documentales, festivales, presentaciones de libros, convocatoria para cursos o concursos, entre muchas otras actividades.

La Secretaría de Asuntos Estudiantiles (SAE) de la FCPyS cuenta con un apartado dentro de la página oficial de la Facultad, en donde se informa de las distintas actividades que se realizan.



10 Portal de la SAE de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM

URL: <http://www2.politicas.unam.mx/sae/>.

Fecha de consulta: Mayo 2017

Sin embargo, este portal como muchos otros, dependen del interés y de que la comunidad estudiantil conozca sobre ellos, no funciona si la mayoría desconoce su existencia o incluso su función, tampoco es una excelente opción de información si los portales no estuvieran en constante actualización.

Estas mismas plataformas pueden utilizarse para enviar información al personal que labora en la Universidad, de esta manera se está hablando de una comunicación interna, proveniente e de los Directores a los trabajadores e incluso profesores.

Al revisar estos portales, pocos son los avisos y publicaciones para los trabajadores, en su gran mayoría son dirigidos a la comunidad estudiantil.

Específicamente para el caso que se está tratando que es el Programa Ponte al 100 dirigido a la comunidad de la FCPyS, no sólo para los alumnos, también para profesores y trabajadores, debió de contar con un espacio dentro de estos portales para su difusión y aprovechamiento. No se realizó una campaña de difusión por internet. Se contaba con 5 opciones virtuales que permitieran el avance del programa y que la comunidad lo conociera.

2.2 Prevención de la salud y promoción de la salud dentro de la FCPyS

El propósito de este apartado, es conocer en primer lugar a que nos referimos al hablar de una cultura de prevención y la promoción de la salud, términos que son relacionados, para después poder delimitar si existen dentro de la Facultad o no.

Primero conoceremos el concepto de prevención que, de acuerdo a Luis A. Oblitas Guadalupe, existen distintos tipos de prevención: primaria, secundaria, terciaria y una cuaternaria si se presenta el caso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona también tres niveles de prevención.

“La prevención primaria que se realiza antes de que se presente el problema es preferible a la prevención secundaria (cuando ya el problema ha aparecido) y a la terciaria (rehabilitación)”³³

Por otro lado, la OMS habla de la promoción de la salud como medidas que ayudan a las personas a proteger su salud, misma que va antes del tratamiento.

“La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación”³⁴

Continuando con la definición de la promoción de la salud, es importante resaltar que la promoción de la salud permite realizar modificaciones en distintos lugares para garantizar una buena promoción de la salud y su acceso.

“En términos más sencillos, la promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud. Estos cambios incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas, por ejemplo, programas que garanticen el acceso a los servicios de salud o políticas que establezcan parques públicos para la

³³ Luis A. Oblitas Guadalupe. *Psicología de la salud*. México. Plaza y Valdés Editores. 2000. Pp- 54

³⁴ OMS. (2016). *¿Qué es la promoción de la salud?* Julio, 20, 2018, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

actividad física de las personas y su convivencia. La promoción de la salud implica una manera particular de colaborar: se basa en la población, es participativa, es intersectorial, es sensible al contexto y opera en múltiples niveles”³⁵

En la promoción de la salud se requiere la participación e intervención con el objetivo de mejorar la calidad de vida de una comunidad, donde más adelante entra la prevención de la salud y la solución como parte de un mismo programa, podemos decir que en primer lugar se encuentra la promoción, entendiéndola como la difusión de un mensaje o acciones que permiten mejorar la calidad de vida, posteriormente, la prevención que se ayuda de la intervención de profesionales como médicos o enfermeras para un cierto problema que se ha visualizado, como la obesidad, después de esta etapa, vendría la solución al problema que va de la mano con el diagnóstico y tratamiento.

“El enfoque de entornos saludables, un enfoque de promoción de la salud, implica un método multidisciplinario para promover la salud y prevenir enfermedades a través de un "sistema completo" en lugares o contextos sociales en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para afectar salud y el bienestar”³⁶

Además de la promoción y la prevención de la Salud, nuestro país cuenta con un Programa Sectorial de Salud 2013-2018, que corresponde a las acciones y propuestas del gobierno del actual Presidente de la República, Enrique Peña Nieto.

En este Programa Sectorial de Salud 2013-2018 se abordan estos conceptos, promoción y prevención como parte de las acciones necesarias para en el mejoramiento de la Salud en distintos sectores, salud sexual, mental, nutrición, etc.

“El Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018 establece como eje prioritario para el mejoramiento de la salud la promoción, la prevención de las enfermedades y la protección de la salud, siempre con perspectiva de

³⁵ Pan American Health Organization. *Promoción de la Salud*. octubre, 05, 2018, de Pan American Health Organization. Sitio web:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es

³⁶ Pan American Health Organization. *Op- Cit*

género, apegado a criterios éticos y respondiendo al mosaico multicultural que caracteriza al país. Una política pública exitosa de prevención, protección y promoción debe incorporar no sólo acciones propias de salud pública, sino también intervenciones que cambien el actuar de las personas, en términos de su responsabilidad respecto a comportamientos sexuales, actividad física, alimentación, consumo de alcohol, tabaco, drogas ilícitas y en general en todas aquellas situaciones que ponen en riesgo la integridad física o mental”³⁷

Tomemos un ejemplo actual para aterrizar los conceptos, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) cuenta con un programa llamado PrevenIMSS, que tiene el objetivo de prevenir y promover la salud en diferentes sectores. La promoción de la Salud que realiza el PrevenIMSS, además el IMSS también cuenta con un subprograma “Chécate, mídete, muévete”, éste último es parte de la promoción de la salud, ya que emite mensajes y carteles en televisión, internet y redes sociales, con información oportuna para que las personas puedan tener una buena salud y también informa sobre actividades y dietas a realizar.

Mientras tanto, el programa PrevenIMSS es parte de la prevención de la salud y promoción de la salud, hablando estrictamente de la prevención, el programa aporta la instalación de módulos PrevenIMSS en distintas Unidades de Medicina Familiar en todo el país, para que las personas que son derechohabientes puedan tener atención médica integral, en cuanto a la promoción de la salud, también tiene acciones que son parte de esta etapa, como anteriormente se menciona “Chécate, mídete, muévete”

“El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) dentro del proceso de mejora de la atención integral a la salud, ha diseñado e implementado la estrategia de Programas Integrados de Salud, mejor conocida como PREVENIMSS, cuyo

³⁷ Gobierno de la República. (2013). *Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018. Programa Sectorial de Salud*. octubre, 05, 2018, de Observatorio de Mortalidad Materna Sitio web: <http://www.omm.org.mx/images/stories/Documentos%20grandes/Programa%20Sectorial%20de%20Salud%202013-2018.pdf>

objetivo principal es desarrollar acciones de carácter preventivo en mejora de la salud de todos sus derechohabientes”³⁸

Para que se tenga un programa de prevención es importante contar con un grupo de especialistas que tengan una visión anticipada para detectar problemas que puedan surgir en determinado momento. “en los programas de prevención actúan equipos multidisciplinarios formados por médicos, psicólogos, demógrafos, estadísticos, sociólogos, trabajadores sociales y otros especialistas”³⁹. Lo anterior se define dependiendo del tipo de programa de prevención del que se trate, puesto que no será lo mismo si es un programa de salud (emocional, física, nutritiva, etc.) puede tratarse también para prevenir la violencia, drogas y hoy en día existen programas de prevención del delito.

Según el orden de prevención deben tomarse en cuenta elementos que son característicos de cada nivel: “la prevención primaria está asociada con importantes factores culturales, relacionados con prejuicios, estereotipos, tendencias históricas, etcétera” ⁴⁰

Luis Oblitas da un ejemplo justamente del área a la que va enfocada la cultura de prevención dentro de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, la nutrición:

“Los distintos grupos humanos tienen diferentes preferencias nutricionales y es bien sabido que existen culturas que consumen un cierto tipo de alimentos y otros grupos que consumen otros productos. Los judíos y musulmanes no consumen cerdo y, en cambio, las culturas occidentales sí lo hacen, a pesar de conocer los problemas asociados con este alimento”⁴¹

En el ejemplo anterior podemos ver que los factores culturales están claramente expresados, pues se trata de regiones geográficas diferentes y de creencias que son diferentes a lo que se piensa en México. Sin embargo, estas diferencias

³⁸ Clic Noticias. (2016). *PrevenIMSS, una estrategia para el cuidado de la salud*. octubre 05, 2018, de Clic Noticias Sitio web: <https://clicnoticias.com.mx/2016/01/31/prevenimss-una-estrategia-para-el-cuidado-de-la-salud/>

³⁹ Luis A. Oblitas Guadalupe. *Op- Cit.* PP. 54

⁴⁰ Luis A. Oblitas Guadalupe. *Op- Cit.* PP. 54

⁴¹ Luis A. Oblitas Guadalupe. *Op- Cit.* PP. 54

culturales no tienen que ser tan grandes, es decir no se tiene que tratar de países completamente opuestos en el mapa para que estos factores sean diferentes, puesto que en el caso concreto de México y más específicamente, en la FCPyS, la comunidad estudiantil tendrá estos hábitos alimenticios diferentes; pueden existir similitudes pero no será igual la alimentación de un hombre a una mujer, y tampoco de un estudiante que recién va entrando a la Licenciatura a un alumno de Maestría entre muchas otras variables.

Mucho más adelante da otro ejemplo de gran utilidad para este proyecto, el ejercicio físico: “Los expertos en deportes insisten mucho en la necesidad de hacer ejercicio físico en forma regular, adaptado a la edad y estado general de salud de la persona. Todas las personas necesitan hacer ejercicio y la vida sedentaria de las ciudades no es la más sana”⁴². Sin embargo, esto no sucede tal y como se describe puesto que hay culturas que no lo llevan a cabo y otras que sí, Menciona que la cultura anglosajona es la que enfatiza más su interés por la actividad física.

Regresando al concepto de cultura de prevención encontramos que:

“Cuando se habla de la cultura de la prevención, no se trata de crear una nueva cultura. Es educar para crear una nueva cultura. Es educar para crear conciencia, adoptar nuevas conductas y una actitud responsable y de respeto por la protección de las vidas, el entorno, por las futuras generaciones; cultura de la prevención implica, una actitud colectiva que solo puede construirse mediante un largo proceso social, donde cada ser humano, como ciudadano común y/o como parte de los sistemas estructurales que componen la sociedad, sea capaz de cambiar situaciones amenazantes que coadyuvan con la dinámica social en los procesos de desarrollo y de ser coherentes en las decisiones y en la práctica de sus acciones.”⁴³

⁴² Luis A. Oblitas Guadalupe. *Op- Cit.* PP. 54- 55

⁴³

http://www.arpsura.com.co/index.php?option=com_content&view=article&id=1470&catid=173&Itemid=174 mayo, 2018

Por lo anterior, entendemos que no significa crear algo que no está construido, más bien se trata de moldear y ajustar actitudes y rutinas que están establecidas dentro de la sociedad para así crear conciencia en las personas y que tengan una visión más amplia y anticipada de su propia salud y la salud de quienes los rodean.

Un claro ejemplo de la cultura de prevención dentro de la sociedad mexicana es cuando campañas de salud recomiendan visitar al Odontólogo o al Oftalmólogo al menos una vez cada 6 meses. Esto es para poder prevenir enfermedades y en ocasiones, cuando se está a tiempo curarlas.

Dentro de esta cultura de prevención se encuentran muchas áreas médicas que no debieran pasarse por alto además de las anteriormente mencionadas se añaden los Nutriólogos, Ginecólogos, Urólogos, y por supuesto las citas médicas rutinarias que controlan el estado de salud de los pacientes.

Esta cultura de prevención debería ser impuesta desde pequeños para que se convierta en un hábito e incluirlo en el estilo de vida de las personas; aunque desafortunadamente, la falta de tiempo, de dinero y por supuesto de la misma cultura de prevención pasa a un segundo término.

“Así pues podemos decir que cultura preventiva es: el conjunto de actitudes y creencias positivas, compartidas por todos los miembros de una empresa sobre salud, riesgos, accidentes, enfermedades y medidas preventivas. También podemos definirla como la actitud proactiva, de todos y todas los integrantes de las familias, escuelas, empresas y comunidades, para emprender acciones de prevención, independientemente de que exista o no un desastre inminente. Cultura de la prevención: la del compromiso por la seguridad, la promoción de la salud y el control total de pérdidas”.⁴⁴

Lo anterior indica que esta cultura de prevención debe involucrar a todas las personas de un mismo entorno, pues la cultura se comparte en un determinado

⁴⁴ Sura. *¿Qué es cultura de prevención?* mayo,2018, de Sura Sitio web: <https://www.arsura.com/index.php/component/content/article/66-centro-de-documentacion-anterior/prevencion-de-riesgos-/1470-ique-es-cultura-de-prevencion>

lugar y con determinado número de personas y ciertas características. Es así como puede nacer una cultura de prevención dentro de una comunidad vecinal, en la escuela, trabajo o incluso centros de salud.

La cultura de prevención otorga una visión anticipada de las situaciones a las que nos podríamos enfrentar en un futuro si se siguen haciendo o teniendo determinados hábitos.

Dentro de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, claramente no hay una cultura de prevención nutricional, puede existir una cultura de prevención contra desastres, esto es, en las zonas marcadas como punto de reunión en caso de sismo o las zonas seguras a donde dirigirse o salidas de emergencia. Esto es por requerimientos de protección civil. Sin embargo, las cafeterías en la Facultad, el menú que generalmente no varía y los puestos ambulantes además del costo elevado de algunas comidas nutritivas no permiten que la comunidad estudiantil tenga una cultura de prevención alimenticia y de salud. Añadiendo el hecho que no se ha visto una campaña de promoción de la salud propiamente del sector nutricional.

Dentro del sector de salud en la Facultad, existe una Evaluación Médica Anual (EMA) en la que se evalúa un poco la salud de los estudiantes, sin embargo, consiste en su mayoría en un cuestionario con opción múltiple, en donde las respuestas dependen de la veracidad del alumno y con estas estadísticas se puede evaluar si están en riesgo de padecer enfermedades de transmisión sexual, alcoholismo o drogadicción, que se está prácticamente autoevaluando. Posteriormente hay un apartado en donde oftalmólogos y odontólogos hacen una rápida revisión y son ellos quienes califican el estado de salud.

Desafortunadamente podemos decir que dentro de la Facultad no existe propiamente una Cultura de prevención o si existe es poco efectiva.

Aquí llegamos a un punto vital a considerar para la cultura de prevención, que son las campañas de difusión. En donde dependerá del tipo de enfermedad o situación

a prevenir, el presupuesto destinado, el tiempo establecido para su difusión y la comunidad a la que va dirigida.

“La planificación sanitaria exige el equilibrio de dos elementos, a saber: la importancia del problema y el volumen de los recursos disponibles. Pero la comparación objetiva entre esos dos elementos es probablemente la tarea más difícil del planificador”⁴⁵

Todas estas planificaciones deben ser indispensables para que la cultura de prevención tenga efecto, sin ellas, sería como un barco sin timón, pues se tratará de prevenir algo, pero no sabremos por dónde y cómo comenzar.

⁴⁵C. L. González. *Las campañas de masa y los servicios sanitarios generales*. Bélgica. Organización Mundial de la Salud. 1966. 46

2.3 Estructura del programa “Ponte al 100” en la FCPyS

El objetivo de este capítulo es explicar en qué consistía exactamente el Programa “Ponte al 100” del que ya tanto se ha hablado, además de dar a conocer como fue el proceso de la capacitación.

Como parte de la cultura de prevención dentro de la Facultad, se incluyó el Programa “Ponte al 100” pues evaluaba las capacidades funcionales de la comunidad a través de pruebas como:

- Signos vitales, peso y postura
- Prueba de equilibrio
- Prueba de atención (juego Simon Flash)
- Calentamiento pre-test
- Prueba de fuerza de abdomen, piernas, flexibilidad, velocidad/agilidad y resistencia.

Además de incluir un Cuestionario de Hábitos Físicos y Alimenticios /ECF.

1 Anexo 1- Cuestionario de Hábitos Físicos y Alimenticios / ECF

ESTA HOJA DEBE SER LLENADA POR EL INTERESADO, EL PADRE DE FAMILIA O TUTOR. MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA QUE CORRESPONDA. GRACIAS.

CURP: _____ Estado: _____
 Nombre: _____ Municipio: _____
 Edad: _____ Sexo: _____ Organismo: _____
 Fecha de Nacimiento: _____ Grupo: _____
 Lugar de Nacimiento: _____ Responsable: _____
 Correo Electrónico: _____

Nombre del Padre - Madre o Tutor si es menor _____ Firma _____

Por esta conducta autoriza a la autoridad que aplica el examen y a realizar las pruebas de Capacidad Funcional que se especifican en el reverso de esta forma.

¿Presenta alguna enfermedad? Si No Si su respuesta fue "Si" especifique cuál: _____
 ¿Que tratamiento tiene? _____
 ¿Ha tenido algún problema cardíaco en los últimos 6 meses? Si No Si su respuesta fue "Si" consulte a su médico

¿Cuántas horas o la semana practica algún deporte o actividad física?
 +10 10 5 3 1-0

¿Cuántas horas pasa sentado en el día? (alimento, transporte, trabajo/escuela)
 6 8 10 12 14

¿Cuántas veces come el día?
 5 4 3 2 1

¿Cuántas veces al día come frutas?
 5 4 3 2 1

¿Cuántas veces al día come verduras?
 5 4 3 2 1

¿Cuántas veces al día come carne? (res, pollo, pescados)
 1 2 3 4 5

¿Cuántas veces al día come lácteos? (leche, queso, yogurth)
 1 2 3 4 5

¿Cuántas veces al día come cereales? (arroz, papa, avena, cereal de caja)
 3 4 5 6 7

¿Cuántas veces al día come pan o tortilla?
 1 2 3 4 5

¿Cuántas veces al día come o bebe azúcar?
 3 4 5 6 7

¿Cuántas veces de agua ingiere al día?
 6 5 3 1 0

Ilustración 1 Cuestionario de Hábitos Físicos y Alimenticios /ECF

Es necesario destacar que esta es la hoja proporcionada en el Manual, sin embargo, la hoja que llego a la Secretaría no contaba con el esquema del cuerpo humano, que se encuentra en la parte inferior derecha.

Se seleccionaron alumnos que se encontraban haciendo su servicio social en ese momento en la Secretaría de Asuntos Estudiantiles de la FCPyS, se eligieron 3 alumnos que debían acudir al Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD) de la UNAM en donde debíamos recibir una capacitación sobre cómo aplicar las pruebas a los alumnos.

Además, como parte de la capacitación se recibió por correo electrónico un Manual para Evaluadores de Capacidad Funcional (Ver Anexo 1):



Ilustración 2 Manual para Evaluadores de Capacidad funcional

Para llegar a la capacitación era importante haber leído en su totalidad el manual y ya en el lugar, conforme nos evaluaban a nosotros nos iban explicando el proceso que debíamos seguir y sobre todo cómo acercarnos a las personas, puesto que en muchas pruebas se requería de un contacto físico, así que debíamos anticiparles a los evaluados la prueba que les íbamos a hacer, en qué consistía, y también incluso animarlos a continuar en algunas como son abdominales y lagartijas. No podíamos hacerles comentarios negativos o pesimistas en caso de que no pudieran realizar alguna.

Es importante conocer a que se refiere el concepto *capacidad funcional* que utiliza este programa para específicamente saber que deberíamos evaluar:

“La capacidad funcional es el potencial del cuerpo humano para realizar trabajo. Este potencial nos señala qué tan eficientemente responde nuestro organismo a los estímulos del medio ambiente”⁴⁶

Otra definición indica que la capacidad funcional es:

“La facultad fisiológica del hombre, en sus componentes morfológicos, cardiopulmonar, neuromotriz y psicológico para enfrentar las necesidades del medio ambiente”⁴⁷

Una vez que se tiene el concepto definido podríamos tener un contexto más amplio para saber a qué se refería el programa, además deberíamos conocer el objetivo que tenía.

“El objetivo general de la estrategia consistirá en orientar a nivel nacional el desarrollo de actividades que, emprendidas conjuntamente, redundarán en mejoras cuantificables del nivel de vida y salud de la población.”⁴⁸

No obstante, debíamos conocer también otros conceptos como: educación, salud/bienestar y calidad de vida.

Calidad de vida es importante, puesto que parte del objetivo del programa es mejorar la calidad de vida de quienes participan en él:

“La calidad de vida supone la oportunidad de elegir y obtener satisfacciones por el hecho de vivir, reconoce la libertad de elección y subraya el papel del individuo y de la comunidad en la definición de su propia salud, por lo cual deja de ser medida tan sólo con los términos estrictos de enfermedad y muerte, y pasa a ser un estado que tanto

⁴⁶ *Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales*. Versión 2.0 2013 (PDF) Pp. 7

⁴⁷ Parizkova, J.; Growth, Functional Capacity and Physical Fitness in normal and malnourished children. World Review Nutrition Diet 55 1987

⁴⁸ CONADE <http://www.conade.gob.mx/minisitio/paginas/Ponteal100.pdf> Consulta 28 de noviembre 2015 Pp. 3

individuos como comunidades intentan lograr, mantener o recuperar y no algo que sucede únicamente como consecuencia del tratamiento o de la curación de las enfermedades y lesiones”⁴⁹

Recibimos en la Secretaría de Asuntos Estudiantiles el kit correspondiente a los aparatos que utilizaríamos en las pruebas y fue en la capacitación cuando los vimos armados y la manera en que debíamos manejarlos.

En el manual se indica porque se eligieron esas pruebas y el objetivo que tienen cada una de ellas:

Objetivo de la medición:

“Ofrece un índice con base a la edad y el sexo, de los componentes morfológicos de Rendimiento Físico (desempeño y condición física) y de Rendimiento Psicopedagógico, para ofertar las alternativas de ejercicio y orientación nutricional adecuada”⁵⁰

Los indicadores morfológicos que se utilizaron en estas pruebas fueron:

- Estado Nutricio IMC (estatura y peso)
- Composición Corporal (%de grasa)
- Somatometría (postura, medición de longitud de brazos y diámetro de la cintura)
- Metabólico (adultos)
- Hábitos conductuales (cuestionario)

Posteriormente se evaluaban los indicadores de Rendimiento Físico que son:

- Desempeño físico:
 - Fuerza total en brazos, piernas y abdomen
 - Flexibilidad, equilibrio y velocidad
- Condición física

⁴⁹ . Epp, J.: Lograr la salud para todos: un Marco para la promoción de la salud. Ottawa, Canadá 1986

⁵⁰ *Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales*. Versión 2.0 2013 (PDF) Pp. 8

Gasto calórico

Consumo de oxígeno en reposo, esfuerzo y recuperación

Los indicadores de rendimiento Psicopedagógico son:

- Atención
- Memoria de corto plazo

En la parte trasera del cuestionario se encuentra la Hoja de Captura de Datos de Capacidad Funcional, en donde se registran todos los resultados de las pruebas que a continuación se describen.

2 Anexo 2 - Hoja de Captura de Datos de *Capacidad funcional*

Fecha de Evaluación Día Mes Año

Signos Vitales		Estado Nutricional y Composición Corporal			
Oximetría / Pulso en reposo Saturación: <input type="text"/> Rango Niños: 95 - 100 % Rango Adultos: 95 - 98 % Rango Ancianos: 92 - 95 %	Baumanómetro / Tensión Arterial Sistólica: <input type="text"/> Rango Niños: 90 - 140 mmHg Diastólica: <input type="text"/> Rango Niños: 60 - 110 mmHg	Estatura Estatura: <input type="text"/> Centímetros	Estatura Sentado Estatura Sentado: <input type="text"/> Centímetros	Peso Peso: <input type="text"/> Kilogramos	Peso Peso: <input type="text"/> Kilogramos
Dorsión % Genu Corporal: <input type="text"/> Porcentaje	Cintura / Cintura Diámetro / A la altura: <input type="text"/> Centímetros	Cintura / Longitud de Brazo Distancia de brazo: <input type="text"/> Centímetros	Postura / Posturómetro		Tronco Distancia de la Cintura: <input type="text"/> Centímetros
Plan Distancia de Plan: <input type="text"/> Porcentaje	Cifosis Distancia de la punta del dedo al dedo: <input type="text"/> Centímetros	Lordosis Distancia de la punta del dedo al dedo: <input type="text"/> Centímetros	Equilibrio Mayor de 2 segundos: <input type="text"/> Segundos	Flexibilidad Distancia: <input type="text"/> Centímetros	Fuerza Abdominal Tiempo 60 Segundos: <input type="text"/> Repeticiones
Fuerza de Brazos Distancia de la punta del dedo al dedo: <input type="text"/> Centímetros	Suavidad Distancia de la punta del dedo al dedo: <input type="text"/> Centímetros	Velocidad / Agilidad Tiempo: <input type="text"/> Segundos	VO2 Máx / Course Navette Tiempo: <input type="text"/> Segundos	Oximetría / Pulso en actividad Saturación: <input type="text"/> Rango Niños: 95 - 100 % Rango Adultos: 95 - 98 % Rango Ancianos: 92 - 95 %	Notas <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Química Sanguínea		Resistencia Psicopedagógica		Observaciones <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Glicemia Rango: 80 mg/dl en ayuno	Glicemia Rango: 100 mg/dl en ayuno	Memoria de Corto Plazo 1 Ingreso 2 Salidas SI No	Atención 1 - 10 segundos 2 - 15 segundos Repeticiones		

Ilustración 3 Hoja de Captura de Datos de capacidad funcional

Para los indicadores anteriores se hacía la toma de signos vitales, peso, estatura (de pie y sentado) y la postura. También se hacía lectura de la saturación de O2 en la sangre con ayuda de un oxímetro; se tomaba la presión arterial con un baumanómetro y se utilizaba una báscula especial llamada báscula de

bioimpedancia, que mide el porcentaje de grasa, la cantidad de calorías que el cuerpo quema, el porcentaje de agua, masa muscular, entre otras medidas.

Los indicadores de Rendimiento Físico son:

Desempeño Físico:

- Fuerza total en brazos, piernas y abdomen
- Flexibilidad, equilibrio y velocidad

La fuerza total en brazos se evaluaba con lagartijas:

“Calificación: se anota el número de repeticiones en cada periodo de 10 segundos y el número de repeticiones total en un minuto. No cuentan las repeticiones que no haya llegado el pecho al cuadro de hule espuma o cuando la posición recta del cuerpo no se mantenga (serpientes)”⁵¹

La fuerza en el abdomen se medía con abdominales, se daban las especificaciones a los evaluados de cómo se considera una abdominal realizada adecuadamente y se anotaba el total de repeticiones que lograba en un minuto. Es importante destacar en este punto que la mayoría de las indicaciones se hacían de manera cordial y específica:

“Déjame ver cuántas veces rebasas con los codos las rodillas en el tiempo que te doy. Listo. Tiempo”⁵²

La prueba de equilibrio se realizaba con una posición de garza, que consiste en estar parado en una sola pierna con las manos colocadas en la cintura y los ojos cerrados. Se daban tres intentos y se anota el mejor tiempo que haya obtenido.

Condición Física:

- Gasto Calórico
- Consumo de Oxígeno en reposo, esfuerzo y recuperación

⁵¹ *Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales. Versión 2.0 2013 (PDF) Pp. 16*

⁵² *Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales. Versión 2.0 2013 (PDF) Pp. 17*

Indicadores de Rendimiento Psicopedagógico:

- Atención
- Memoria a corto plazo

En esta parte se utilizaba el Juego *Simon Flash* y consistía en:

“Se prende el juego y el evaluador demuestra la secuencia que se debe seguir. Se tienen 3 intentos para lograr 8 secuencias de luz y sonido. El evaluado está sentado frente al evaluador en un espacio alejado del ruido y distractores; se coloca el juguete en medio de ambos, procurando que el evaluado observe bien los movimientos del evaluador. Para la correcta aplicación de esta prueba se requiere de que el evaluado de la espalda al lugar donde se encuentren sus compañeros o haya menores posibilidades de distracción. Se procura colocar la mesa lejos de la puerta del aula para evitar esas posibles distracciones”⁵³

Calentamiento pre-test:

El calentamiento debía ser el mismo cada que se hacía una nueva evaluación para que no afectara los resultados de las pruebas. Consistía en:

- Estiramiento de brazos, piernas, tobillos y cadera
- 3 a 5 minutos de actividad aeróbica ligera, podía ser trotar en el mismo lugar.
- Preparación de las piernas con estiramientos

En el anexo 1 se encuentra el manual con la descripción de las rutinas de calentamiento.

⁵³ *Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales. Versión 2.0 2013 (PDF) Pp. 14*

Prueba de fuerza de piernas:

Para realizar la prueba de fuerza de piernas se realizaba un salto vertical con un potenciómetro. El propósito de la prueba es “medir la fuerza y la resistencia de los músculos de las piernas. La prueba también es conocida como Test de Sargent”⁵⁴

El evaluado se ponía de pie al lado del potenciómetro; el evaluador debía ajustar el indicador hasta la máxima altura que alcanzaba el evaluado con su brazo totalmente extendido de manera vertical. Posteriormente debía dar un salto, solamente debía flexionar las piernas para impulsarse, no podía dar un paso atrás ni doblar el tronco, si podía balancear sus brazos; y a la mayor altura mover los indicadores; tenía 3 oportunidades y se anotaba el mejor de sus intentos.

Prueba de flexibilidad:

Para esta prueba se requería del tapete que tenía marcado una escala en centímetros y un indicador para la separación de las piernas; consistía en:

El evaluador se coloca sobre el tapete, sus talones debían estar sobre la línea indicada; con las piernas separadas hasta la altura de los hombros, y debía colocar sus manos una encima de la otra, como formando una flecha, con los brazos y la espalda extendida. En un solo movimiento y sin impulso debía llegar hasta el punto máximo de la regla de medición. Para esta prueba tenía también 3 intentos y se tomaba en cuenta el mejor de sus resultados.

Prueba de velocidad/agilidad:

Para esta prueba debíamos trasladarnos al estacionamiento de la Facultad y buscar un espacio de 10 metros libres, además de 6 blocks de madera que servían como indicadores.

Los blocks de madera se colocan al final de los 10 metros y el evaluado debía colocarse de espaldas de esta línea, a la señal de salida, debía dar media vuelta y correr hasta la otra línea, levantar el block de madera y regresar a la línea de salida para colocar el block sin aventarlo, después debía hacer el mismo procedimiento,

⁵⁴ *Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales. Versión 2.0 2013 (PDF) Pp. 18*

pero con la mano izquierda para recoger el segundo block. Para esta prueba se tomaba el tiempo total que se tardaba para así completar la agilidad de 40 metros.

Prueba de Resistencia (Course Navette)

Esta prueba también se realizaba en el estacionamiento pues requiere de un espacio libre de 20 metros, conos de marcación, una grabadora con el audio correspondiente, líneas para marcar y oxímetro.

En el espacio correspondiente de 20 metros, se colocaban al inicio y al final los conos marcadores, cuando el evaluado estaba listo, iniciaba la grabación, en cada *beep* debía correr despacio hasta la siguiente línea, ahí debía esperar el siguiente *beep* de salida, debía llegar antes de que sonara la siguiente repetición, de lo contrario, si no alcanzaba a llegar en dos ocasiones consecutivas se daba por terminada; la velocidad de la siguiente repetición aceleraba cada minuto. También podía terminar si el evaluador consideraba que ya no podía continuar. Al final se debía revisar el pulso y el SpO₂ con el oxímetro. Se anotan los minutos totales que pudo realizar y los indicadores de oxígeno.

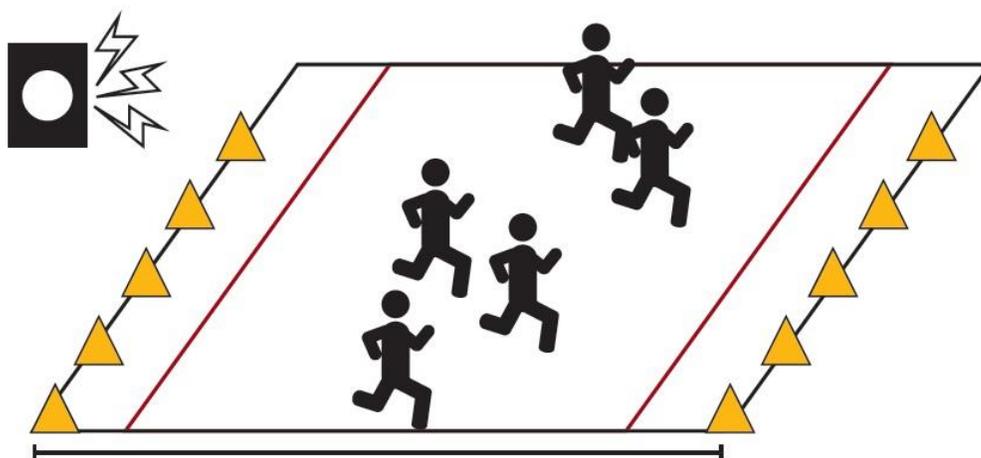


Ilustración 4 Prueba de resistencia Course Navette

Para esta prueba era muy importante indicarle al evaluado que no tratara de completarla, pues el tiempo total es de 16 minutos, así que debíamos monitorear su estado físico.

Después de terminar todas las pruebas que se describieron anteriormente, los datos recopilados se capturaban en un sistema para posteriormente recibir una evaluación personalizada de acuerdo a los números obtenidos de cada participante. Esto incluía una dieta sugerida y un régimen de ejercicio.

El manual para evaluadores (Ver Anexo 1) daba la opción de realizar las pruebas en el mismo día, “sin embargo y con la finalidad de obtener un mayor control sobre la fatiga, falta de alimento y un mejor resultado, las mediciones se pueden llevar a cabo en dos días (sólo en el primer día se debe tener cuando menos 3 horas de ayuno)”.⁵⁵

Las 3 horas de ayuno que se solicitaban no eran necesarias puesto que servirían para realizar la química sanguínea, la cual no se llevó a cabo porque no se nos otorgó el material, ya que eso significaba que debíamos trabajar con fluidos y debíamos tener un trato y capacitación específico.

Nosotros para mayor accesibilidad de los evaluados, realizábamos la prueba en un día, puesto que la mayoría no podía llegar ambos días, con la finalidad de que los evaluados se acercaran al programa.

Este programa como parte del apoyo a la comunidad estudiantil, aparentaba tener un potencial enorme y una buena respuesta por parte de la Facultad, sin embargo, si no se acostumbra a los alumnos y trabajadores a estar pendientes de los programas que se realizan para ellos, definitivamente el nivel de asistencia será muy bajo. Además de la poca difusión que se le dio previamente y durante la estancia del programa.

La estructura del programa es adecuada, sin embargo, lo que no ayudo a que creciera o al menos se mantuviera hoy en día activo en la Facultad principalmente fue la insistencia provocada por el desinterés de la comunidad estudiantil y sobretodo la nula planificación para su difusión adecuada.

⁵⁵ *Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales. Versión 2.0 2013 (PDF) Pp. 8*

Se contaban con todos los accesorios para evaluar y con el personal capacitado para hacerlo, aunque no se contaba con el lugar adecuado para llevar a cabo una evaluación, se encontraba mal situada, porque se realizaba en un lugar muy escondido a la vista de la comunidad estudiantil y en un espacio muy reducido.

Con lo anterior no me refiero a que en realidad no se haya hecho nada para llevar adelante el programa, se creó una cuenta de correo electrónico únicamente para recibir correos atendiendo citas y dudas de los interesados: ponteal100politicas@gmail.com en la cual solamente se recibieron alrededor de 10 correos esporádicos solicitando información y algunos más agendarons una cita.

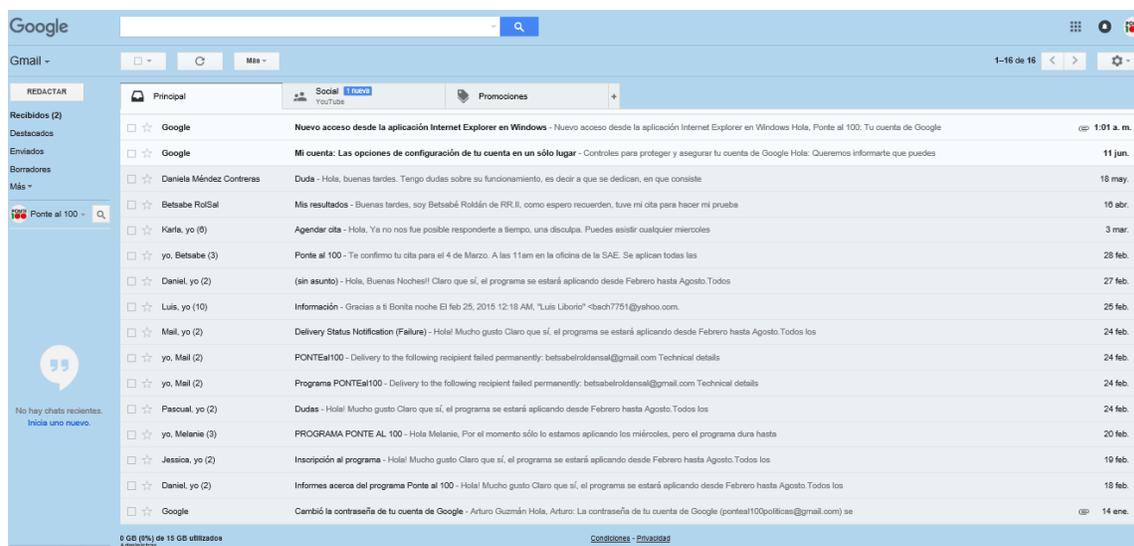


Ilustración 5 Vista de la bandeja de entrada del correo ponteal100@gmail.com

La cuenta se revisaba constantemente, incluso desde casa y se le daba respuesta lo más pronto posible con la finalidad de que los alumnos tuvieran una cita próxima para su evaluación. Ésta medida no tuvo el éxito deseado por lo que me parece que una propuesta de difusión que se hubiera mantenido antes y durante el programa podría haber impulsado la respuesta de la comunidad estudiantil.

CAPÍTULO 3 PROPUESTA DE DIFUSIÓN PARA EL PROGRAMA “PONTE AL 100” EN LA FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

3.1 Propuesta de difusión para la página de Facebook “Hecho En Políticas Unam”

La pregunta inicial sería, ¿Por qué elegir una red social como medio de difusión de un programa para apoyo a los universitarios?

“Desde el cambio que Internet sufrió a principios de este siglo evolucionando hacia la Web 2.0 se ha generado un cambio de paradigma en la manera de gestionar la información.... las redes sociales han cobrado un protagonismo tal que la combinación de redes sociales y herramientas 2.0 forman el escenario actual de la web social. Facebook y sus FanPages forman parte de esta web social y pueden estar al servicio de la ciencia fomentando la difusión de la información y la comunicación”⁵⁶

La página de internet anteriormente citada se dio a la tarea de difundir la labor de la Enfermería a través de las Fanpage de Facebook, objetivo un tanto igual al de nuestra propuesta de difusión, tomando ya una Fanpage existente y a cargo de la Secretaría de Asuntos Estudiantiles.

Antes de continuar es importante definir qué es una red social, de acuerdo a Romain Rissoan, el término fue utilizado por el antropólogo John A. Barnes en 1954; de esta manera defina red mediante dos elementos: los contactos y los vínculos existentes entre dichos contactos.

Los medios por los cuales se transmite información y se difunden cosas han cambiado con el paso del tiempo y la llegada de nuevas tecnologías, actualmente

⁵⁶ Universidad de Murcia. Santillán García, A. Cornejo Marroquín, C. Ausín Lomas, S. Enfermería Global. Versión on-line ISSN 1695-6141. Enferm. Glob. Vol. 11. Murcia. Oct. 2012.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412012000400006&script=sci_arttext

diversos negocios han tomado la opción de realizar una página web e incluirse en redes sociales para dar a conocer sus productos y ofertas.

“En los inicios de Internet, el usuario estaba limitado a la consulta u observación de contenidos, con unas posibilidades reducidas de interacción tanto con la web como con otros usuarios. Con la Web 2.0, Internet se convierte en una plataforma de inteligencia colectiva en donde se genera, comparte y debate información. Este proceso se ve favorecido por la utilización del software ligero y sin limitaciones que rompe el ciclo de las actualizaciones.”⁵⁷

En Facebook se manejan las publicaciones que puedes realizar como página e incluso te permite realizar anuncios para dirigirlos a un público en específico. Sin embargo, esto tiene un costo y tendría que planearse con mayor anticipación en la Secretaría de Asuntos Estudiantiles y se debe aprobar un presupuesto para este fin. De no ser así sólo se cuenta con las publicaciones libres que permite Facebook, incluyendo imágenes y videos.

Antes de comenzar una propuesta de difusión, tendríamos que definir a quien queremos difundir nuestro programa “Ponte al 100”, en este caso se trata de la comunidad estudiantil y de profesores de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM.

Para lograr un mejor manejo de la propuesta se realizará un calendario en donde se establezcan las actividades que se publicarán de acuerdo a la difusión que se le dará. También debe establecerse que días y en qué horario se realizará la publicación de la difusión, esto para conseguir un mayor alcance en las redes sociales.

De acuerdo a la página web *PuroMarketing* y un estudio que realizó para saber cuáles son los mejores momentos para publicar en distintas redes sociales concluye lo siguiente:

⁵⁷ Universidad de Murcia. *Op cit.*

“En Facebook, el mejor momento para postear es el mediodía, entre las 13:00 y las 15:00 hrs y curiosamente los posteos realizados los días miércoles a las 15:00 horas registran un mayor número de visitas.”⁵⁸

“Bitly.com Han estudiado la actividad online y han presentado algunas ideas interesantes. Según su investigación, el mejor momento para publicar en Facebook es 13:00-15:00. Los enlaces publicados durante este intervalo son más propensos a tener una mayor visibilidad en Facebook ya que es la “temporada alta” para el tráfico de Facebook. El tráfico comienza a aumentar gradualmente desde las 9 am, culmina 13:00-15:00, y luego se reduce lentamente desde las 16:00. El mejor día de la semana para publicar es el miércoles y sugieren evitar publicar contenido durante el fin de semana.”⁵⁹

Estas investigaciones sólo se tomarán como referencia, puesto que los resultados pueden variar de acuerdo a la zona geográfica, la edad, a qué se dedican entre otros factores.

Tomaremos como inicio que las publicaciones en la Página de Facebook se harán únicamente de lunes a viernes y principalmente a partir de las 11:00hrs.

Es importante que se trate de una publicación llamativa, puede ser una imagen, una infografía, o con datos, sin embargo, no puede contener mucha información, pues esto reduciría el público, ya que no todos la leerían completa.

A considerar se pueden utilizar los *hashtags* que ayudan a encontrar las palabras con mayor facilidad en redes sociales, lo que puede tener un mayor impacto, además elegir palabras clave que ayuden, por ejemplo #Sabíasqué.

⁵⁸ <http://www.puomarketing.com/16/16250/cual-mejor-horario-para-publicar-principales-redes-sociales.html>

⁵⁹ <http://www.hisocial.com/esp/blog/la-mejor-hora-para-publicar-en-facebook>

OBJETIVO:

Dar a conocer el Programa Ponte al 100 en la FCPyS para que los interesados asistan a las evaluaciones que se llevarían a cabo en la SAE los miércoles de 11:00 a 13:00 hrs.

PÚBLICO:

El público al que va dirigido principalmente es la comunidad de alumnos de la FCPyS, en segundo lugar, a los académicos y trabajadores de este plantel.

¿Sabías qué? – Semana 1

En la semana 1 se hará una campaña de difusión introductoria, estilo *¿Sabías qué?*, con la finalidad de anticipar que se presentará un programa de activación física y que invita a alimentarte saludablemente. Con datos obtenidos en páginas web, programas, libros, imágenes, etc. Debido a que son datos de carácter técnico y científico por lo que su manejo es delicado y debe ser explicado por personal capacitado. Con el objetivo de publicar dos contenidos al día. Las siguientes publicaciones estarán acompañadas de una imagen acorde al tema del que se está hablando.

El calendario de la primera semana quedaría de la siguiente manera:

Calendario de la semana 1

SEMANA	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	11:00	¿Sabías qué? Publicación 1	¿Sabías qué? Publicación 3	¿Sabías qué? Publicación 5	¿Sabías qué? Publicación 7	¿Sabías qué? Publicación 9
1	13:00	¿Sabías qué? Publicación 2	¿Sabías qué? Publicación 4	¿Sabías qué? Publicación 6	¿Sabías qué? Publicación 8	¿Sabías qué? Publicación 10

Publicación 1



1 7 Ventajas de correr en la mañana, 08/10/2016, de Mi ruta Sport Sitio web: <http://mirutasport.com/7-ventajas-de-correr-en-la-manana/>

¿Sabías qué? “Hacer ejercicio aumenta nuestro optimismo ante la vida, nos hace más felices y nos ayuda a encarar con más ganas el día a día. Numerosas razones tanto físicas como psicológicas e incluso químicas así lo atestiguan.”⁶⁰

Publicación 2



2 Practicar deporte nos hace más felices, ¿lo sabías? 08/10/2016, de Gym-in Ponte en forma Sitio Web: <https://www.gym-in.com/deporte-felicidad/>

¿Sabías qué? “Realizar deporte habitualmente te crea sensación de felicidad. Al principio puede resultar cansado pero una vez adquieres el hábito, el ejercicio activa tu mente y cuerpo y te encuentras mejor –Maite Ferrer”⁶¹

⁶⁰ <http://www.feda.net/sabias-que-las-personas-que-hacen-ejercicio-son-mas-optimistas-que-el-resto/>

⁶¹ <http://www.gym-in.com/deporte-felicidad/>

Publicación 3



3 Duvauchelie, J. ¿Cuáles son los beneficios del ciclismo en la mañana? .
08/10/2016, de Muy Fitness Sitio web: https://muyfitness.com/cuales-son-beneficios-info_26543/

¿Sabías qué? “Si realizas ejercicios al empezar el día, tu mente llegará a ser más clara y más enfocada en otras esferas de tu vida, como tu trabajo, tu estudio y tu familia. Esto se debe a la movilidad de las endorfinas que, luego, son capaces de motivarte durante todo el día”⁶²

Publicación 4



4 Deporte de pelotas, 08/10/2016, de Curiosidario Sitio Web:
<https://www.curiosidario.es/deporte-de-pelotas/>

¿Sabías qué? “Existen estudios que demuestran que la práctica habitual de deporte provoca la secreción de endorfinas (neurotransmisores que aumentan en los momentos placenteros y que son el vehículo material del placer, la euforia, la felicidad y el alivio del dolor) por lo que tras realizar el ejercicio uno se siente mejor, más animado y con energía”⁶³.

⁶² <http://mejores5.com/articulo/1129>

⁶³ <http://www.gym-in.com/deporte-felicidad/>

Publicación 5



5 Plana, F. Entrenamiento nivel medio: Bicicleta estática, 08/10/2016, de I love fit Sitio web: <https://www.ilovefit.org/cardio/entrenamiento-nivel-medio-bicicleta-estatica/>

¿Sabías qué? “La actividad aeróbica o los ejercicios que necesitan de más oxígeno como caminar, trotar, nadar, bailar, esquiar, pedalear, favorecen el sistema cardiovascular, disminuyen la presión sanguínea y mejoran la circulación, lo que reduce el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.”⁶⁴

Publicación 6



6 20 Inexpensive, Natural Foods To Prevent Or Reverse Cancer, 08/10/2016, de Naturalon, Natural Health News & Discoveries, Sitio web: <https://naturalon.com/20-inexpensive-natural-foods-to-prevent-or-reverse-cancer/view-all/>

¿Sabías qué? La actividad física “Ayuda en la prevención de cáncer de colon, ya que acelera el paso de los desechos por los intestinos. Asimismo, al regular los niveles hormonales, puede contribuir a evitar el cáncer de mama y de próstata”⁶⁵

⁶⁴ 10 beneficios de hacer ejercicio <http://expansion.mx/lifestyle/2013/09/11/10-beneficios-de-hacer-ejercicio>

⁶⁵ <http://expansion.mx/lifestyle/2013/09/11/10-beneficios-de-hacer-ejercicio>

Publicación 7



7 Una vida saludable disminuye en 60% riesgos de padecer diabetes (2017), 21/11/2017 de Uniradio noticias
Sitio web: <http://www.uniradionoticias.com/noticias/sonora/498063/una-vida-saludable-disminuye-en-60-riesgos-de-padecer-diabetes.html>

¿Sabías qué?

“Realizar actividad física con regularidad ayuda a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, que no sólo contribuye a controlar el peso, sino a evitar el riesgo de padecer diabetes tipo 2.”⁶⁶

Publicación 8



8 Melian, G. ¿Problemas de memoria? ¡Ejercita tu cerebro con estos juegos mentales! 12/11/2016, de Queaplicaciones,
Sitio web: <http://queaplicaciones.com/problemas-de-memoria-ejercita-tu-cerebro-con-estos-juegos-mentales/>

¿Sabías qué? “Uno de los beneficios de la actividad física es que el flujo de oxígeno al cerebro aumenta, por lo que la capacidad de aprendizaje, concentración, memoria y estado de alerta pueden mejorar de manera considerable.”⁶⁷

⁶⁶ <http://expansion.mx/lifestyle/2013/09/11/10-beneficios-de-hacer-ejercicio>

⁶⁷ <http://expansion.mx/lifestyle/2013/09/11/10-beneficios-de-hacer-ejercicio>

Publicación 9



imagen 9 *Esporti Vida*, entrenadores personales Zaragoza. Actividad física en los jóvenes (20-40 años) 30/11/2017 Sitio Web: <http://esportivida.com/blog/actividad-fisica-los-jovenes-20-40-anos/>

¿Sabías qué? La activación física “en los músculos, no sólo aumenta la oxigenación, tono, fuerza y volumen, también favorece la flexibilidad, la fuerza de los tendones y los ligamentos”⁶⁸

Publicación 10



imagen 10 *Portal Vida Sana*. Cómo dormir bien 10/01/2018 Sitio Web de *Portal Vida Sana*: <https://www.portalvidasana.com/como-dormir-bien>

¿Sabías qué? “Si realizas una actividad física constante durante la semana, puedes mejorar tu calidad de sueño, por lo que puedes dormir con mayor facilidad y de una manera más profunda”⁶⁹

⁶⁸ <http://expansion.mx/lifestyle/2013/09/11/10-beneficios-de-hacer-ejercicio>

⁶⁹ Consuelo Hernández. 7 beneficios del ejercicio <http://enforma.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/7-beneficios-del-ejercicio>

Debido a que el “Programa Ponte al 100” también invita a alimentarse saludablemente, la semana 2 tratará de los problemas que causa no llevar una vida activa y saludable, para este caso no se utilizarán las publicaciones estilo ¿Sabías qué?

A continuación, se muestra el calendario con los horarios y publicaciones que se harán en la semana.

Consecuencias de una vida sedentaria - Semana 2

En la semana 1 fueron beneficios y datos importantes sobre una vida saludable y activa físicamente, para hacer un contraste, en la Semana 2, se hará todo lo contrario, es decir, se publicarán los problemas y daños por llevar una vida sedentaria y con mala alimentación.

Esto con la finalidad de crear una conciencia y que en realidad la comunidad sepa cuáles son las consecuencias de un estilo sedentario de vida. En muchas ocasiones al desconocer los riesgos y peligros, parece no importarnos y se cree que no sucede nada.

La hora cambiará, en un intervalo de 30 minutos a diferencia de las publicaciones anteriores y todas llevarán imagen, exceptuando una que será un video. Se pueden hacer variaciones, en lugar de una imagen, colocar un video de corta duración, entre 2:00 – 5:00 minutos con algún reportaje o información sobre la vida sedentaria.

El calendario de la segunda semana quedaría de la siguiente manera:

Calendario de la semana 2

SEMANA	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	11:30	Consecuencias Publicación 11	Consecuencias Publicación 13	Consecuencias Publicación 15	Consecuencias Publicación 17	Consecuencias Publicación 19
2	13:30	Consecuencias Publicación 12	Consecuencias Publicación 14	Consecuencias Publicación 16	Consecuencias Publicación 18	Consecuencias Publicación 20

Publicación 11



imagen 11 Martínez S. J. Contractura muscular. 10/01/0281 de Web Consultas Revista de salud y bienestar. Sitio Web: <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/medicina-deportiva/contractura-muscular-13709>

Consecuencias de una vida sedentaria

Te puede traer “dolores articulares y contracturas: debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura”⁷⁰

Publicación 12 con video e información

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xejkoeM6Lto>



imagen 12 El Agujero del Conocimiento. La Vida Sedentaria 27/12/2017 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=xejkoeM6Lto>

“La inactividad produce aumento de apetito y por tanto aumento de peso. Según un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard (EEUU), pasar más tiempo sentado

⁷⁰ Cristián Pérez. Consecuencias y efectos del sedentarismo <http://www.natursan.net/consecuencias-efectos-del-sedentarismo/>

en el sofá hace que tengamos más ganas de comer porque se deja de segregar irisina, una hormona que se ocupa de que convertir la grasa blanca (mala) en grasa parda (buena)".⁷¹

La siguiente publicación será solamente una infografía que habla sobre el problema de la obesidad en México y sus causas, además del porcentaje de problemas con los hábitos alimenticios.

Publicación 13

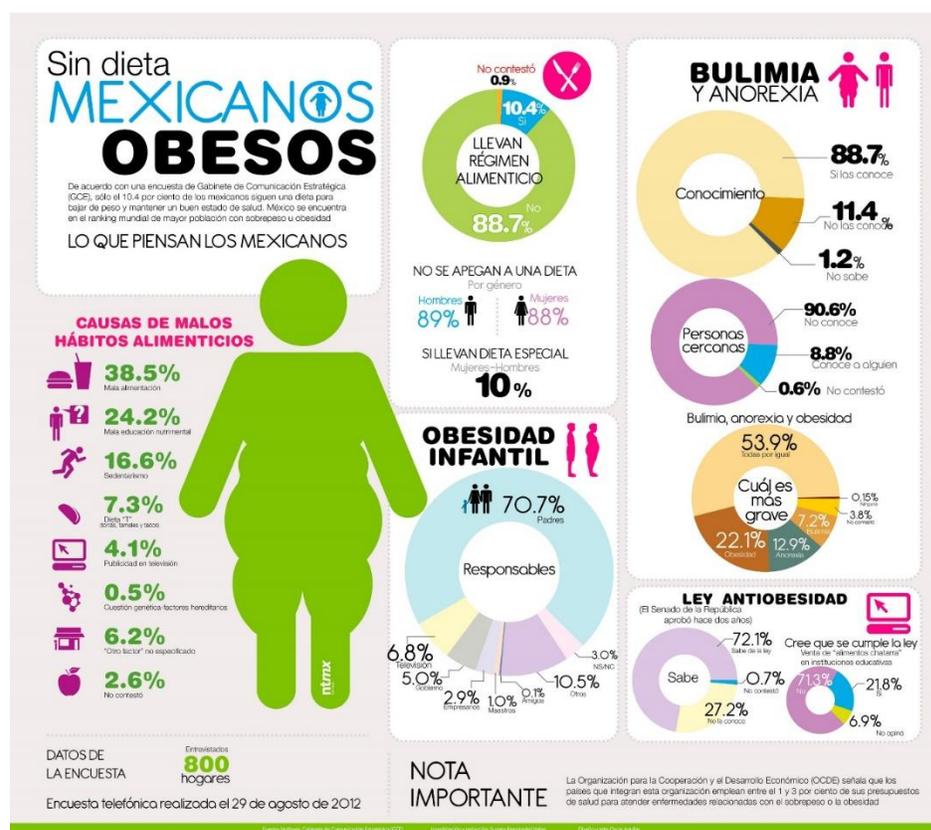


imagen 13 Redacción. Conoce los hábitos alimenticios de los mexicanos 10/11/2017 de Incidencia Sitio Web: <http://incidencia.com.mx/?p=12282>

⁷¹ Margarita Lázaro. Los peligros de sedentarismo: 20 razones para levantarte del sofá ahora mismo http://www.huffingtonpost.es/2014/04/08/peligros-vida-sedentaria_n_5111393.html

Publicación 14



imagen 14 El Sedentarismo 11/01/2018 de El Sedentarismo Goca Sitio Web:
<https://sites.google.com/site/elsedentarismoqoca/>

¿Conoces las consecuencias de una inactividad física? Aquí te presentamos una lista:

- “-Aumento del peso corporal
- Disminución de la movilidad articular y la elasticidad
- Ralentización de la circulación sanguínea y aparición de varices
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial y la diabetes.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte
- Sensación de cansancio, desánimo y malestar”⁷²

Las siguientes publicaciones serán un Top 15 de consecuencias de una vida sedentaria, al ser tantos puntos, se enlistarán en 3 diferentes publicaciones, para que el público no vea tanta información y no quiera leerla; incluso se puede redactar con el uso de *hashtags* para que tenga una continuidad

⁷² Aday Sepúlveda. Entrenamiento. Salud. Aspectos negativos de una vida sedentaria. 9 mayo 2012
<https://www.entrenamiento.com/salud/aspectos-negativos-de-una-vida-sedentaria/> 23 noviembre de 2016

Publicación 15



imagen 15 Petitjean N. *Obesidad y sobrepeso en los Adolescentes* 20/11/2017 de *El Cerebro de Niños y Adolescentes* Sitio Web: <http://cerebroniad.blogspot.mx/2013/09/obesidad-y-sobrepeso-en-los-adolescentes.html>

#Conoce 15 #consecuencias de llevar una vida sedentaria, te presentamos las primeras 5:

- “1.-Obesidad
- 2.- Estados emocionales bajos
- 3.- Enfermedades cardiovasculares
- 4.- Muerte súbita
- 5.- Agravamiento de la menopausia”⁷³

En las siguientes publicaciones, que continúan con el Top 15, es importante reafirmar el tema que estábamos tratando anteriormente, utilizando el mismo título y los mismos *hashtags*.

Publicación 16



imagen 16 *Definición de Insomnio* 11/01/2018 de *ConceptoDefinición* Sitio Web: <http://conceptodefinicion.de/insomnio/>

⁷³ Bekia Salud. Sedentarismo. 16 Consecuencias de llevar una vida sedentaria. Jesús Castaño Pérez <http://www.bekiasalud.com/articulos/consecuencias-vida-sedentaria/> 23 noviembre de 2016.

#Conoce las 15 #consecuencias de una vida sedentaria. Continuamos con la lista y te presentamos los siguientes 5 puntos:

“6.- Cáncer

7.- Vaguedad

8.- Problemas para dormir

9.- Infertilidad

10.- Problemas en el parto”⁷⁴

Publicación 17



imagen 17 Marketing. Lumbaldgia y el dolor de espalda 11/01/2018 de SinMásDolor Sitio Web: <http://sinmasdolor.es/lumbalgia-y-el-dolor-de-espalda/>

#Conoce las 15 #consecuencias de una vida sedentaria. Continuamos con la lista y te presentamos los últimos 5 puntos:

“11.- Incremento del gasto en sanidad

12.- Osteoporosis

13.- Baja producción en el trabajo

14.- Lumbalgias

15.- Envejecimiento”⁷⁵

⁷⁴ Ibidem

⁷⁵ Ibidem

Publicación 18



Las consecuencias de no activar tu cuerpo son muchas y muy delicadas. La artritis, la trombosis coronaria o muerte prematura pueden derivarse debido a que tu cuerpo no realiza actividad física con regularidad.

imagen 18 Paredes L. Trombosis Coronaria Diapositiva 2 10/11/2017 de Slide Share Sitio Web: <https://es.slideshare.net/leoparedes146/trombosis-coronaria>

Publicación 19

Si tu objetivo es dejar de fumar y no lo consigues, puede ser que estés llevando una vida sedentaria. “Las personas sedentarias tienen menos facilidad para abandonar el tabaquismo y seguir una dieta saludable. En otras palabras, actividad reduce de forma aguda el deseo de fumar”⁷⁶.



imagen 19 Alimentación para dejar de fumar 10/01/2018 de Info Salud. Sitio Web: <https://www.infosalud-online.com/alimentacion-dejar-fumar/>

⁷⁶ Margarita Lázaro. Los peligros del sedentarismo: 20 razones para levantarte del sofá ahora mismo. http://www.huffingtonpost.es/2014/04/08/peligros-vida-sedentaria_n_5111393.html

Publicación 20



imagen 20 Redacción su Médico. No dormir bien afecta tu vida sexual. 10/11/2017 de Su Médico. Sitio Web: <https://sumedico.com/no-dormir-bien-afecta-vida-sexual/>

Ten en cuenta que quienes llevan una vida sedentaria tienen peor espermatozoides y peor sexo. “Los hombres que llevan una vida inactiva tienen menos volumen de eyaculado, espermatozoides más lentos o más escasos y menos cantidad de testosterona y otras hormonas necesarias para la formación del espermatozoides”

Invitación y promoción del programa Ponte al 100 - Semana 3

De acuerdo a la línea que se ha seguido en la cuenta de Facebook, para la tercera semana, ya se estaría hablando del programa Ponte al 100, en qué consiste, qué necesitas para la prueba, cuánto tiempo tarda y la forma en la que podrías agendar tu cita.

Es un buen momento para difundir el correo en el cual se aceptarán todo tipo de preguntas, incluso en las mismas publicaciones se responderían las dudas, si la comunidad estudiantil y en general muestra interés a través de la cuenta de Facebook, podría agendarse la cita incluso por vía *inbox*. Lo importante es darle las facilidades para que puedan ser parte del Programa y que los recursos destinados a éste no sean desperdiciados. El objetivo de esta semana es: captar la atención de los usuarios para que se acerquen a ser parte del programa.

Nuevamente se hará una evaluación de la interacción de los usuarios ante estas publicaciones para decidir si se cambia el horario de las publicaciones programadas

o se continúa con el mismo. Para ejercicio de esta propuesta se moverá el rango 30 minutos después comparado con la semana anterior.

SEMANA	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	12:00	Publicación 21	Publicación 23	Publicación 25	Publicación 27	Publicación 29
3	14:00	Publicación 22	Publicación 24	Publicación 26	Publicación 28	Publicación 30

Publicación 21

Ahora que ya sabes las consecuencias que trae una vida sedentaria, la FCPyS te invita próximamente a ser parte de un Programa que se llevará a cabo en el plantel para que puedas conocer tu estado de salud. ¡No te lo pierdas!



imagen 21 Próximamente 11/01/2018 de ACL Systems. Sitio Web: <http://aclsystems.mx/sin-categoria/proximamente>

Publicación 22



imagen 22 Endara M. Hábitos para una vida saludable 10/01/2018 de Pulvapies. Sitio Web: <http://pulvapies.ec/habitos-para-una-vida-saludable/>

¿Conoces el estado de salud en el que se encuentra tu cuerpo? La Facultad está preparando un programa para que puedas acudir y conocer cómo está tu cuerpo, qué alimentos son los que necesitas y un régimen de ejercicios para una vida saludable. Mantente al pendiente para conocer los detalles.

Publicación 23

No necesariamente debes llevar un régimen alimenticio estricto y ejercicio intenso para comenzar un estilo de vida saludable. Puedes comenzar con 10 minutos de caminata por placer y pensar bien lo que estás comiendo. Si quieres saber cómo cuidarte, el Programa “Ponte al 100” te invita a participar, conocer y mejorar tu cuerpo y salud.



imagen 23 Programas de Fundación Movimiento es salud A.C. 10/01/2018
Sitio Web: <http://fundacionmovimientoessalud.org.mx/>

Publicación 24

¿Qué es Ponte al 100? Es un programa que evalúa tus capacidades funcionales a través de diferentes pruebas físicas como son:

- Signos vitales, peso y postura
- Prueba de equilibrio
- Prueba de atención
- Calentamiento
- Prueba de fuerza de abdomen, piernas, flexibilidad, velocidad/agilidad y resistencia.

¿Quieres participar? Pronto más detalles

imagen 24 Fadlallah R.E. ¿Sabes qué son los signos vitales?
10/11/2017 De Medicina Preventiva. Sitio Web:
<https://medicinapreventiva.info/generalidades/3881/sabes-que-son-los-signos-vitales-y-para-que-sirven-drafadlallah/>



Publicación 25



imagen 25 Guirado, J. ¿Debemos comer y beber después de entrenar? 10/11/2017 De Sportadictos. Sitio Web: <https://sportadictos.com/2014/11/comer-despues-entrenar>

“Ponte al 100” te invita a participar y mejorar tu salud. Las pruebas físicas se realizarán en la SAE (Secretaría de Asuntos Estudiantiles) de la FCPyS. Para ello debes llevar:

- Ropa cómoda (pants y camisa)
- Barra nutritiva, agua y fruta
- Tiempo (Recuerda que para las pruebas debes contar con tiempo suficiente para realizarlas, si quieres puedes hacer tu evaluación en dos etapas, no olvides indicar esto para tu cita)

Publicación 26

Para participar en el programa “Ponte al 100” recuerda agendar tu cita al correo: ponteal100@gmail.com Puedes enviar también cualquier duda que tengas al respecto. Si lo prefieres, puedes acudir directamente a la SAE. Los horarios en los que se realizarán las evaluaciones serán los miércoles de 11:00 a 13:00 hrs.

Publicación 27

Conoce la prueba de resistencia Course Navette que se te aplicará en la evaluación “Ponte al 100”

Consiste en correr 20 metros de ida y vuelta durante cierto tiempo, desde un cono hasta el otro lado, el ritmo irá aumentando y escucharás un “beep” cada vez más rápido.

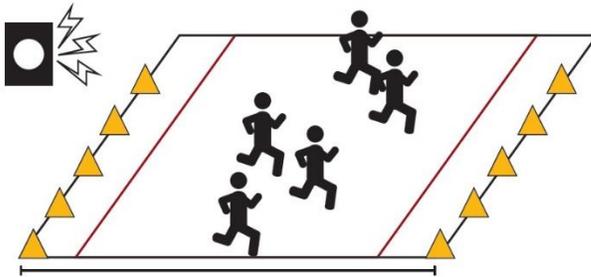


imagen 26 Course Navette . 10/01/2018 de Create Web Quest. Sitio Web:

<http://www.createwebquest.com/webquest/course-navette>

Publicación 28

Seguramente has jugado “Simón dice”, pues lo divertido de la evaluación “Ponte al 100” es que será parte de la prueba para saber el estado de tu memoria a corto plazo y la atención mental. “Está demostrado que la realización de ejercicio sistemático auxilia el desarrollo de la atención y la memoria, elementos de integración neurológica fundamentales para realizar cualquier trabajo”⁷⁷

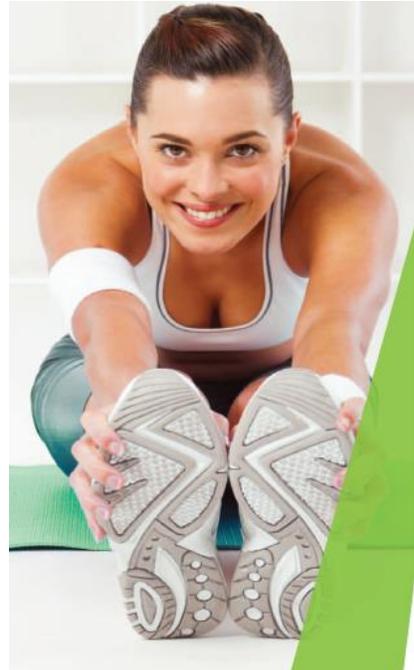


imagen 27 D.R. Fundación Movimiento es Salud, A.C. (2013) Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales. Versión 2.0 Pp. 15

Publicación 29

Siéntete seguro, pues quienes evalúan la prueba “Ponte al 100” están completamente capacitados para llevar a cabo cada uno de los pasos, por lo que previo a la evaluación, realizarás un calentamiento general para evitar cualquier tipo de lesiones.



imagen 28 Simón Dice de MB, 1978 10/01/2018. De Vintageria. Página Web: <http://billyjoe83-vintageria.blogspot.mx/2013/04/simon-dice-de-mb-1978.html>

⁷⁷ Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales. Version 2.0 2013 (PDF) Pp. 14

Publicación 30



imagen 29 11 Alimentos saludables para tener un corazón sano. 11/01/2017 de Infobae. Sitio Web: <https://www.infobae.com/2015/12/05/1769560-11-alimentos-saludables-tener-un-corazon-sano/>

¿Por qué es importante participar en la prueba Ponte al 100"? Al finalizar tu evaluación y cuestionario de hábitos alimenticios, tus resultados serán enviados para que posteriormente recibas los resultados con una dieta sugerida explicada punto por punto, recomendaciones generales y una rutina sugerida de ejercicios con tiempos específicos para ti.

Visualmente las propuestas anteriores para Facebook se verían de la siguiente manera:

Hace un momento · ·

¿Conoces las consecuencias de una inactividad física? Aquí te presentamos una lista:

- Aumento del peso corporal por la descompensación entre la ingesta y el gasto calórico
- Disminución de la movilidad articular y la elasticidad
- Ralentización de la circulación sanguínea y aparición de varices
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial y la diabetes....

Ver más

¡TEN CUIDADO
con el **sedentarismo!**

Ejemplo 1: Publicación en Facebook

Me gusta Comentar

Se consideraron 30 publicaciones en total, por cada semana se harían 10 en total, este número se tomó a consideración, debido a que la página de Facebook tiene actividad aparte que sirve para informar sobre cursos, talleres o eventos que se llevan a cabo dentro de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales y en la UNAM.

Este número de publicaciones puede ser mayor dependiendo del nivel de interés en redes sociales, ya sea para conservarlo o aumentar la curiosidad por este programa.

3.2 Propuesta de difusión para la cuenta de Twitter “UNAM FCPyS”

Twitter es una red social que se ha caracterizado por la inmediatez y claridad de la información, cualquier usuario puede manifestarse a través de ella y, además, el uso de hashtags permite saber sobre qué temas se están hablando a nivel mundial o sólo en un país. Incluso más allá de ser una red social, las empresas la utilizan como medio para la publicidad.

“El 57% de las empresas ya incluye Twitter dentro de su estrategia de Social Media. Una actividad que les permite acercarse a su público objetivo y entrar en contacto directo con él. Los usuarios de Twitter son 3 veces más propensos a seguir a una marca que los de Facebook. Asimismo, Twitter es una herramienta efectiva para captar leads. Las empresas que utilizan esta plataforma social afirman que generan el doble de contactos que aquellas que no... Esta plataforma de microblogging ejerce asimismo como termómetro de la conversación social. Es un medio muy adecuado para detectar tendencias y conocer la actitud de los clientes frente a la marca o sus productos...”⁷⁸

Además de lo anterior, Twitter Ads permite a las empresas pagar por Tweets Promocionados para llegar a más usuarios y es por esto que es de gran utilidad para las marcas.

Nuevamente de acuerdo a la página *PuroMarketing* encontramos que los mejores horarios:

“En Twitter, funcionan mucho mejor los tweets enviados entre las 9:00 y las 16:00 horas. Siendo el mediodía el mejor momento para comunicar algo realmente

⁷⁸¿Por qué Twitter resulta tan importante para las marcas y empresas? PuroMarketing. Redacción. Redes Sociales. <http://www.puromarketing.com/16/18980/twitter-resulta-importante-para-marcas-empresas.html> Consultado el 22 de enero de 2017.

importante. También está comprobado que los viernes, los sábados y los domingos la gente no permanece tan atenta a esta red social.”⁷⁹

Ya vimos la importancia que tiene ésta red social si se utiliza con otra finalidad más allá de ocuparla como un usuario promedio. Es por eso que se consideró a Twitter una red social adecuada para una propuesta para promover un programa como “Ponte al 100”.

Un punto importante a considerar es la cantidad de caracteres que permite para cada Tweet, pues son sólo 140 incluyendo el nombre de usuario y el link que quisiéramos incluir. Es por eso que la información debe ser clara y concisa, además de hacer un llamado a la acción para que el usuario haga click en el enlace que estamos incluyendo.

La estrategia que se utilizaría sería muy similar a la de Facebook, incluso se puede publicar la misma información, pero de manera reducida, las imágenes que acompañarían a los tweets podrían ser incluso también las mismas; los tweets tienen que escribirse en general como oraciones directas, sencillas y claras.

En la 1ra semana utilizaremos el hashtag #Sabíasqué e iremos añadiendo poco a poco información relevante sobre los beneficios de ejercitar nuestro cuerpo, además se podrán utilizar otros hashtags que estén relacionados con el tema o incluir el link de Facebook para que conozcan más información al respecto.

Las horas serán diferentes a las de las publicaciones que se harán en Facebook, esto con la finalidad de captar la atención de otros usuarios. Para ello debemos conocer la mejor hora para publicar un tweet y se puede saber de dos maneras, la primera a través de estudios que indican la mejor hora para hacerlo y también experimentando con los tweets, pues los seguidores son diferentes para marcas e instituciones.

⁷⁹ <http://www.puromarketing.com/16/16250/cual-mejor-horario-para-publicar-principales-redes-sociales.html>

“Al igual que Facebook, la gente ojea Twitter desde dispositivos móviles y ordenadores de sobremesa en el trabajo y en casa, pero también se usa en los tiempos muertos como por ejemplo en los desplazamientos.

El mejor momento para publicar en Twitter es de lunes a viernes de 12:00 a 14:00 y a las 17:00 para las empresas B2B y el porcentaje de clics es el más alto los miércoles.

Sin embargo para las organizaciones B2C, los mejores días para publicar son los miércoles y los fines de semana que es cuando el porcentaje de clics es más alto”⁸⁰

Los hashtags se elegirán de acuerdo a aquellos que se vea que puedan traer mayor audiencia, con palabras clave que ayuden a los usuarios a llegar a nuestros tweets.

Los tweets pueden o no llevar una imagen que los acompañe, se podrían utilizar las mismas que en Facebook, aunque no es necesario que se incluyan, incluso podría compararse el comportamiento de los tweets que tienen imagen con los que no tienen imagen, de esta forma podríamos ver cuales tienen mayor interacción con los usuarios.

Tomando en cuenta lo anterior, haremos un calendario de las publicaciones para que se realicen en el mejor horario posible.

El calendario de la primera semana quedaría de la siguiente manera:

Calendario de la semana 1

SEMANA	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	12:00	#SabiasQue Tweet 1	#SabiasQue Tweet 3	#SabiasQue Tweet 5	#SabiasQue Tweet 7	#SabiasQue Tweet 9
1	13:30	#SabiasQue Tweet 2	#SabiasQue Tweet 4	#SabiasQue Tweet 6	#SabiasQue Tweet 8	#SabiasQue Tweet 10

⁸⁰ Gema Bataller. Las mejores horas para publicar en las redes sociales. The Digital Marketing Lab 20 de julio, 2016 <https://www.marketinet.com/blog/mejores-horas-para-publicar-en-redes-sociales>

Tweet 1

¿#SabiasQue Hacer ejercicio aumenta nuestro optimismo ante la vida, nos hace más felices y nos ayuda a encarar el día? #Cuídate Es tu #Salud

Tweet 2

¿#SabiasQue Si realizas #deporte habitualmente te crea la sensación de felicidad? Puede costar en un principio, pero tiene sus #beneficios

Tweet 3

¿#SabiasQue Hacer ejercicios al iniciar el día, tu mente será más clara y enfocada?Debido a la movilidad de las endorfinas. #Cuida tu cuerpo

Tweet 4

¿#Sabíasque al realizar ejercicio te sientes mejor, más animado y con energía? Esto debido a la secreción de endorfinas. #Hazdeporte

Tweet 5

¿#SabiasQue una actividad aeróbica como #nadar, #caminar o #bailar favorece tu sistema cardiovascular? Disminuye la presión sanguínea

Tweet 6

¿#SabiasQue si haces #ejercicio puedes prevenir el #cáncer de colón? Además de acelerar el paso de los desechos a través de los intestinos

Tweet 7

¿#Sabíasque si haces actividad física con regularidad, ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre?Puedes #Prevenir la #Diabetes

Tweet 8

¿#Sabíasque la actividad física mejora la oxigenación a tu cerebro? Aumenta tu capacidad de #aprendizaje, #concentración y memoria. #Cuídate

Tweet 9

¿#Sabíasque realizar ejercicio puede favorecer tu flexibilidad, dar fuerza a los tendones y ligamentos?#Activa tu #cuerpo y mejora tu #salud

Tweet 10

¿#Sabíasque si realizas una actividad física en la semana puedes mejorar la calidad del #sueño? #PortuSalud #Cuida tu cuerpo

Para la segunda semana, seguiremos el mismo tema que en las publicaciones de Facebook, nos enfocaremos en el tema contrario, las consecuencias en el cuerpo que tiene llevar una vida sedentaria.

Al terminar la primera semana, es importante que quien esté a cargo de la cuenta y publicaciones de Twitter, haga un informe para evaluar cuantas interacciones en la semana hubo, pueden ser favoritos, retweets, respuestas de los usuarios o menciones a la cuenta.

Con ese informe se podrá tener una idea si la hora programada está funcionando o no. Se propone una diferencia de 15 minutos más que en la semana 1 a reserva del informe que presente datos diferentes.

El calendario de la segunda semana quedaría de la siguiente manera:

Calendario de la semana 2

SEMANA	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	12:15	#SabiasQue Tweet 11	#SabiasQue Tweet 13	#SabiasQue Tweet 15	#SabiasQue Tweet 17	#SabiasQue Tweet 19
2	13:45	#SabiasQue Tweet 12	#SabiasQue Tweet 14	#SabiasQue Tweet 16	#SabiasQue Tweet 18	#SabiasQue Tweet 20

Tweet 11

#Sabíasqué si llevas una vida sedentaria puede traerte dolores articulares y contracturas por la pérdida de masa muscular?

Tweet 12

#Sabíasqué La inactividad produce aumento de apetito y por tanto aumento de peso? #Activa tu cuerpo y #ejercítate



imagen 30 Redacción. Conoce los hábitos alimenticios de los mexicanos 10/11/2017 de Incidencia Sitio Web: <http://incidencia.com.mx/?p=12282>

Tweet 13

¿#Sabíasqué sólo el 10.4% de los mexicanos siguen una #dieta para bajar de peso y tener buen estado de #salud? #Cuídate

Tweet 14

¿#Sabíasqué la inactividad física puede provocarte sensación de cansancio, desánimo, malestar y tendencia a hipertensión y diabetes?

Tweet 15

¿#Sabíasqué la obesidad, enfermedades cardiovasculares, estado emocional bajo, agravamiento de la menopausia son #consecuencias de una vida sedentaria?

Tweet 16

¿#Sabíasqué el cáncer, los problemas para dormir, infertilidad y problemas en el parto pueden derivarse como #consecuencia de una vida sedentaria?

Tweet 17

¿#Sabíasqué la osteoporosis, lumbalgias, envejecimiento y baja producción en el trabajo también se derivan como #consecuencia de una vida sedentaria?

Tweet 18

¿#Sabíasqué no activarte físicamente puede provocar artritis o trombosis coronaria? No te arriesgues y lleva una #Vida #saludable.

Tweet 19

¿#Sabíasqué si quieres dejar de fumar y no lo consigues, puede ser porque llevas una vida sedentaria? #Actívate y lleva una #dieta #saludable

Tweet 20

¿#Sabíasqué los hombres que son sedentarios pueden tener mal sexo? Debido a que tienes menos cantidad de testosterona y otras hormonas necesarias.

En la tercera semana, al igual que en las publicaciones de Facebook, se hará una planeación para difundir en específico el Programa Ponte al 100. Se utilizará el hashtag #Ponteal100 en la mayoría de los tweets para poder alcanzar una mayor audiencia, además, es importante monitorear los Trending Topics de ese momento en la ciudad para aprovechar aquellos que sean útiles y así tener un mayor impacto cómo #Sabíasqué, #curiosidades, #datoscuriosos, etc.

Se podrían conservar los horarios sugeridos, sin embargo, es una buena opción cambiarlos dependiendo del comportamiento de los usuarios.

Es importante que siempre haya alguien al pendiente de las redes sociales por si hay preguntas acerca del programa, se puedan resolver lo más pronto posible.

A continuación, la distribución del calendario de la tercera semana de difusión.

Calendario de la semana 3

SEMANA	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	12:15	Tweet 21	Tweet 23	Tweet 25	Tweet 27	Tweet 29
2	13:45	Tweet 22	Tweet 24	Tweet 26	Tweet 28	Tweet 30

Tweet 21

#Próximamente la #FCPyS te invitará a ser parte del #programa #Ponteal100, mejora tu #salud y #activa tu #cuerpo.

Tweet 22

#Conoce que #alimentos necesita tu cuerpo, recibe un #régimen de #ejercicios para #mejorar tu #vida. Mantente al pendiente para más detalles

Tweet 23

Al principio comienza en partes pequeñas para #cambiar tu #estilo de #vida. #Camina 10 minutos y haz la diferencia con #Ponteal100

Tweet 24

¿Qué es #Ponteal100? Es un #programa que evalúa tus capacidades funcionales a través de diferentes #pruebas #físicas

Tweet 25

#Realiza tu prueba #Ponteal100 en la #SAE de la #FCPyS. Sólo necesitas ropa cómoda y un lunch. #agenda tu cita y #cambia tu #estilo de #vida

Tweet 26

Ponte en #contacto y #agenda tu cita al #correo ponteal100@gmail.com Nuestros horarios son los miércoles de 11 a 13 hrs. #Ponteal100

Tweet 27

#Conoce la prueba de #resistencia Course Navette que se te aplicará en #Ponteal100 Corre 20 metros de ida y vuelta durante cierto tiempo

Tweet 28

Si has #jugado #Simondice, revive esos momentos en #Ponteal100 que forma parte de la #prueba sobre el #estado de tu #memoria a corto plazo

Tweet 29

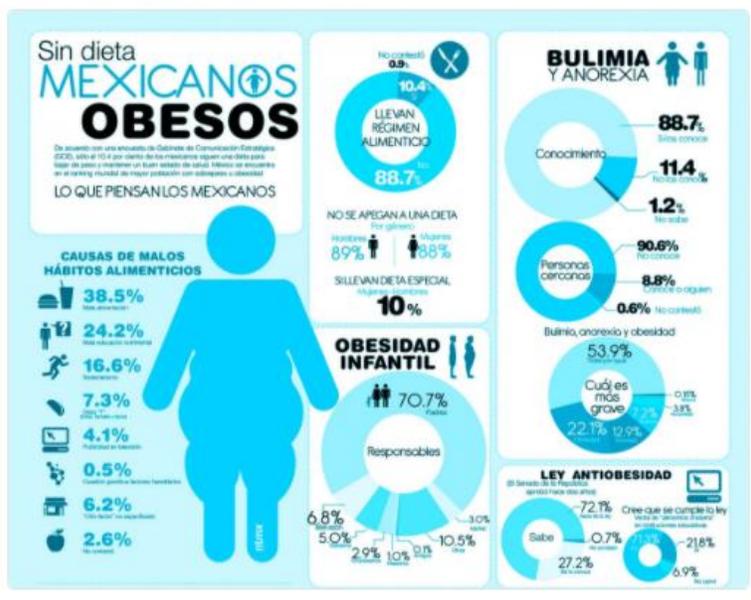
Siéntete seguro, quienes evalúan la prueba #Ponteal100 están completamente capacitados para realizar cada uno de los pasos. #Agenda tu #cita

Tweet 30

Al finalizar la prueba #Ponteal100 se evaluarán tus resultados para recibir una #dieta y una #rutina sugerida de #ejercicios #personalizada.

Visualmente las publicaciones de Twitter se verían de la siguiente manera:

¿#Sabíasqué sólo el 10.4% de los mexicanos siguen una #dieta para bajar de peso y tener buen estado de #salud? #Cúdate



Ejemplo 2 Publicación en Twitter

CONCLUSIONES

A través de los conceptos difusión y divulgación podemos darnos cuenta de cómo son necesarios pues cumplen una función específica en cuanto al trato de la información que hay que llevar al destinatario además de ser específicos al público al que se dirigen.

Existen muchas herramientas que son de utilidad para tener acceso a información de forma rápida y veraz que ayudan a los universitarios a mantenerse al día con noticias o boletines, de la misma manera, estas herramientas ayudan a que los alumnos puedan expresarse directamente con otros alumnos, con personal académico, trabajadores o incluso con los Directivos del plantel, sin embargo, el acceso a ésta información se queda estancada si la misma comunidad de la Facultad se mantiene ajeno a éste flujo de información.

Actualmente las personas gastan mucho tiempo revisando las redes sociales, por ese motivo se eligió Facebook y Twitter como una buena opción para la campaña de difusión del programa Ponte al 100, además de ser una de las redes sociales que los jóvenes utilizan más y, sobre todo, que son medios oficiales de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales para mantener informada a la comunidad estudiantil.

Crear una campaña de difusión atractiva, con información clara y atractiva para los estudiantes, con imágenes que ilustren adecuadamente y son importantes para que llamen su atención, pues en las redes sociales siempre existe un bombardeo de información lo que puede generar que las publicaciones no lleguen a los alumnos o que incluso las desechen sin siquiera revisar su contenido, éste es un problema que podría afectar directamente el resultado de la propuesta de difusión, pero es algo a lo que inevitablemente se enfrenta al estar en estas redes sociales.

Al realizar el servicio social, el principal problema que impidió la difusión del programa fue la falta de organización por parte de distintos sectores, ya que se hicieron varios intentos por llegar a la comunidad, sin embargo, el personal de limpieza retiraba los anuncios de los pizarrones que existen en la Facultad o no hubo posibilidad de manejar las cuentas de redes sociales.

El programa tiene muchas ventajas que habrían ayudado a la comunidad estudiantil, sin embargo, se necesita de un interesado que acuda a las evaluaciones, a pesar de las facilidades para realizar éstas pruebas obtuvimos poca respuesta.

Es importante aprovechar el perfil de egreso de los alumnos de la Facultad, pues la mayoría de los que realizaban servicio social dentro de la SAE, son de la carrera de comunicación, por lo que están capacitados para llevar a cabo una difusión como la que se ha presentado, también es importante combinar las áreas terminales de cada uno, pues quienes se encuentran en periodismo pueden ser los responsables de la redacción de las publicaciones para la propuesta, los de producción audiovisual pueden encargarse de realizar el material adecuado para publicarlo en las redes sociales, como fotografías o vídeo de los alumnos siendo evaluados, incluso los de área terminal de comunicación organizacional, pueden estar al tanto de que todos los departamentos tengan una buena comunicación para evitar los contratiempos que surgieron como el retiro de los carteles.

Esta propuesta se deja esperando a que el programa Ponte al 100 pueda reactivarse y tenga una difusión mayor. El programa tiene mucho potencial, e incluso podría formar parte de la evaluación médica anual (EMA) que se realiza en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales o puede formar parte de la evaluación médica que se realiza a los alumnos de nuevo ingreso.

Esta experiencia de un programa de nutrición en la FCPyS como la que se generó con Ponte al 100 puede ayudar a que en próximos proyectos pueda existir una organización adecuada para su difusión y sobre todo para el mantenimiento de éste, puesto que son muchos los esfuerzos para presentarlo, como el de organización, personal, recursos monetarios y material.

El resultado negativo de la aplicación Ponte al 100 dentro del plantel no define que en un futuro este tipo de programas vayan a fracasar, al contrario, es un excelente ejercicio tanto para el personal como para la forma en la que se lleva el servicio social pueda empeñarse en cumplir su objetivo.

Es importante que tanto el personal Directivo como los profesores de la Facultad se interesen en que los alumnos tengan un interés por enterarse de lo que su propia Universidad les ofrece, de esta manera se previene el desinterés por la información que surge al respecto.

Como tarea primordial de la FCPyS es definitivamente evitar que un programa sea médico, físico, nutricional o de prevención tenga el mismo resultado negativo como Ponte al 100, ya que cuenta con los recursos necesarios en cuanto a personal capacitado o en capacitación, como lo son los mismos alumnos quienes pueden crear campañas de difusión para que programas importantes prevalezcan dentro del plantel.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Aced, C. (2011). *Redes sociales e una semana*. España: Grupo Planeta.
- Baena, G. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Grupo Editorial Patria.
- Baena, G, Montero, S. (1988). *Tesis en 30 días: lineamientos prácticos*. México: Editores Mexicanos Unidos.
- Benito, A, Cruz, A. (2005). *Nuevas claves para la docencia universitaria: en el espacio europeo de educación superior*. Madrid: Narcea.
- Berlo, D. (1982). *El proceso de la comunicación. Introducción a la teoría y a la práctica*. New York: El Ateneo.
- Brandolini A. et al.. (2008). *Comunicación interna*. Buenos Aires: La Crujía.
- D.R. Fundación Movimiento es Salud, A.C. (2013) *Manual para evaluadores de Capacidades Funcionales*. Versión 2.0 (PDF)
- Calvo, M. (2003). *Divulgación y periodismo científico: entre la claridad y la exactitud*. México: Dirección General de Divulgación de la Ciencia UNAM.
- Crovi, D. (2016) *Redes Sociales Digitales: Lugar de encuentro, expresión y organización para los jóvenes*. México: UNAM
- De Pablos, C, López-Hermoso, J, et. al. (2004). *Informática y comunicaciones en la empresa*. Madrid: Universidad Rey Juan Carlos.
- Eco, U. (2014). *Cómo se hace una tesis*. Barcelona: Gedisa.
- Enz, A. Laharrague, I. (2006). *Comunicar para el cambio social*. Buenos Aires: La Crujía
- Evans, J, Lindsay, W. (2008). *Administración y control de calidad*. México: Cengage Learning.
- Gallaud, E. (2015). *Manual práctico para escribir una tesis*. Madrid: Verlum.

Lucas, A. (2009). *La nueva comunicación*. Madrid: Trotta.

Muñoz, C. (1998). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. México: Pearson Educación.

Oblitas, G. L.A. (2000) *Psicología de la salud*. México: Plaza y Valdés Editores.

Noguera, J.M, Del Mar, M. (2011). *Redes sociales para estudiantes de comunicación: 50 ideas para comprender el escenario online*. España: Editorial UOC.

Rebeil, M, RuízSandoval, C. (1998). *El poder de la comunicación en las organizaciones*. México: Plaza y Valdés.

Rissoan, R (2016) *Redes sociales: comprender y dominar las nuevas herramientas de comunicación*. España: Ediciones ENI.

Serrano, M. (2007). *Teoría de la comunicación*. España: McGraw Hill.

Watzlawic, P. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.

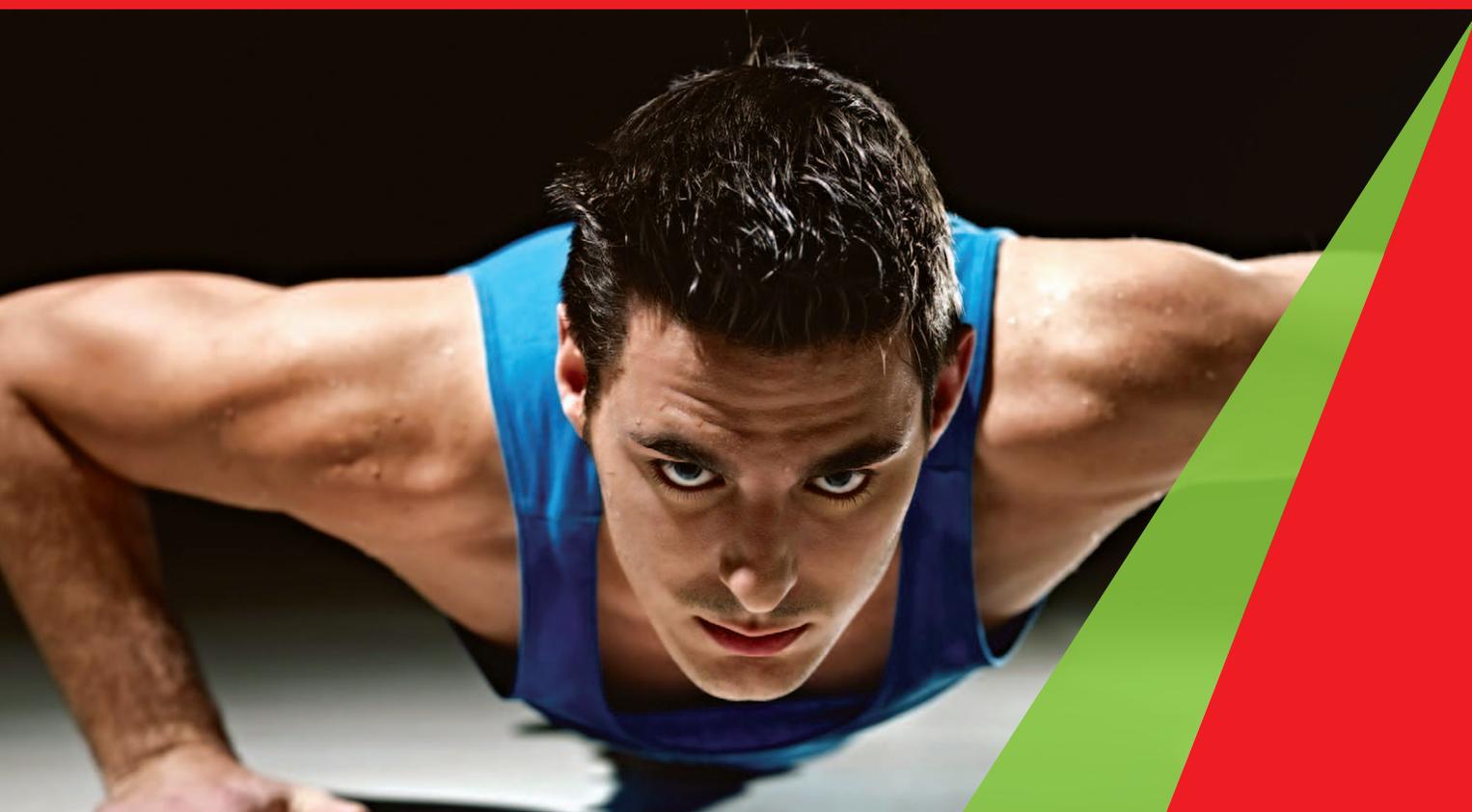
ANEXO 1

D.R. Fundación Movimiento es Salud, A.C. (2013) *Manual para evaluadores de Capacidad Funcional*. Versión 2.0 (PDF)

ANEXO 1

Manual para Evaluadores de Capacidad Funcional

Manual para Evaluadores de
Capacidad *funcional*®



Versión 2.0 (2013)

Manual para Evaluadores de **Capacidad funcional**[®]

D.R. Fundación Movimiento es Salud, A.C. 2013

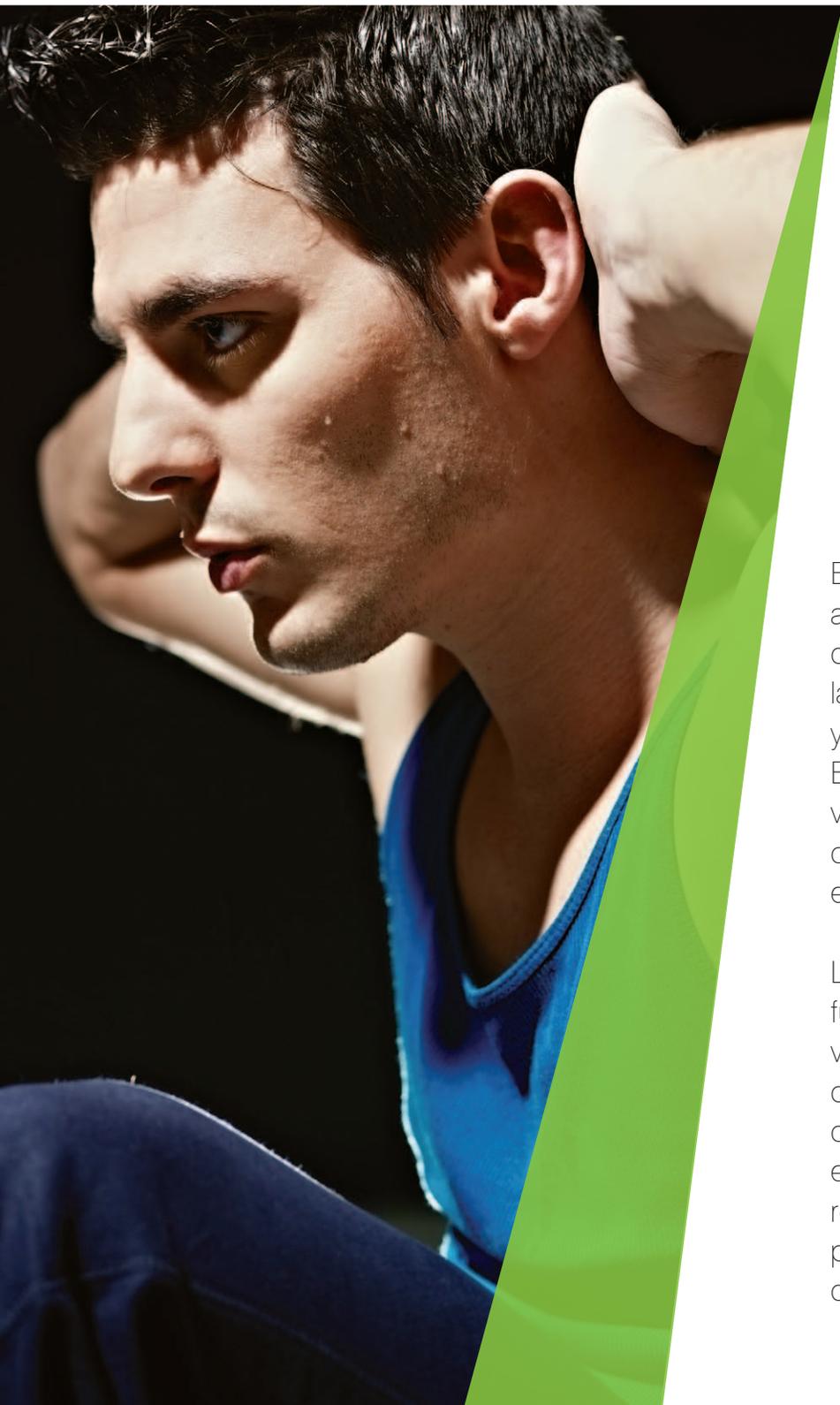
ISBN en trámite.

Todos los derechos reservados.

Este manual puede ser reproducido por cualquier medio citando la fuente.



Presentación.



Este Manual está diseñado para la precisa aplicación de las pruebas de Evaluación de la **Capacidad funcional**® utilizadas por la Fundación Movimiento es Salud, A.C. y es el instrumento de trabajo de los Evaluadores certificados para la adecuada valoración de la **Capacidad funcional**® de las personas a las que se aplican estas pruebas.

La correcta aplicación de las pruebas es fundamental para obtener información veraz y útil para analizar el estado de bienestar y **Capacidad funcional**® de quién se somete al examen y en consecuencia contar con las recomendaciones adecuadas para su programa de ejercicios seguro y una dieta balanceada.



Indice.

Presentación	3
Conceptos Básicos	6
¿Qué es la Capacidad funcional ® ?	7
¿Cómo se mide la Capacidad funcional ® ?	8
Puebas	
Signos vitales, peso y postura	9
Prueba de equilibrio	13
Prueba de atención juego Simon Flash	14
Calentamiento pre-test	15
Prueba de fuerza de brazos	16
Prueba de fuerza de abdomen	17
Prueba de fuerza de piernas	18
Prueba de flexibilidad	19
Prueba de velocidad / agilidad	20
Prueba de resistencia	21
Recomendaciones de Seguridad	22
Mi Dieta Punto por Punto	23
Orientación Nutricional	24
Formato para elaboración de dietas	24
Tabla de % de grasa	25
Anexos	
1. Cuestionario de hábitos físicos y alimenticios	26
2. Hoja de captura de datos de Capacidad funcional ®	27
3. Croquis de pintado para prueba de velocidad	28
4. Croquis de pintado para prueba de resistencia	29
5. Reporte final de evaluación de la Capacidad funcional ®	30
6. Procedimiento de medición con el Modelo UM-081	33
7. Procedimiento de medición con el Modelo BC-568	34
8. Rutinas generales 4 niveles	36
Tablas de apoyo para alimentos	38
Notas	42

Conceptos Básicos.



Educación

La educación es un proceso por medio del cual nos apropiamos, creamos y transformamos nuestra cultura.

Dentro del Sistema de **Capacidad funcional**[®] un concepto fundamental es que el sobrepeso y obesidad actuales no son un problema de salud, inciden 100% en la salud, pero son un problema de educación, hacer ejercicio adecuado, comer bien y ser responsables de nuestro cuerpo es un problema de educación, "Estar bien" debe ser un bien cultural.

Salud / Bienestar

Se entiende a la salud como el **"bienestar físico, mental y social, para funcionar en su entorno ambiental y social."**¹

La salud de las personas depende de entre otros factores de "la biología humana, estilos de vida, la organización de la atención de salud y los entornos físico y social que rodean al individuo."²

Por lo cual, la salud se considera un recurso aplicable a la vida cotidiana que se apoya en los recursos sociales y personales y también en la capacidad física.³

Calidad de Vida

En este contexto, **la calidad de vida supone la oportunidad de elegir y obtener satisfacciones por el hecho de vivir**, reconoce la libertad de elección y subraya el papel del individuo y de la comunidad en la definición de su propia salud, por lo cual deja de ser medida tan solo con los términos estrictos de enfermedad y muerte, y pasa a ser un estado que **tanto individuos como comunidades intentan lograr, mantener o recuperar** y no algo que sucede únicamente como consecuencia del tratamiento o de la curación de las enfermedades y lesiones.⁴

1. Donabedian, A., Evaluación de las condiciones de salud, en los Espacios de la Salud 161 – 166 pp. Ed. FCE, México, 1988
2. Curminsky C., Moreno E., Suárez E.: Crecimiento y Desarrollo, Ed. Ops 1988
3. Lamb, K., Dench S. y Cols.: Sports Participation and Health Status: A preliminary analysis. Soc. Sci. Med. 27,12, 1309 –1316, 1988
4. Epp, J.: Lograr la salud para todos: un Marco para la promoción de la salud. Ottawa, Canadá 1986

¿Que es la **Capacidad funcional**[®]?



Capacidad Funcional

Como su nombre lo indica, la **Capacidad funcional**[®] es el potencial del cuerpo humano para realizar trabajo. Este potencial nos señala qué tan eficientemente responde nuestro organismo a los estímulos del medio ambiente.

La **Capacidad funcional**[®] se refiere a las actividades que un individuo debe realizar en su ciclo de vida, las actividades que el individuo necesita realizar. Para los niños, la **Capacidad funcional**[®] necesaria incluye el aprendizaje en la escuela, participar en

juegos y deportes, así como participar en la vida familiar. Por otra parte la **Capacidad funcional**[®] en los adultos es importante en las actividades laborales, así como en las actividades de interacción con sus hijos y otros individuos en la sociedad.

En términos menos coloquiales, la **Capacidad funcional**[®] es "la facultad fisiológica del hombre, en sus componentes morfológicos, cardiopulmonar, neuromotriz y psicológico para enfrentar las necesidades del medio ambiente"⁵.

Las principales amenazas para no tener una buena **Capacidad funcional**[®] y disfrutar de una mejor calidad de vida son el SEDENTARISMO y la OBESIDAD

5. Parizkova, J.; Growth, Functional Capacity and Physical Fitness in normal and malnourished children. World Review Nutrition Diet 55 1987

¿Cómo se mide la Capacidad funcional[®]

Las Pruebas

La **Capacidad funcional[®]** se mide mediante un conjunto de pruebas de campo. Estas pruebas están relacionadas con la edad para ambos sexos, y tienen por finalidad evaluar factores que obedecen a la madurez fisiológica de la persona.

Estas pruebas fueron seleccionadas porque son fáciles de aplicar, miden las aptitudes o destrezas básicas naturales que se integran en la **Capacidad funcional[®]** y cumplen con las características de validez, confiabilidad y objetividad requerida por cualquier instrumento de medición.

Validación de las mediciones e instrumentos.

Toda la batería de pruebas fue validado por el grupo de expertos de la Fundación Movimiento es Salud, A.C., supervisadas por el Dr. Juan Manuel Herrera Navarro⁶ y cumplen las expectativas de los perfiles deportivos de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2005)⁷. Todos los evaluadores son capacitados para obtener confiabilidad y reproducibilidad mediante un proceso de entrenamiento de 20 horas, en la que se unifican los criterios.

Objetivo de la medición

Ofrecer un índice con base a la edad y el sexo, de los componentes morfológicos de Rendimiento Físico (desempeño y condición física) y de Rendimiento Psicopedagógico, para ofertar las alternativas de ejercicio y orientación nutricional adecuada.

¿Cuáles son los indicadores?

A. Indicadores Morfológicos (20%) .

- Estado Nutricio IMC (estatura y peso)
- Composición Corporal (% de grasa)
- Somatometría (postura, medición de longitud de brazos y diámetro de la cintura)
- Química Sanguínea y Síndrome Metabólico (adultos)
- Hábitos Conductuales (cuestionario)

B. Indicadores de Rendimiento Físico (70%)

- Desempeño Físico (10%)
 - Fuerza Total (brazos, piernas y abdomen)
 - Flexibilidad, Equilibrio y Velocidad (ajuste)
- Condición Física (60%)
 - Gasto Calórico
 - Consumo de Oxígeno (reposo, esfuerzo y recuperación)

C. Indicadores de Rendimiento Psicopedagógico (10%)

- Atención
- Memoria de corto plazo

¿Cuál es es la mecánica de la medición?

Todas las mediciones pueden realizarse el mismo día, sin embargo y con la finalidad de obtener un mayor control sobre la fatiga, falta de alimento y un mejor resultado, las mediciones se pueden llevar a cabo en dos días (solo en el primer día se debe tener cuando menos 3 horas de ayuno).

Cuando se tome química sanguínea debe haber ayuno de 12 horas.

Primer Día

1. Llenado de Cuestionario de Hábitos y toma de signos vitales

- a. Toma de pulso y SpO₂ en reposo.
- b. Toma de tensión arterial.

2. Mediciones morfológicas.

- a. Estatura de pie.
- b. Estatura sentado.
- c. Peso Corporal y % de Grasa
- d. Peso Corporal en posición de lagartija.
- e. Análisis Postural con longitud de brazos y diámetro abdominal.

3. Prueba de Equilibrio.

4. Prueba de Atención.

Segundo Día (Calentamiento Pre-Test)

5. Pruebas Anaeróbicas

- a. Prueba de Fuerza de Brazos.
- b. Prueba de Fuerza de Piernas.
- c. Prueba de Flexibilidad.
- d. Prueba de Fuerza Abdominal.
- e. Prueba de Velocidad/Agilidad.

6. Prueba indirecta de Consumo de Oxígeno.



Signos Vitales, Peso, Estatura y Postura.

1. Revisión de funcionamiento del equipo

Antes de iniciar las pruebas hay que verificar el buen funcionamiento del equipo, especialmente los equipos que utilizan baterías; baumanómetros, oxímetros, cronómetros, la grabadora y el Juego Simón Flash.

2. Cuestionario de Hábitos Físicos y Alimenticios (Anexo 1)

El cuestionario de hábitos debe llenarse previamente a la realización de la evaluación inicial. Esta misma hoja tiene el reverso el espacio para la captura de datos de las pruebas (Anexo 2). Se sugiere que cada uno de los evaluados llene los datos para que comiencen a aprender los conceptos del examen.

3. Toma de pulso en reposo y saturación de O2 en sangre. OXIMETRO*

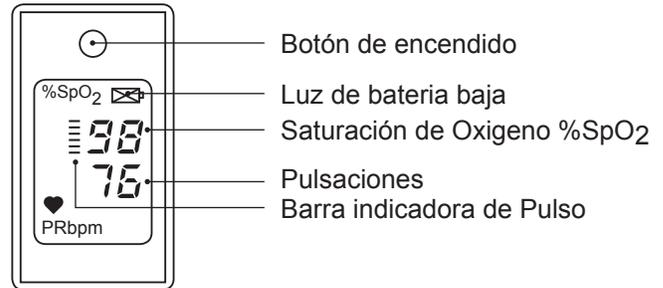
El pulso en reposo se toma con el OXIMETRO, el cual adicionalmente nos proporciona la cantidad de Oxígeno en sangre. El Oxímetro usa 2 baterías AA que tienen una duración aproximada de 30 horas. Igual que cualquier aparato eléctrico que use baterías deberán quitarlas cuando se concluya la evaluación.



La toma de pulso en reposo se realiza en el salón de clases o en la mesa de signos vitales. Los evaluados deben estar sentados cuando menos tres minutos antes de la toma de pulso en reposo, por lo que se recomienda en ese tiempo dar una explicación de las pruebas, indicándoles en qué consisten y de qué manera funcionan cada uno de los aparatos para evitar que se pongan nerviosos o inquietos.

Al término de la evaluación se deben limpiar las esponjas de hule de la parte interna con un trapo y un poco de gel antibacteriano.

Una vez que el Oxímetro se coloca en el dedo (la uña hacia arriba), se oprime el botón de inicio y aparecerán los valores SpO2 (Saturación de oxígeno) y PR (Pulsaciones);



Cuando no hay lectura en 10 segundos se debe anotar en el apartado de comentarios de la hoja de captura. Hay que revisar si las evaluadas tienen pintura de uñas del dedo en el que se realiza la medición (hay que quitarla) o ver si la falta de lectura es simplemente por problemas con las baterías del aparato. También, si hay problemas de lectura se puede cambiar de dedo al índice de la mano izquierda o bien al dedo medio de la misma mano.



El Oxímetro funciona en base reflejo lumínico por lo que es altamente recomendable cubrir el aparato con una mano "haciendo casita" para evitar que la luz solar interfiera con la medición.

Al concluir la lectura (inmediata 5-10 segundos) se deberá anotar en la casilla correspondiente en la hoja de captura. Recuerde siempre informar al evaluado el resultado de la medición.

4. Toma de tensión arterial (diastólica y sistólica) BAUMANÓMETRO*

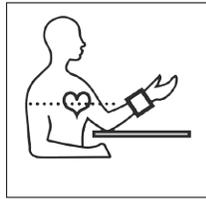
La tensión arterial se toma con el baumanómetro, el cual utiliza 2 baterías AA con una duración aproximada de 30 horas. Igual que cualquier aparato eléctrico que use baterías deberán quitarlas cuando se concluya la evaluación. Para colocar el brazalete tenga cuidado de que la irrigación sanguínea del brazo no esté restringida por prendas o similares demasiado estrechas. El evaluado debe estar reposado y sin hacer movimientos cuando menos durante tres minutos. Coloque el brazalete en

* Imagen propiedad - CHOICEMMED

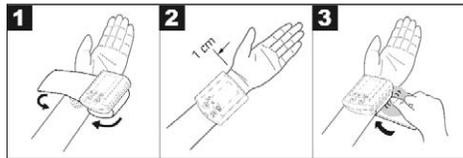
* Imágenes e información Manual BEURER BC16

el lado interior de la muñeca izquierda del evaluado, con la carátula de lectura frente a la persona a la que se le toma la tensión.

Cierre el brazalete con la parte de "velcro" de manera que el canto superior del aparato quede colocado aproximadamente a 1 centímetro bajo las eminencias (líneas) de la palma de la mano.



parte del cuerpo. Por seguridad siempre el profesor que realiza la medición debe sostener levemente el brazalete y la mano del evaluado.



1. Pantalla LCD
2. Cubierta de la batería
3. Tecla ajuste fecha/hora
4. Tecla Restaurar memoria
5. Tecla ON/OFF
6. Tecla cambio de usuario
7. Brazalete para muñeca

El brazalete debe quedar posicionado estrechamente alrededor de la muñeca, pero sin apretarla. La toma de la tensión arterial se realiza en el salón de clases o en un lugar tranquilo con silla y mesa, aprovechando el reposo de 3 a 5 minutos que tienen los evaluados. Durante la medición el evaluado debe estar sentado. La mano debe estar cerrada pero sin presionar y colocada a la altura del corazón del evaluados y sin ningún movimiento de dedos, brazo o cualquier

Una vez que se encuentra colocado el brazalete, se presiona el botón de encendido (ON/OFF) y el aparato comienza a inflarse, realiza la medición y luego se desinfla. Luego de 1/2 a 1 minuto en la carátula aparecerá el resultado de la medición. En caso de error (EE) se debe volver a tomar la medición para lo cual el evaluado deberá descansar cuando menos cinco minutos.

La primera lectura es la presión del inflado máximo, en seguida se reporta la Tensión Sistólica (el número mayor) y la segunda lectura es la Tensión Diastólica. La tercera lectura es el pulso. Los datos de la tensión arterial se registran en mmHg (milímetros de mercurio). Una vez concluida la lectura se anotarán los valores en el espacio correspondiente en la hoja de captura. Debemos recordar informar a los evaluados del resultado de la medición.

Baumanómetro | Tensión Arterial



Sistólica

Rango Mínimo: 105 - Máximo: 160

Diastólica

Rango Mínimo: 60 - Máximo: 120

Los valores de clasificación para adultos de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, y de niños y jóvenes 6-17 de acuerdo a Harris-Lane⁸ es la siguiente:

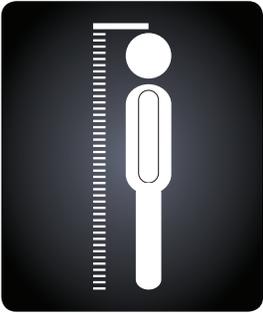
HOMBRES				MUJERES		
	Zona	Sistólica	Diastólica	Medida	Sistólica	Diastólica
6 años	Normal / Para determinar hipertensión hay que canalizar a estudio de un médico especialista	109-117	72-76	Control Medico	108-114	71-75
7 años		110-119	74-78		110-116	73-76
8 años		111-120	75-80		112-118	74-78
9 años		113-121	76-81		114-120	75-79
10 años		114-127	77-83		116-122	77-80
11 años		114-123	77-82		118-124	78-83
12 años		116-125	78-83		120-126	79-82
13 años		117-130	75-84		118-128	76-84
14 años		120-132	76-85		119-130	77-85
15 años		123-135	77-86		121-131	78-86
16 años		125-138	79-87		122-132	79-86
17 años		128-140	81-89		122-131	79-86

Sistólica (Hombres y Mujeres)			Diastólica (Hombres y Mujeres)	
18 + Años	Hipotensión	<105	Control Medico	<60
	Normal	105-120	Autocontrol	60-80
	Pre-hipertensivo (WHO1)	120-140	Control Medico	80-90
	Alta Tensión (WHO2)	140-160	Consulta al Médico	90-100
	Alta Tensión (WHO3)	>160	Consulta al Médico	>100

8. www.copeson.org.mx/medicos/Harris-Lane.pdf file:///F:/books/mdctes/1055/Book2.HTM



5. Toma de Estatura (de pie y sentado) ESTADÍMETRO



La estatura se toma con el estadímetro, el cual hay que nivelar previamente. Para su mantenimiento se usa un trapo húmedo y toallas de papel con gel. La cinta métrica requiere una o dos gotas de lubricante cuando se han realizado 500 mediciones o más. Antes de iniciar la medición se deberá verificar la colocación del estadímetro a una altura de 220 centímetros de la base de la plataforma.

El estadímetro tiene un tornillo de ajuste que permite el desplazamiento hacia arriba y abajo del mismo. Para asegurar el valor correcto es necesario fijar el estadímetro y extender la cinta hacia abajo y cuando la plancha este apoyada en la plataforma debe marcar cero en la línea roja.

Colocación del Evaluado. El evaluado deberá estar sin calzado y sin calcetas, preferentemente en short y playera. Las evaluadas no deberán tener “cola de caballo”, puesto que la medición se modifica. El evaluado debe colocarse en atención antropométrica, con la cabeza colocada en el plano de “Frankfurt” y la plancha del estadímetro se colocará sobre el “vértex” de la cabeza.



PLANO DE FRANKFURT



El evaluado deberá colocarse de frente al evaluador, de espalda al eje del estadímetro con los talones juntos atrás (pies en V), tocando las placas del

poste del estadímetro, con la vista al frente.* En la ventana del estadímetro la línea roja marca la estatura en centímetros. El evaluador debe estar de frente a la lectura para evitar sesgo de inclinación.



La estatura de sentado se toma con el evaluado sentado en la base del estadímetro con la espalda recta pegada al poste del estadímetro y la cabeza erguida**. En la ventana del estadímetro la línea roja marca la estatura en centímetros.



El evaluador debe estar de frente a la lectura para evitar sesgo de inclinación. Los datos se anotan en la hoja de captura en el espacio correspondiente:

6. Toma de peso, % de grasa y toma de peso en posición horizontal BÁSCULA DE BIOIMPEDANCIA



La báscula se coloca sobre una plataforma nivelada previamente. Para la toma de peso los evaluados deberán estar descalzos, con short y sin playera. Las alumnas deberán usar top deportivo, traje de baño o playera. No deberán tener ningún objeto metálico (aretes, anillos, collares, piercing) que pueda interferir con la señal eléctrica de la bioimpedancia.



Antes de pesarse, los evaluados deberán quitarse de los pies la mayor cantidad de grasa, con gel antibacteriano. El proceso de medición depende del modelo de la báscula. Utilizaremos básculas marca TANITA de bioimpedancia modelo UM – 081 o Innerscan BC-568 aprobada por la NOM Mexicana para básculas corporales.

PROCEDIMIENTO DE MEDICIÓN DE PESO CON EL MODELO UM-081* Infantil (Consultar Anexo 6)

PROCEDIMIENTO DE MEDICIÓN DE PESO CON EL MODELO BC-568. (Consultar Anexo 7)

7. Toma de longitud de brazo y circunferencia de cintura. Cinta Body-fet o Body Feex



Cinta Body-Fit o Body-Flex metálica o de tela ahulada. La toma de longitud de brazo se realiza con los brazos en posición horizontal y las palmas de las manos hacia arriba (agente de tránsito), rotando el brazo hacia afuera se toma la medición desde el 2º pliegue de la muñeca con la mano hacia arriba hasta el hueco de la axila.

* El evaluador toma la cinta del estadímetro con dos dedos formando un “hueco” con el tubo del estadímetro y lo desliza hasta que la plancha del estadímetro toque el “vertex” de la cabeza del evaluado.

** El evaluador realiza la medición igual que si estuviera parado.

El diámetro del abdomen se toma colocando la cinta en la cintura y se mide 1 centímetro arriba del ombligo y se anota en la casilla correspondiente.



Cinta / Cintura

Diámetro / Abdomen

Centímetros

Pies. Se realiza un recorrido visual usando de referencia el apoyo de los pies sobre el espejo, marcando cavo, normal o plano.



Pies

Desviación de Pies

P= Plano N= Normal C= Cavo

8. Análisis postural. POSTURÓMETRO

El análisis postural se realiza con el posturómetro con el cual podemos ver las alteraciones óseas y musculares que afectan las curvas naturales de la columna vertebral y de la cadera, así como también los arcos plantares. La postura se juzga en dos planos antero posterior y vista lateral de acuerdo a el marco postural.

Antero – posterior. Se realiza un recorrido visual usando de referencia el poste de la plataforma y la malla para marcar la desviación hacia la derecha, normal o izquierda de Escoliosis, Cadera y Rodillas (Cavo-Charro, Valgo-Adentro), lo que se anotará en las casillas correspondientes.

Escoliosis

Desviación de la Columna Lateral

I N D

I= Izquierda N= Normal D= Derecha

Cadera

Dismetría de la Cadera

I N D

I= Izquierda N= Normal D= Derecha

Rodilla

Dismetría de las Rodillas

C N V

C= Cavo N= Normal V= Valgo

Lateral. Se realiza un recorrido visual usando de referencia el poste de la plataforma y la malla para marcar la desviación hacia adelante, normal o atrás de Lordosis y Cifosis.

Lordosis

Desviación de la parte baja de la Espalda

N A

N= Normal A= Adelante

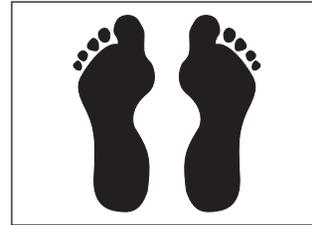
Cifosis

Desviación de la parte alta de la Espalda

N A

N= Normal A= Atras

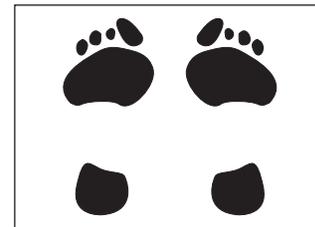
Tipos de pies



PLANO



NORMAL



CAVO

9. Síndrome Metabólico (Adultos)⁹

La medición del diámetro de la cintura nos auxiliará a determinar el nivel de SÍNDROME METABÓLICO COMO UN INSTRUMENTO DE PREVENCIÓN. Este puede diagnosticar el síndrome metabólico si, al menos, 3 de las siguientes afirmaciones son verdaderas:

- Tiene sobrepeso o es obeso, y tiene el peso alrededor de la parte media del cuerpo. Para los hombres, esto significa una cintura que mide más de 40 pulgadas (101.6 cm). Para las mujeres, significa una cintura que mide más de 35 pulgadas (88.9 cm).
- Tiene la presión arterial más alta que lo normal (130/85 mm Hg o mayor).
- Tiene una cantidad de azúcar más alta que lo normal en la sangre (nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 110 mg/dl o mayor).
- Tiene una cantidad de grasa más alta que lo normal en la sangre (un nivel de triglicéridos de 150 mg/dl o mayor).
- Tiene un nivel de colesterol total de 180 mg/dl o mayor.
- Mientras más factores de riesgo tenga la persona, más alto es su riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

9. <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/metabolic-syndrome.printerview.all.html>



Prueba de Equilibrio. (Garza)

Tapete / Cronómetro

El equilibrio es la capacidad sensoriomotriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación y se logra por medio de una interacción de los músculos con las articulaciones, por lo que el cuerpo puede asumir y sostener una determinada posición contra la ley de gravedad. La prueba consiste en estar parado en una sola pierna, manos en la cintura y los ojos cerrados en un tiempo determinado.

- Propósito: Medir la habilidad de equilibrio (balance) sobre la planta del pie.
- Equipo requerido: Superficie plana, no resbaladiza, cronómetro, hoja de captura. (Utilizamos el tapete de hule de uso múltiple.)
- Procedimiento: El evaluado se coloca sobre el tapete sin zapatos y sin calcetas. En posición erecta con las manos en la cintura y coloca la pierna con la que no se apoya en la parte interna de la rodilla (huevo popíteo), dirigiendo la rodilla al frente.

Cuando se tiene el equilibrio se cierran los ojos. El evaluador demuestra físicamente. Se les otorga a los evaluados un minuto de práctica. Se inicia el cronómetro cuando los ojos se cierran y se concluye la prueba (parando el cronómetro) cuando:

- Las manos se separan de la cintura.
- El pie de soporte se mueve en cualquier dirección.
- El pie de la pierna que no tiene soporte se separa de la rodilla.

Comando: "La prueba consiste en saber cuánto tiempo puedes mantener esta posición en tres intentos. Listo, Manos a la cintura, Pie hábil, Cerrar ojos, Tiempo".

Calificación: Se toma el total de tiempo en segundos, del mejor de tres intentos.¹⁰ y se anota en la casilla correspondiente.

Equilibrio	
	Mejor de 3 Intentos
	Segundos <input type="text"/>
	Tiempo Máximo: 60 Segundos

10. Referencia: Johnson BL, Nelson JK. Practical measurements for evaluation in physical education. 4th Edition, Minneapolis: Burgess, 1979.



Prueba de Atención Juego Simon Flash*

La atención es el mecanismo que regula junto con la memoria los procesos de aprendizaje. Está demostrado que la realización de ejercicio sistemático auxilia el desarrollo de la atención y la memoria, elementos de integración neurológica fundamentales para realizar cualquier trabajo.

- Propósito: La prueba consiste en realizar una serie de secuencias de luces y sonidos con el juguete llamado SIMON FLASH™, presionándolas en el mismo orden y consecución una a la vez.
- Equipo: Juego SIMON FLASH™ de Hasbro™.
- Procedimiento: Se prende el juego y el evaluador demuestra la secuencia que se debe seguir. Se tienen 3 intentos para lograr 8 secuencias de luz y sonido. El evaluado está sentado frente al evaluador en un espacio alejado del ruido y distractores; se coloca el juguete en medio de ambos, procurando que el evaluado observe bien los movimientos del evaluador. Para la correcta aplicación de esta prueba se requiere de que el evaluado de la espalda al lugar donde se encuentren sus compañeros o haya menores posibilidades de distracción. Se procura colocar la mesa lejos de la puerta del aula para evitar esas posibles distracciones.

Comando: Primero, se pregunta al evaluado si conoce el juguete (¿conoces este juego? ¿lo has jugado antes?), posteriormente se demuestra cómo se juega y se explica la secuencia de presionar el botón VERDE (que inicia el juego) y posteriormente continuar con la secuencia de luces y sonidos que el juguete ofrece en forma azarosa.

Memoria de Corto Plazo



1 Intento
3 Secuencias

Si No

Calificación: **La memoria a corto plazo** se juzga cuando el evaluado es capaz de realizar 3 secuencias correctas (1, 1-2, 1-2-3) en el primer intento del juego.

Atención



1 - 8 Repeticiones
1-3 Intentos

Intento	Repeticiones
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Calificación: **La atención mental** se juzga por el número de intentos para realizar 8 secuencias. Para lograr las 8 secuencias se tienen tres intentos, a partir de que el evaluado comienza el juego. Si este no realiza las 8 secuencias se tomara el número máximo de secuencias de cualquier intento.

* Juego SIMÓN FLASH - HASBRO / Validado en Plan demostrativo / IMCUFIDE 2013



Calentamiento Pre-test.



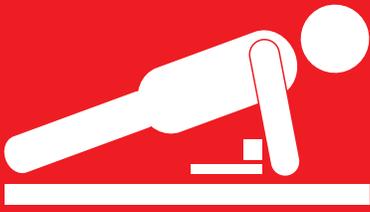
Para llevar a cabo las pruebas de carácter anaeróbico y aeróbico que requieren de un cierto nivel de esfuerzo, es necesario realizar un breve calentamiento para preparar al cuerpo a ese esfuerzo.

Este calentamiento debe ser el mismo para cada vez que se aplique el examen para tener consistencia en los resultados.

Procedimiento del Calentamiento General

- Estiramientos de brazos, piernas, tobillos y cadera.
- 3-5 minutos de actividad aeróbica ligera, como trote estacionario.
- Trabajo especial de estiramiento para piernas para las pruebas de velocidad.
- Arranques con incremento de velocidad

Ver Anexo 8 para la explicación de los ejercicios de calentamiento.



Prueba de Fuerza de Brazos.

LAGARTIJAS

La Fuerza es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia. La prueba de fuerza juzga la fuerza muscular de tres segmentos corporales; el superior o brazos, el medio; tronco y espalda y por último el tren inferior o piernas.

La fuerza de brazos se mide a través de lagartijas en un minuto apoyados sobre las puntas de los pies.

- Propósito: Medir la fuerza y la resistencia de los miembros superiores.
- Equipo requerido: Tapete de hule, cronómetro, cuadro de hule espuma de 10X10X10 cm.
- Procedimiento: El evaluado se coloca en posición de lagartija con los brazos extendidos a 90 grados en relación al piso, las manos separadas la distancia de los hombros, el cuerpo extendido completamente y apoyado sobre los dedos de los pies. Las piernas juntas ó separadas (máximo a la distancia de los hombros) y rodillas extendidas. El evaluado baja el cuerpo doblando los brazos hasta que el pecho aplaste el cuadro de hule espuma y luego regresa al punto de partida con los brazos extendidos. Esta acción se repite durante un minuto dividido en 10-10-10 segundos. Con descanso de 10 segundos entre cada período.

Calificación: Se anota el número de repeticiones en cada período de 10 segundos y el número de repeticiones total en un minuto. No cuentan las repeticiones que no haya llegado el pecho al cuadro de hule espuma o cuando la posición recta del cuerpo no se mantenga (serpientes).

Comando: Antes de empezar el evaluado se le dice "Quiero ver cuántas veces puedes bajar hasta que tu pecho toque el cuadro de hule espuma. No cuenta si no subes todo el cuerpo sin doblarlo. Listo. Tiempo".

Fuerza de Brazos

Tiempo 60 Segundos
3 repeticiones de 10 segundos con intervalos de descanso de 10 segundos

Repeticiones	Total	1	2	3
	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>			



Prueba de Fuerza de Abdomen.

ABDOMINALES

La Fuerza es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia. La prueba de fuerza juzga la fuerza muscular de tres segmentos corporales; el superior o brazos, el medio; tronco y espalda y por último el tren inferior o piernas.

La fuerza abdominal se juzga a través de repeticiones de elevación del tronco a 90 grados (abdominales) en un minuto.

- Propósito: Medir la fuerza y la resistencia de los músculos abdominales.
- Equipo requerido: Tapete de Hule y Cronómetro. (Un compañero toma de los pies para apoyo apretando con sus rodillas por la parte lateral de los pies).
- Procedimiento: El evaluado se coloca acostado en el tapete de hule con las rodillas dobladas a 90 grados. Las manos y brazos se colocarán en el pecho cruzadas. Se debe doblar el tronco hasta llegar a una posición que rebase los 90 grados en relación al piso, no hacerlo hace que la repetición no cuente. Se harán el número de repeticiones que más se puedan en un minuto. Estar muy pendientes de que el evaluado no "bote" con la espalda en el piso y no "encorve" la espalda.

Calificación: Completar una abdominal (arriba y abajo) cuenta como una repetición. La abdominal debe rebasar los 90 grados (en relación al piso) y los codos deben rebasar las rodillas para que pueda valer por buena. El compañero debe contar en voz alta las repeticiones.

Comando: "Déjame ver cuantas veces rebasas con los codos las rodillas en el tiempo que te doy. Listo. Tiempo".

Fuerza Abdominal



Tiempo 60 Segundos

Repeticiones



Prueba de Fuerza de Piernas.

SALTO VERTICAL

La Fuerza es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia. La prueba de fuerza juzga la fuerza muscular de tres segmentos corporales; el superior o brazos, el medio; tronco y espalda y por último el tren inferior o piernas.

La fuerza de piernas se juzga mediante el salto alto (Potenciómetro).

- Propósito: Medir la fuerza y la resistencia de los músculos de las piernas. La prueba también es conocida como Test de Sargent.
- Equipo requerido: Potenciómetro
- Procedimiento: El evaluado se para a un lado del potenciómetro con el brazo hábil (con el que escribe) levantado y dedos de la mano extendidos. El evaluador ajusta la medida del potenciómetro exactamente a la altura de la punta del dedo. El evaluado realizará tres intentos para obtener el máximo de altura moviendo los indicadores de altura. El mejor de los 3 intentos se anotará en la hoja de captura.

Calificación: Se mide el total de centímetros de diferencia entre la posición parada y la de después del salto. Si al primer intento rebasa todos los indicadores de altura, se modifica la altura 50 centímetros más, es el total del medidor de centímetros, los que se suman a la calificación total final.

Comando: "Quiero ver cuantas barras puedes alcanzar solamente flexionando tus piernas. Listo. Tiempo".

Nota. Se puede balancear los brazos pero se no puede doblar el tronco.





Prueba de Flexibilidad.

(V-Sit)



Flexibilidad es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiendo por tales: los cartílagos articulares, las cápsulas ligamentosas, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y alongarse recuperando luego su longitud normal. Esta capacidad se medirá a través de la flexión del tronco hacia el frente a partir de la posición de sentado.

- Propósito: Esta prueba mide la flexibilidad de la cintura y la elasticidad de los músculos de la espalda baja y la parte posterior de la pierna.
- Equipo requerido: Tapete con escala de centímetros y señalador de separación de piernas.
- Procedimiento: El evaluado se coloca sobre el tapete con los talones sobre la línea, separando las piernas a la altura de los hombros sobre los marcadores de amplitud. Las palmas de las manos se superponen una sobre la otra y con los brazos y espalda extendidos. El evaluado baja en un solo movimiento despacio y continuo hasta tratar de tocar con las manos la línea de medición y recorrerla hacia adelante lo más que pueda (sin muellar o botar). Después de dos intentos de práctica el evaluado sostiene el tercer intento por dos segundos mientras se registra la distancia alcanzada en centímetros. Hay que tener la seguridad de que no se hagan movimientos de "látigo", que los dedos se mantengan a la altura de las piernas, las rodillas no se doblen y los pies se encuentren a 90 grados en relación al piso.

Comando: "Quiero ver que tan lejos puedes llegar en tres intentos sin realizar movimientos bruscos- Listo. Tiempo".

Flexibilidad

3 Intentos
Rango Mín: -30cm - Máx: +30cm

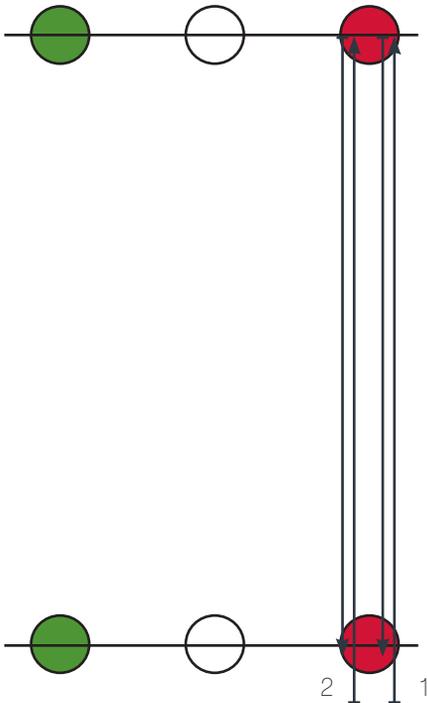
Centímetros





Prueba de Velocidad/Agilidad

LANZADERA DE 10 METROS



La velocidad es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. También se le define como aquella cualidad corporal que permite desarrollar una acción en un tiempo mínimo. La prueba consiste en recorrer en el menor tiempo posible 40 metros en lanzadera.

- Propósito: Esta prueba mide la agilidad y velocidad en la carrera entre dos líneas separadas por 10 metros.
- Equipamiento Requerido: Líneas pintadas separadas 10 metros y seis elementos rígidos (blocks de madera) de 10x5x5 centímetros, sobre 3 círculos de colores con dos blocks de madera en cada uno y Croquis de pintado (Anexo 3).
- Procedimiento: Se coloca el evaluado atrás de la línea de inicio dando la espalda a la línea final en donde están colocados los dos objetos rígidos dentro de un círculo de 30 centímetros de diámetro (línea opuesta). A la señal de "listos" el evaluado coloca un pie adelante sobre el cual girará en dirección a la línea final. A la señal de "tiempo" el evaluado correrá lo más rápido posible a la línea final y recogerá el primer bloque con la mano derecha y regresará a la línea inicial donde lo colocará dentro del círculo (no lo aventará ni lo dejará caer), girará en dirección de la línea final y recogerá el segundo bloque con la mano izquierda y lo colocará en la línea inicial.

Calificación: Se anota el tiempo en segundos en los que se logró colocar ambos bloques. El intento no cuenta si se avienta o se suelta un bloque.

Comando: "Quiero ver que tan rápido puedes traer los dos bloques de madera uno a la vez, sin aventarlo ni soltarlo. Listo. Tiempo". El evaluador demuestra en cámara lenta toda la prueba.

Velocidad



Lanzadera: 10 metros
40 Metros Total

Segundos



00:00.00



Prueba de Resistencia.

COURSE NAVETTE

VO₂ Máx | Course Navette

00:00.00

Minuto

Rango Mín: 1 min - Máx: 20 min

Oxímetro / Pulso en actividad



Saturación

Rango Mín: 70 - Máx: 98% SpO₂

Pulso

Rango Mín: 40 - Máx: 200 PRbpm

La resistencia es la capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucren grandes masas musculares durante un tiempo prolongado, determinando el consumo máximo de oxígeno y los porcentajes de esfuerzo y recuperación cardiaca. Es el factor más importante de la **Capacidad funcional**® junto con el grado de obesidad. La prueba consiste en correr 20 metros de ida y vuelta durante un período de tiempo con la variación de velocidad en el recorrido. Es una prueba que mide indirectamente el Consumo Máximo de Oxígeno VO₂ Max.

- Propósito: La prueba de Course navette, carrera de 20 metros o Beep, es un test de aptitud cardiorrespiratoria, mide la potencia aeróbica máxima e indirectamente el consumo máximo de oxígeno.
- Equipamiento Requerido: Superficie plana no resbalosa, conos de marcación, líneas de pintura verde y roja de 10m de largo y 5cm de ancho, las líneas verdes separadas 20m y las rojas 18 m. Cinta métrica y banda sonora del beep, una bocina y Croquis de pintado (Anexo 4).
- Procedimiento: Esta prueba implica

correr continuamente entre dos líneas separadas 20 metros entre sí de acuerdo a un ritmo sonoro (beep). Los evaluados se colocan en la línea de inicio frente a la segunda línea y comienzan a correr (despacio) cuando el evaluador dé la instrucción. (Listos, la prueba comenzará en 5 segundos, 5-4-3-2-1... tiempo).

- Deben llegar a tocar la línea de fondo y esperar el sonido o la voz de cambio y así sucesivamente. Así se continúa por cada minuto (nivel o palier). La prueba termina si el evaluado no puede llegar en dos ocasiones dentro de la línea de seguridad (línea roja), por su propio deseo termina o cuando el evaluador considere que no puede continuar. Al término de la prueba se toma el pulso máximo y el SpO₂ con el oxímetro.

Calificación: Se deberá anotar en el campo correspondiente el minuto en el que terminó o sea el nivel o número de palier que completó, el pulso máximo y el nivel de Saturación de Oxígeno en sangre.

Comando: "Quiero ver cuantas vueltas puedas dar siguiendo el sonido. Cuando sientas que estás muy agotado no sigas corriendo, listo, tiempo"





Recomendaciones de Seguridad.

Durante la aplicación de las pruebas de capacidad funcional y especialmente en la prueba de Consumo de Oxígeno (Course Navette) hay que prever que las personas no estén mucho tiempo al sol, que su ropa no esté apretada o que sea muy caliente. Lo mejor es que tengan solamente una playera, short, calcetas, tenis y gorra.

El principal problema es el desvanecimiento (lipidemia / sin pérdida de conciencia) o el desmayo (con pérdida de conciencia). Y nuestra primera acción es prevenir que ante esta situación el sujeto no caiga al suelo (porque puede haber un golpe a la cabeza). Por lo que hay que estar muy pendientes de los síntomas. Palidez, sudor copioso, hiperventilación, náusea o bien se dificulta el hablar (hay que pedirle a la persona que diga su nombre). Las causas principales del desvanecimiento son el sobre esfuerzo, la pérdida de azúcar y el calor.

Cuando el desvanecimiento se presenta debemos llevar a la persona a un lugar sombreado, de preferencia fresco, evitar aglomeramientos de sus compañeros y en caso de que vomite voltearlo de lado para evitar que se ahogue.

Pasos a seguir

Aflojar la ropa totalmente para que tenga una buena circulación de la sangre al cerebro.

Luego levantar los pies del paciente del piso, al menos unos 30 centímetros, un poco más arriba del nivel del corazón de forma horizontal.

Si se presenta vómito, hay que mover a la persona con cuidado para que su cuerpo quede de lado y evitar que éste provoque un ahogamiento o broncoaspiración. Proporcionarle hidratación la que deberá beber en sorbos pequeños.

El paso siguiente es acompañar a la persona para que esté en reposo mínimo 15 minutos para que después del desmayo el cuerpo tenga una relajación y pueda incorporarse.

Llamar al médico para una revisión posterior.

Botiquín de Primeros Auxilios

Es muy necesario contar con un botiquín de primeros auxilios (obligatorio de acuerdo a las normas de salud escolar) en el perímetro de la aplicación de las pruebas, especialmente la Course Navette.

Este botiquín debe contener medicamentos, material sanitario, instrucciones de primeros auxilios y teléfonos de emergencia, para brindar atención oportuna y apropiada a los niños y adolescentes. El botiquín debe ser una caja con asa transportable que cierre herméticamente pero fácil de abrir, estar ubicado en un lugar visible, seguro, fresco y seco, que no tenga contacto con la luz del sol y lejos del alcance de los niños.

Favor de verificar con su médico escolar o de la instalación deportiva para saber si se cuenta con los elementos necesarios.

De preferencia debe haber un personal médico a la mano.

MATERIALES BÁSICOS

- Agua oxigenada x 120 ml / 1 frasco
- Alcohol x 500 ml / 1 frasco
- Algodón hidrofóbico x 100 g / 1 bolsa
- Dimenhidranato 50mg / 30 tabletas
- Esparadrapo antialérgico / 1 unidad
- Nitrofuril pomada x 35 g / 1 tubo
- Gasa estéril fraccionada / 10 sobre
- Povidona Yodada x 120 ml / 1 frasco
- Jabón líquido x 400 ml / 1 frasco
- Paracetamol 500 mg / 60 tabletas
- Paracetamol jarabe / 1 frasco
- Picrato de Butaban x 30 g / 1 tubo
- Sulfadiazina de plata polvo x 10 g / 1 frasco
- Sulfadiazina de plata ungüento x 15 g / 1 tubo
- Termómetro/ 1 unidad
- Tijeras / 1 unidad
- Venda elástica / 2 unidades
- Bolsa de hielo y bolsas plásticas (4)



MI DIETA PUNTO POR PUNTO

En la hoja de resultados se encuentra un cuadro denominado Dieta Sugerida que corresponde a la propuesta de orientación nutricional surgida del requerimiento calórico transformado en puntos.

En este cuadro se encuentran 8 grupos de alimentos y el número de puntos equivalentes para cada uno de los grupos que deberán ingerirse en 5 comidas al día (desayuno, colación 1, comida, colación 2 y cena). El total de puntos no considera en la sumatoria el del grupo alimenticio de las verduras dado que no tienen valor calórico.

Es recomendable ingerir su último alimento cuando menos 2 horas antes de irse a dormir. Deben vigilar muy bien el tamaño de las porciones de cada alimento.

Una forma muy sencilla de balancear su alimentación es que del total de alimentos a ingerir se tome una porción similar de alimentos vivos (sin procesar).

Finalmente en este manual encontrarán una tabla de alimentos equivalente por medio de la cual podrán sustituir un alimento cada semana y hacer más variada su alimentación.

Cada línea en la Tabla de Equivalentes vale 1 punto, por ejemplo, si nosotros requerimos en el desayuno alimentos de origen animal 2 puntos necesitaremos considerar los alimentos de 2 líneas de la Tabla de equivalentes.

Puede construir su propia dieta, cuando menos hay que cambiar una vez cada mes.

Tabla de Dieta Sugerida

DIETA <input type="text"/>		CALORÍAS								<input type="text"/>		PUNTOS
Grupo	Desayuno		Colación		Comida		Colación		Cena		Total	
	Pts	Ref	Pst	Ref	Pts	Ref	Pts	Ref	Pts	Ref		
Cereales y Tubérculos												
Frutas												
Leguminosas												
Alimentos O A												
Lácteos												
Grasas												
Azúcares												
Verduras												
Total												

Recomendaciones Generales

- **Mastica bien tus alimentos.** Masticar cuando menos de 20 a 40 veces por lado ayuda al proceso de DIGESTIÓN.
- **Come Granos Integrales.** Arroz integral, y leguminosas (contienen proteínas, vitaminas, minerales y enzimas).
- **Come el 50% de alimentos sin procesar.** El alimento "vivo" en todas las comidas te proporciona balance y los nutrientes necesarios.
- **Cuida las Porciones.** Pon atención a las porciones que se señalan en el Formato para Elaboración de Dietas.
- **Evita comer o beber antes de acostarte.** Dejar de comer y beber 2 o 3 horas antes de acostarte en la noche previene problemas de reflujo y apnea del sueño.
- **Bebe de 8 a 10 vasos de agua al día.** Bebe 2 o 3 vasos al levantarte y antes de cada comida. Procura no tomar líquidos durante las comidas, si tienes que beber en la comida toma solo 1/2 vaso.
- **Come Carbohidratos de alta Calidad.** Arroz sin refinar, centeno, maíz, amaranto y pan integral.
- **Come Grasas "Buenas".** Oliva, soya, maíz, ajonjolí, aceite de percaranto, mantequilla y la grasa de la carne (poca).
- **Come tus vegetales crudos.** Cuando puedas come tus vegetales crudos o semi-cocidos y picados finamente. Asegurate de que estén perfectamente lavados y desinfectados.

1 Anexo 1- Cuestionario de Hábitos Físicos y Alimenticios / ECF

ESTA HOJA DEBE SER LLENADA POR EL INTERESADO, EL PADRE DE FAMILIA O TUTOR. MARQUE CON UNA "X" LA RESPUESTA QUE CORRESPONDA. GRACIAS.

CURP: Estado:
 Nombre: Municipio:
 Edad: Sexo: Organismo:
 Fecha de Nacimiento: Grupo:
 Lugar de Nacimiento: Responsable:
 Correo Electrónico:

Nombre del Padre, Madre o Tutor, en caso de ser menor de edad

Firma

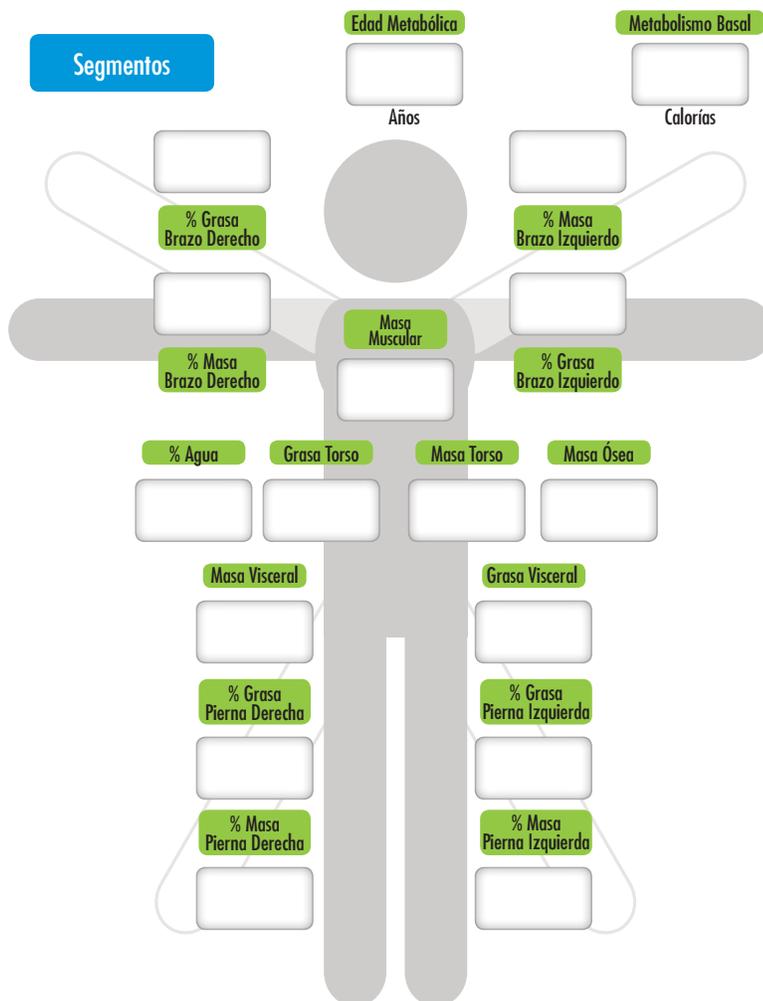
Por este conducto autorizo a la autoridad que se me aplique el examen y a realizar las pruebas de Capacidad Funcional que se especifican en el reverso de este formato.

¿Presenta alguna enfermedad? Sí No Si su respuesta fue "Sí" especifique cuál:

¿Qué tratamiento tiene?

¿Ha tenido algún problema cardíaco en los últimos 6 meses? Sí No Si su respuesta fue "Sí" consulte a su médico

- ¿Cuántas horas a la semana practica algún deporte o actividad física?
+10 10 5 3 1-0
- ¿Cuántas horas pasa sentado en el día? (alimentos, transporte, trabajo/escuela)
6 8 10 12 14
- ¿Cuántas veces come al día?
5 4 3 2 1
- ¿Cuántas veces al día come frutas?
5 4 3 2 1
- ¿Cuántas veces al día come verduras?
5 4 3 2 1
- ¿Cuántas veces al día come carne? (res, pollo, pescados)
1 2 3 4 5
- ¿Cuántas veces al día come lácteos? (leche, queso, yogurth)
1 2 3 4 5
- ¿Cuántas veces al día come cereales? (arroz, sopa, avena, cereal de caja)
3 4 5 6 7
- ¿Cuántas veces al día come pan o tortilla?
1 2 3 4 5
- ¿Cuántas veces al día come o bebe azúcar?
3 4 5 6 7
- ¿Cuántos vasos de agua ingiere al día?
6 5 3 1 0



2

Anexo 2 - Hoja de Captura de Datos de Capacidad funcional[®]

Fecha de Evaluación Día Mes Año

Signos Vitales

Oxímetro / Pulso en reposo

Saturación
Rango Mínimo: 70 - Máximo: 98% SpO2

Pulso
Rango Mínimo: 40 - Máximo: 90 PRbpm

Baumanómetro | Tensión Arterial

Sistólica
Rango Mínimo: 105 - Máximo: 160

Diastólica
Rango Mínimo: 60 - Máximo: 120

Estadimetro

Estatuta
Centímetros

Estadimetro

Estatuta Sentado
Centímetros

Báscula

Peso
Kilogramos

Báscula

Peso
Kilogramos

Báscula

% Grasa Corporal
Porcentaje

Cinta / Cintura

Diámetro / Abdomen
Centímetros

Cinta | Longitud de Brazo

Distancia de Brazo
Centímetros

Escoliosis

Desviación de la Columna Lateral I N D
I = Izquierda N = Normal D = Derecha

Cadera

Desimetría de la Cadera I N D
I = Izquierda N = Normal D = Derecha

Rodilla

Desimetría de las Rodillas C N V
C = Cavo N = Normal V = Valgo

Desempeño Físico

Pies

Desviación de Pies
P = Plano N = Normal C = Cavo

Cifosis

Desviación de la parte alta de la Espalda N A
N = Normal A = Atras

Lordosis

Desviación de la parte baja de la Espalda N A
N = Normal A = Adelante

Equilibrio

Mejor de 3 Intentos
Segundos
Tiempo Máximo: 60 Segundos

Flexibilidad

3 Intentos
Rango Min: -30cm - Máx: +30cm
Centímetros

Fuerza Abdominal

Tiempo 60 Segundos
Repeticiones

Condición Física

Fuerza de Brazos

Tiempo 60 Segundos
3 repeticiones de 10 segundos con intervalos de descanso de 10 segundos

Total 1 2 3
Repeticiones

Salto Vertical

3 Intentos
Mejor Intento
Centímetros

Velocidad / Agilidad

Lanzadera: 10 metros
40 Metros Total
Segundos

V02 Máx | Course Navette

00:00:00
Minuto
Rango Min: 1 min - Máx: 20 min

Oxímetro / Pulso en actividad

Saturación
Rango Min: 70 - Máx: 98% spO2

Pulso
Rango Min: 40 - Máx: 200 PRbpm

Notas

Química Sanguínea

Coolesterol

Rango: 180 mg/dl o mayor

Triglicéridos

Rango: 150 mg/dl o mayor

Glucosa

Rango: 110 mg/dl o mayor

Ácido Láctico

Rango: 4.5 a 19.8 mg/dl o mayor

Rendimiento Psicoeducativo

Memoria de Corto Plazo

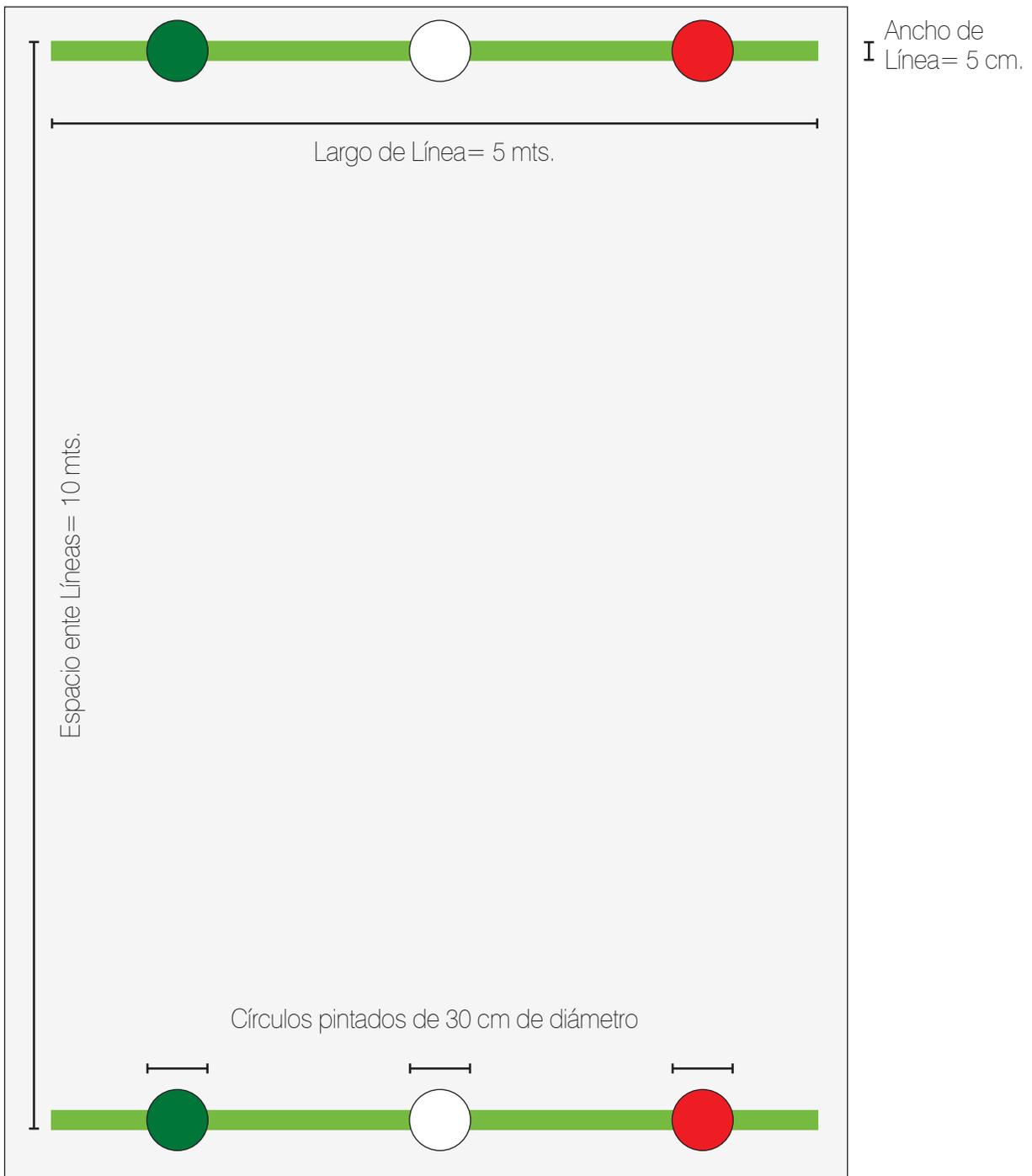
1 Intento
3 Secuencias
Sí No

Atención

1 - 8 Repeticiones
1-3 Intentos
Intento
Repeticiones

Observaciones

Observaciones

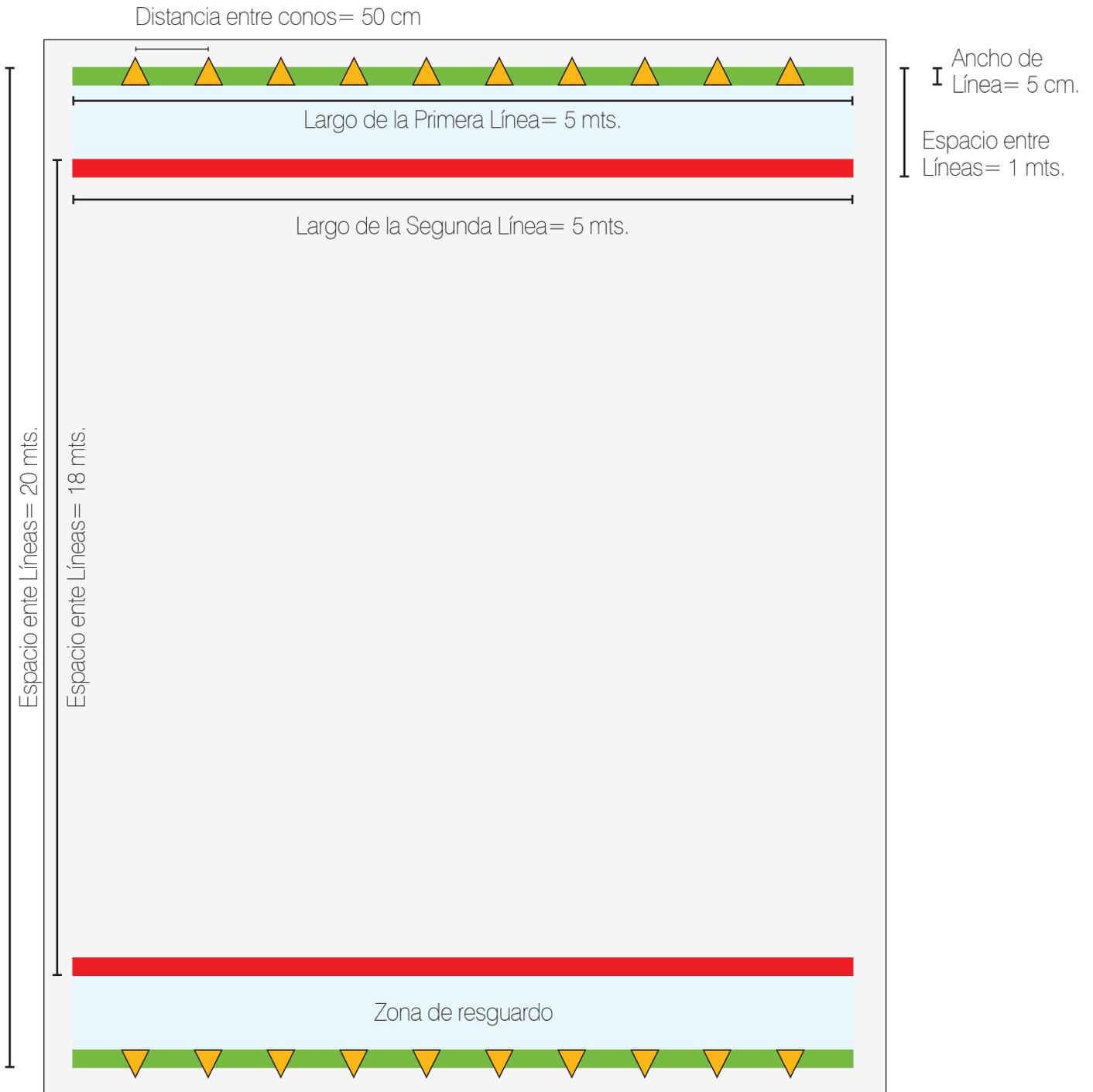


 Línea pintada de 5 mts de largo X 5 cm de ancho

 Círculos pintados de 30 cm de diámetro

4

Anexo 4- Croquis de pintado para prueba de Resistencia



-  Línea de fondo
-  Línea de resguardo
-  Zona de resguardo

 Conos de marcación cada 50 cm

Reporte Final - NOMBRE			CF Total	
Estado: ESTADO DE MEXICO	Municipio: Cuautitlán	Grado: 3	73.486 Nivel: Saludable	
Edad: 8	Sexo: Masculino	Estatura: 1.25m		

Recomendaciones

Calorias 1953 = 27 pts.	Ingesta diaria de agua 0.9 litro(s)
Tiempo para peso ideal 7 semanas	Tiempo de Entrenam. 42 minutos

Riesgos

Nutrición 0 % Nivel: Saludable	Hipertensión Sistólica 0 % Hipotensión	Hipertensión Diastólica 0 % Hipotensión	Síndrome Metabólico 0/3 Pts Nivel: Saludable
---	---	--	---

Índices Generales

Frecuencia Cardíaca Máx 60% = 172 80% = 197	Índice de Fatiga 1.7	Índice de Masa Corporal ⚠️ 17 % Rango: 18.50-24.99 Riesgo: Delgadez Anterior: 0 Diferencia 5.1% ▼ Recomendaciones Consultar al especialista	% de Grasa ⚠️ 22 % Rango: 14.0-22 Riesgo: Saludable Anterior: 000% Diferencia 3.5% ✓ Recomendaciones Continuar con estilo de vida
--	--------------------------------	--	--

Desempeño Físico

Fuerza de Brazos ⚠️ 16 Óptimo: 8.0-10 Nivel: Alto Anterior: 000% Potencia: 7.8 Diferencia 7.0% ▲ Recomendaciones Continuar estilo de vida	Fuerza Abdominal ⚠️ 25 Óptimo: 18.0-23 Nivel: Alto Anterior: 000% Potencia: 15599 Diferencia 4.5% ▲ Recomendaciones Continuar estilo de vida	Fuerza de Piernas ⚠️ 30 Óptimo: 26.0-29 Nivel: Alto Anterior: 000% Potencia: 48 Diferencia 2.5% ✓ Recomendaciones Continuar estilo de vida
---	--	--

Edad Metabólica

0.0
Años

Prueba	Actual	Porcentaje	Escala óptima	Nivel	Diferencia	Recomendaciones
Fuerza Total	24	47%	60-95%	Bajo Promedio	30.1%	Consultar al especialista
Agilidad	11	58%	10.0-13.0	Bueno	0.5	Continuar estilo de vida
Velocidad	14	86%	11.1-12.9	Saludable	2.0	Continuar estilo de vida
Flexibilidad	-1	47%	6.0-11.0	Bajo Promedio	9.5	Consultar al especialista
Equilibrio	6	10%	12.0-20.0	Bajo Promedio	10.0	Consultar al especialista
Saturación O2	94	-	95-100	Bajo	4.0	Consultar al especialista

Composición Corporal

Peso en kilos ⚠️ 26 Rango: 29.7-32.8 Nivel: Bajo Anterior: 000 Diferencia 5.3 ▼ Recomendaciones Consultar al especialista	Masa Muscular kilos ⚠️ 20 Rango: 24.1-26.9 Nivel: Bajo Anterior: 000 Diferencia 5.1 ▼ Recomendaciones Consultar al especialista	Masa ósea kilos ⚠️ 0 Rango: - Nivel: - Anterior: 000 Diferencia 0.0 ✓ Recomendaciones -
Masa Grasa kilos ⚠️ 6 Rango: 4.4-7.2 Nivel: Saludable Anterior: 000 Diferencia 0.2 ✓ Recomendaciones Continuar estilo de vida	Masa Hídrica kilos ⚠️ 0 Rango: - Nivel: - Anterior: 000 Diferencia 0.0 ✓ Recomendaciones -	Diámetro de cintura ⚠️ 0 Rango: - Riesgo: - Anterior: 00 Diferencia 0.0 Recomendaciones -

Tensión Arterial

Sistólica



78
Diferencia
34.5 ▼

Ini Rango: 105-120
Riesgo: **Hipotensión**
Anterior: 000

Recomendaciones

Consultar al especialista



Diastólica



57
Diferencia
13.0 ▼

Ini Rango: 60-80
Riesgo: **Hipotensión**
Anterior: 000%

Recomendaciones

Consultar al especialista



Postura

Postura Total



94
Diferencia
3.8 ✓

Rango: 80-100
Nivel: **Saludable**
Anterior: 000%

Recomendaciones

Continuar estilo de vida



Psicopedagógico

Prueba	Actual	Escala óptima	Nivel	Res. anterior	Diferencia
Rendimiento	74%	95-100%	Bajo	000%	23.9%
Tiempo de aprendizaje	33%	95-100%	Bajo	000%	64.2%
Mamoria de corto plazo	100%	100%	Saludable	000%	0.0%
Atención	88%	95-100%	Bajo	000%	10.0%

Rendimiento Físico

VO2 max: 6

Descripción	Actual	Óptima	Anterior	Diferencia
Rendimiento	69	90-100	000	26.1
Desempeño	50	90-100	000	45.4
Condición	54	59-64	000	7.3

Dieta	2,000 Calorías		26 Puntos								
	Desayuno		Colación 1		Comida		Colación 2		Cena		Total Diario
Grupo	Puntos	Referencia	Puntos	Referencia	Puntos	Referencia	Puntos	Referencia	Puntos	Referencia	
Cereales y Tubérculos	2	2 tortillas de maíz	0		3	1 tza de arroz guisado y 2 tostadas homeadas	1	1 1/2 galletas de avena	1	1 tortilla	7
Fruta	1	2 tazas de melón	0		0		2	2 tazas de mango picado	1	1 manzana	4
Leguminosas	0		0		0		0		2	1 taza de sopa de frijol	2
Alimentos de Origen Animal	2	3 huevos a la mexicana	1	1 salchicha de pavo a la mexicana	2	1 tza de pollo cocido deshebrado	0		1	90 g de bistec asado	6
Lácteos	1	3/4 tza de yogurt para beber natural	0		0		0		1	30 g de panela (para la sopa de frijol)	2
Grasa	0.5	1 cucharadita de aceite para cocinar el huevo	0.5	3 cucharadas de cacahuates japoneses	1	2 cucharaditas de mayonesa reducida en grasa	0		1	Considerar en la preparación de los alimentos	3
Azúcares			0		1	250 ml de agua de sabor	0		1	250 ml de agua de sabor	2
Verdura	0	1/2 taza de jitomate, cebolla y poco chile para el huevo	1	1 1/2 tazas de pepino rebanado con limón	3	Lechuga, apio, zanahoria cruda (para preparar ensalada de pollo)	0		1	Lechuga y jitomate para acompañar la carne	5
	6.5		1.5		7		3		8		26

Posturales

Descripción	Resultado	Descripción	Resultado	Descripción	Resultado
Escoliosis	Normal	Cadera	Normal	Miembros Superior	Normal
Lordosis	Atras	Rodillas	Normal	Miembros Inferior	Normal
Cifosis	Normal	Pies	Normal		

Calentamiento 5-7 minutos / Rotacion de Tobillos, rodillas, cadera, brazos, desplazamientos laterales, al frente, atrás, stretch de pantorrilla y cuadriceps.

Ejercicio C - 1	Ejercicio C - 2	Ejercicio C - 3
<p>2 S 21 Rep. 30 s</p>	<p>2 S 5 Rep. 30 s</p>	<p>2 31 Rep. 30 s</p>
<p>Posición de pie, brazos y piernas extendidos y separados. Flexión del tronco al frente tocar la punta del pie derecho, luego al centro y luego el izquierdo sin muelle. Regreso a la posición inicial y flexión del tronco atrás y regreso a la posición inicial/ en 2 minutos.</p>	<p>Posición de acostado boca arriba con las manos cruzadas en el pecho, piernas separadas a la distancia de los hombros. Elevo el tronco hasta llegar a la posición de sentado. Regreso lentamente a la posición inicial/ en 1 minutol.</p>	<p>Posición de acostado boca abajo, brazos extendidos laterales al cuerpo y las manos apoyadas en el piso, levanto la cabeza, las piernas y los brazos haciendo arco, sostengo 2 segundos, regreso a la posición inicial/ en 2 minutos.</p>
Ejercicio C - 4	Ejercicio C - 5	Tiempo / Distancia de Carrera
<p>2 S 10 Rep. 30 s</p>	<p>1 S 50p/10s Rep. 1 minuto</p>	<p>15 minutos</p> <p>2032 metros</p>
<p>Acostado boca abajo pecho pegado al piso. Codos pegados al pecho. Elevo el cuerpo (lagartija completa) apoyando sobre las puntas de los pies y elevo la cadera al máximo y regreso a la posición inicial/ en 1 minuto.</p>	<p>Corro en mi lugar levantando el pie a 20 cm del piso. Inicia con pie derecho y cada vez que el pié izquierdo toca el piso cuenta como uno. Cada 50 pasos realizo flexión de piernas juntas con brazos arriba y lento extiendo 10 veces y salto piernas separadas y brazos arriba (jumping kacks) 10 veces y regreso a la posición inicial/ en 1 minuto.</p>	

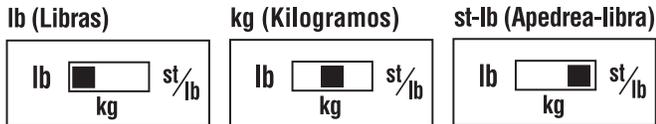
Enfriamiento 5 minutos / Stretching brazos, piernas, tronco, cabeza, manos y pies

Tiempo Total de Entrenamiento. 40 - 60 Minutos / 5 - 7 minutos Calentamiento/ 6 minutos Ejercicio 1/ 4 minutos Ejercicio 2/ 4 minutos Ejercicio 3/ 4 minutos Ejercicio 4/ 6 - 10 minutos Ejercicio 5/ 15 - 30 minutos Carrera/5 minutos Enfriamiento

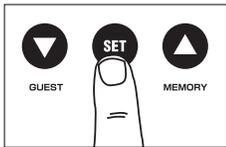
6 Anexo 6 - Procedimiento de Medición con el Modelo UM-081

PROCEDIMIENTO DE MEDICIÓN DE PESO CON EL MODELO UM-081* (Infantil)

A. Colocar el modo de Peso en Kg.. Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, debemos cambiarlo a kgs.



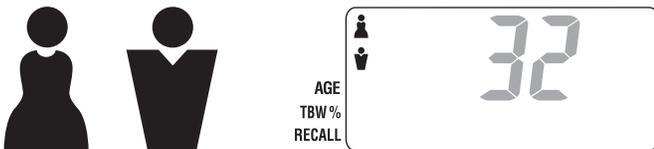
B. Se prende con el botón (SET)



C. Se introduce la estatura utilizando los botones con flechas hacia arriba o hacia abajo según sea el caso (en centímetros) hasta llegar al valor deseado y se presiona el botón de SET.



D. Se selecciona el sexo con los botones de flecha, puede ser mujer, hombre, niño, deportista (son imágenes en la parte superior de la pantalla) al llegar a la imagen deseada se presiona el botón de SET.



E. Se selecciona la edad en años, a través de los botones de flecha, empieza en 30 años, al encontrar la edad deseada se presiona el botón de SET.



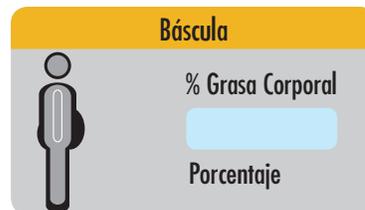
F. Pedir al usuario que se suba a la báscula

G. Al pasar 60 segundos aparece el peso y porcentaje de grasa.



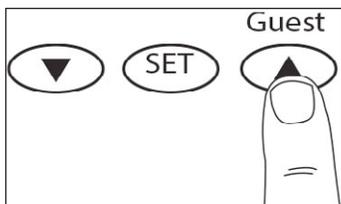
H. La obtención del peso en posición horizontal se realiza prendiendo la báscula con el botón de "Prendido y Apagado" y aparece en la ventana la lectura 0.0 que nos indica que esta lista para dar el peso "horizontal", la posición es de "lagartija" con las manos en la báscula, tocando ambas placas metálicas, y el cuerpo extendido hacia atrás.

Se toma el peso en ambas posiciones y se anota en la hoja de captura.

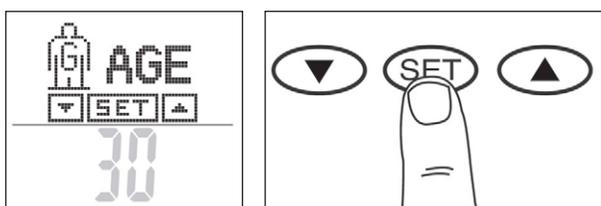


PROCEDIMIENTO DE MEDICIÓN DE PESO CON EL MODELO BC-568:

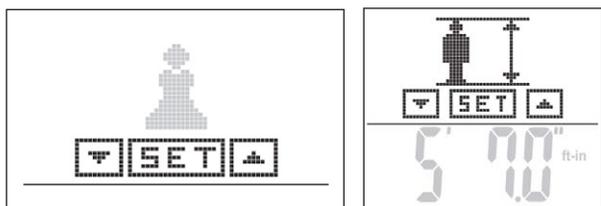
A. Se prende con el botón de invitado (Guest)



B. Se selecciona la edad en años, a través de los botones de flecha, empieza en 30 años, al encontrar la edad deseada se presiona el botón de SET.

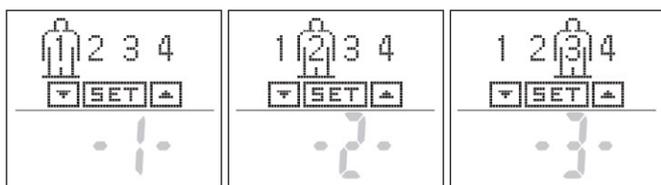


C. Se selecciona el sexo con los botones de flecha, puede ser mujer, hombre, deportista. (son imágenes en la parte superior de la pantalla) al llegar a la imagen deseada se presiona el botón de SET.



D. Se introduce la estatura utilizando los botones con flechas hacia arriba o hacia abajo según sea el caso (en centímetros) hasta llegar al valor deseado y se presiona el botón de SET.

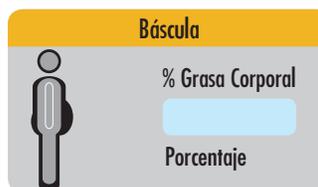
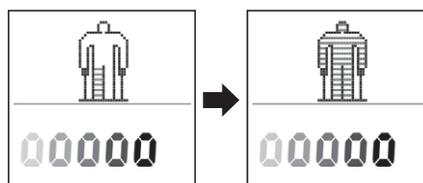
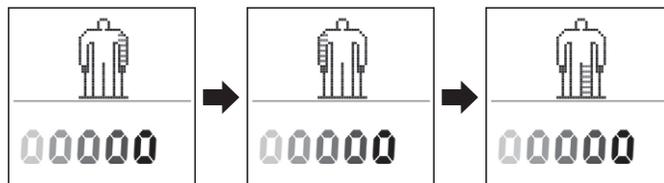
E. Se selecciona el nivel de actividad (sedentario, semi-activo y activo), para nuestro estudio se utilizará exclusivamente la opción sedentario (1).



F. Si los datos ingresados son correctos la bascula mostrará la pantalla en 0.0, En caso de que los datos sean incorrectos

apagúe e inicie el procedimiento nuevamente. Cuando la pantalla muestre el 0.0 se indicará al evaluado que puede subirse a la báscula colocando sus pies en ambas placas y tirando de los electrodos extendibles de mano presionándolos suavemente. Se le indicará NO MOVERSE, NI FLEXIONAR RODILLAS NI CODOS.

G. Al pasar un tiempo específico, aparece el peso y demás datos. En este momento ya se puede bajar el evaluado. Se leerán los datos de cada una de los parámetros y se anotarán en la casilla correspondiente de la hoja de resultados.



CÓMO LEER LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL



% de grasa corporal: *Aplicable de 6 a 99 años*

Pulse el botón de icono continuamente para visualizar las lecturas en el orden listado abajo.

Grasa Corporal Total (%)	Grasa Corporal - Brazo Izquierdo	Grasa Corporal - Brazo Derecho
Grasa Corporal - Pierna Derecha	Grasa Corporal - Pierna Izquierda	Grasa Corporal - Torso



Masa muscular: *Edad aplicable: 18-99.*

Pulse el botón de icono continuamente para visualizar las lecturas en el orden listado abajo

Masa Muscular Total (%) 	Masa Muscular - Brazo Izquierdo 	Masa Muscular - Brazo Derecho
Masa Muscular - Pierna Derecha 	Masa Muscular - Pierna Izquierda 	Masa Muscular - Torsio

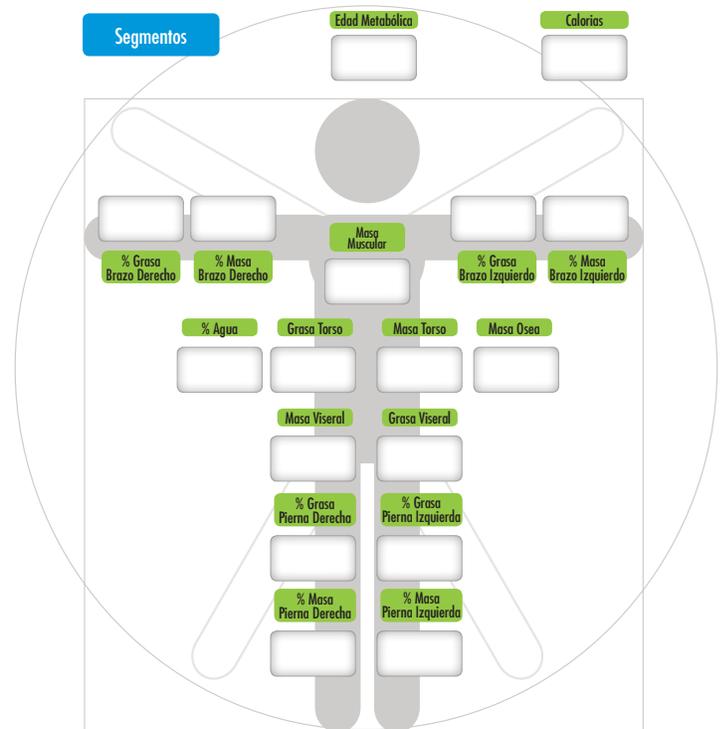


DCI y Edad Metabolica

Pulse 2 veces el mismo botón para obtener cada resultado.



CAPTURA DE DATOS ADULTOS (BC-568)



Peso en posición horizontal. La obtención del peso en posición horizontal se realiza prendiendo la báscula con el botón de "Prendido y Apagado" y aparece en la ventana la lectura 0.0 que nos indica que esta lista para el peso "horizontal", la posición es de "lagartija" con las manos en la báscula, tocando ambas placas metálicas, y el cuerpo extendido hacia atrás. Se toma el peso en ambas posiciones y se anota en la hoja de captura.



Los siguientes segmentos solo arrojaran un solo resultado al pulsar el botón correspondiente:



Peso
Edad aplicable de 6 a 99 años.



% de agua corporal
Edad aplicable de 18 a 99 años.



Masa Ósea
Edad aplicable de 18 a 99 años

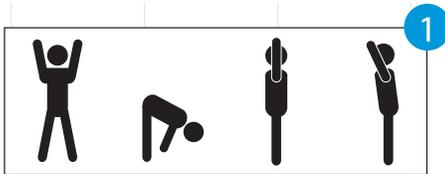


Grasa visceral:
Edad Aplicable de 18 a 99 años.

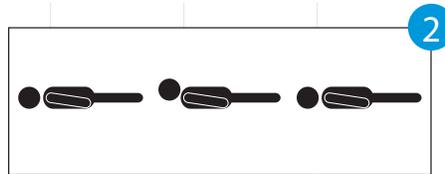
PREPARACIÓN PREVIA A LA RUTINA

Antes de iniciar nuestra rutina debemos de realizar una serie de estiramientos dinámicos conocidos como "calentamiento". Iniciaremos en secuencia de pies a cabeza. Rotación de tobillos, rotación de rodillas, rotación de cadera, rotación de brazos, desplazamientos laterales, de pierna y desplazamientos al frente y atrás (squat). Stretch de pantorrilla y cuádriceps. Esta preparación previa no deberá ser mayor a 5 - 7 minutos.

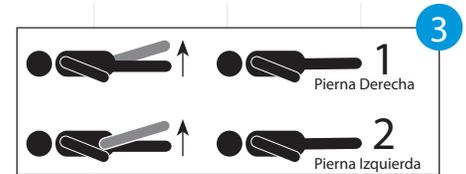
Rutina 1



En posición de pie, piernas separadas con brazos extendidos arriba de la cabeza, flexión al frente tocando la punta de los pies, cuando menos en la espinilla, regreso a la posición inicial y flexiona hacia atrás, regreso a posición inicial.



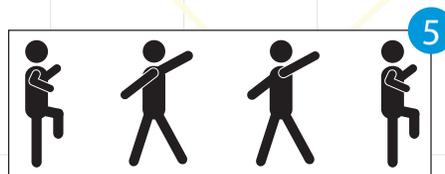
En posición de acostado boca arriba con las manos apoyadas en el piso piernas separadas a la altura de los hombros, elevo la cabeza a ver los talones de mis pies, regreso a posición inicial.



Acostado boca abajo, brazos extendidos y manos apoyadas en el piso, levanto la cabeza y elevo la pierna derecha, regreso a posición inicial, posteriormente elevo la pierna izquierda. Regreso a posición inicial y se cuenta como un ejercicio cada vez que toca el pie izquierdo el piso.

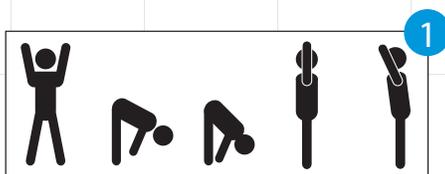


Acostado boca abajo, apoyo las manos sobre el piso a la altura del pecho, elevo el cuerpo tipo lagartija apoyando sobre las rodillas, regreso a posición inicial.

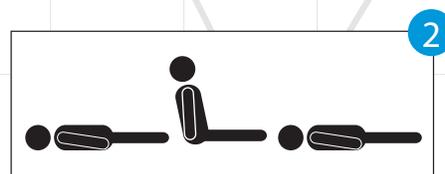


De pie corro en mi lugar elevando el pie 10 cm del piso, cada vez que el pie izquierdo toca el piso se cuenta como uno, cada 75 pasos se realizan 10 pasos triscados, el paso triscado es sobre la punta del pie derecho y el brazo izquierdo al frente, doy un pequeño salto, cambio de pie y brazo al frente. Se puede cambiar este ejercicio por carrera o caminata de acuerdo a la tabla.

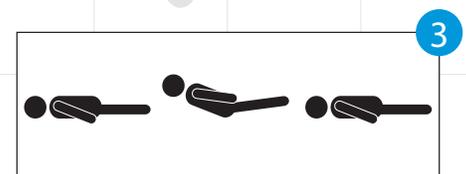
Rutina 2



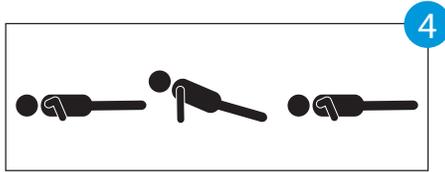
De pie, piernas separadas flexión al frente tocar la punta de los pies sin muelleo, regreso lento hacia arriba y flexión atrás.



Acostado boca arriba, piernas separadas a la altura de los hombros. Se sienta y regresa lentamente a la posición inicial.



Acostado boca abajo, manos extendidas paralelas al cuerpo y palmas apoyadas en el piso elevo la espalda y las piernas, puntas de los pies extendidos haciendo puntas. Regreso a la posición inicial.



Acostado boca arriba, apoyo las manos en el piso con los codos flexionados realizo la extensión de brazo (realizar lagartija) sobre puntas de pies, y regreso a la posición inicial.



En posición de pie, realizo carrera estacionaria inicio con pie derecho, cada vez que toca el piso se cuenta uno. La elevación del pie es de 10 cms. Cada 75 pasos realizo 10 saltos con piernas separadas y abro los brazos, sobre puntas de los pies, luego regreso a la carrera hasta lograr el número de pasos del nivel de la tabla.

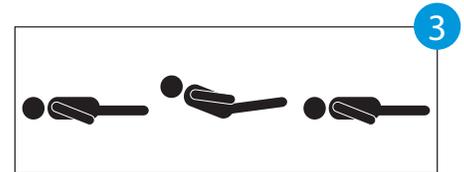
Rutina 3



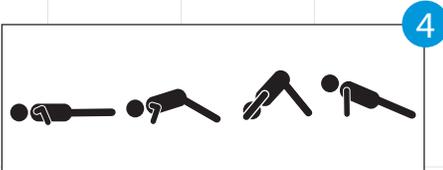
De pie con los brazos extendidos arriba de la cabeza, piernas separadas a la altura de los hombros, flexión al frente y tocar con ambas manos la punta del pie derecho, luego el centro y por último la punta del pie izquierdo y regreso a posición inicial para posteriormente flexionar la espalda hacia atrás.



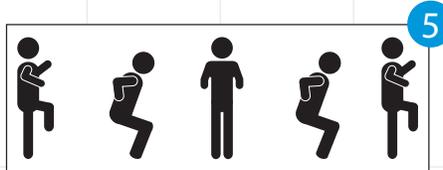
Acostado boca arriba con las manos en la nuca, los codos abiertos y apoyados en el piso, me levanto a posición de sentado sin quitar las manos, posterior mente, me acuesto lentamente



Acostado boca abajo, las manos en las pompis (nalgas), elevo la cabeza y los pies al mismo tiempo, regreso a posición inicial



Acostado boca abajo, con las manos apoyadas en el piso a la altura del pecho elevo las pompis lo mas arriba posible, extendiendo los brazos pasando la cabeza entre ellos y apoyado sobre las puntas de los pies, regreso a posición de lagartija y bajo a posición inicial

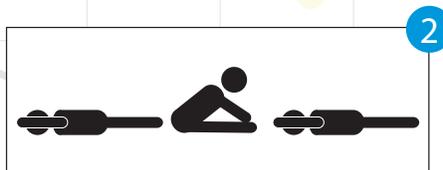


De pie corro en mi lugar elevando el pie hasta 10 centímetros, cada vez que el pie izquierdo toca el piso se cuenta un paso, cada 75 pasos se realizan 10 semisentadillas con pies juntos, (flexión de las rodillas hasta 30 grados)

Rutina 4



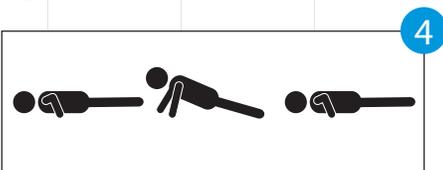
En posición de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros y los brazos extendidos hacia arriba, flexión del troco hacia el frente, toco la punta del pie derecho, luego toco al centro sin muelleo, posteriormente la punta del pie izquierdo, me levanto y realizo un circulo del tronco hacia la derecha, lo mas atrás posible, regreso a posición inicial.



Acostado boca arriba con los brazos extendidos por arriba de la cabeza, tocando con el dorso de la mano el piso, me levanto a posición de sentado y extendiendo los brazos hasta tocar con los dedos la punta de los pies. Regreso a posición inicial.



Acostado boca abajo con brazos extendidos a los lados en cruz, elevo la cabeza, espalda, los brazos y los pies. Regreso a posición inicial



Acostado boca abajo, con las manos separadas 30 centímetros del cuerpo, realizar lagartijas sobre punta de pies.



De pie realizar carrera en su lugar elevando los pies 20 centímetros, cada vez que el pie izquierdo toque el piso es un paso, cada 75 pasos, realizar 10 semi sentadillas (flexión de rodillas a 45 grados)

PREPARACIÓN FINAL DE LA RUTINA

Después de concluir con la carrera es necesario llevar a cabo un proceso de desaceleración del esfuerzo físico "cool down" antes de regresar a nuestras actividades normales. Este proceso lo haremos mediante la técnica básica de "stretching". Iniciaremos con brazos, piernas y concluiremos con el tronco, pies, manos y cabeza. Recuerda que es importante tener siempre una bebida energizante preparada en casa o comercialmente. ¡Buena suerte y disfruta tu ejercicio!

CEREALES Y TUBÉRCULOS

	CEREAL	CANTIDAD	MEDIDA	GRAMOS	PUNTOS
Cereales Naturales	Alegría natural	2.5	Cucharadas	278	1
	Arroz cocido	1/2	Taza	73	1
	Atole en sobre	1/2	Sobre	27	1
	Avena cocida	1 1/4	Taza	258	1
	Avena instantánea preparada	3/4	Taza	172	1
	Elote	1	Pieza	300	1
	Maizena	3	Cucharadas	27	1
	Palomitas naturales	3 1/2	Piezas	26	1
	Palomitas acarameladas	1/2	Taza	23	1
	Palomitas con queso	3/4	Taza	19	1
	Tortilla	1 1/2	Pieza	47	1
	Tortilla de harina	1	Pieza	32	1
	Tortilla de harina integral	1 1/2	Pieza	31	1
	Tortilla de maíz azul o negro	1 1/2	Pieza	40	1
Tostada fina	1 1/2	Pieza	21	1	
Tostada horneada	2	Piezas	24	1	
Cereales de caja y Tostadas	Barra de granola	3/4	Pieza	21	1
	Cereal almendras con pasas	1/2	Taza	27	1
	Cereal arroz inflado de chocolate	1/2	Taza	25	1
	Cereal integral con pasas	1/2	Taza	31	1
	Cereal multigrano	1/2	Taza	27	1
	Cereal trigo sabor fruta	3/4	Taza	25	1
	Cereal con muesli, manzana y almendras	1/2	Taza	26	1
	Granola	3	Cucharadas	21	1
	Frituras de maíz, limón y sal	1/2	Bolsa	24	1
	Hojuelas de arroz	1	Taza	28	1
	Hojuelas de maíz	1/2	Taza	25	1
	Hojuelas de maíz y azúcar	1/2	Taza	25	1
	Nachos	20	Pieza	20	1
	Totopos de maíz	20	Pieza	20	1
Patatas	Espagueti cocido	1/2	Taza	73	1
	Macarrón cocido	1/2	Taza	73	1
	Macarrón con queso	1/4	Taza	45	1
	Pasta (figura mediana)	3/4	Taza	29	1
	Pasta (figura pequeña)	1/2	Taza	27	1
	Sopa instantánea	9	Cucharadas	73	1

LEGUMINOSAS

	LEGUMINOSAS	CANTIDAD	MEDIDA	GRAMOS	PUNTOS
Cocidas	Soya texturizada	1	Taza	32	1
	Lenteja cocida	1/2	Taza	80	1
	Chicharro seco cocido	1/2	Taza	80	1
	Alubia cocida	1/2	Taza	80	1
	Frijol negro cocido	1/2	Taza	80	1
	Haba cocida	1/4	Taza	30	1
	Garbanzo cocido	1/4	Taza	60	1
	Frijo negro refrito	1/4	Taza	76	1
	Frijoles refritos enlatados	1/4	Taza	76	1

AOA (Alimentos de Origen Animal)

	ALIMENTO	CANTIDAD	MEDIDA	GRAMOS	PUNTOS
AVES Y DERIVADOS					
Muy poca grasa	Clara de huevo	6	Piezas	200	1
	Muslo de pollo sin piel	1	Pieza	80	1
	Pechuga aplanada	1	Pieza	90	1
	Pechuga de pavo	4	Rebanadas	90	1
	Pechuga de pavo ahumada	6	Rebanadas	120	1
	Pollo deshebrado	1/2	Taza	80	1
	Huevo	1 1/2	Piezas	64	1
	Huevo cocido	1 1/2	Piezas	63	1
	Muslo de pollo cocido	1/2	Pieza	41	1
	Pollo rostizado	1/2	Pieza	35	1
Poca grasa	Muslo de pollo con piel	1/2	Pieza	47	1
	Nugget de pollo	2	Piezas	34	1
	Pierna de pollo	1/2	Pieza	52	1
	Yema de huevo	2	Piezas	27	1

EMBUTIDOS

MFG	Jamón ahumado	6	Rebanadas delgadas	100	1
	Jamón Virginia	5	Rebanadas delgadas	90	1
PG	Jamón de pavo y pierna	3 1/2	Rebanadas	78	1
	Salchicha de pavo	1	Pieza	45	1
MG	Salchicha Viena	2	Piezas	34	1
	Longaniza	3	Pieza	55	1
	Mortadela	1 1/2	Rebanadas	32	1
	Pepperami	3/4	Pieza	19	1
	Salami	6	Rebanadas	42	1

CEREALES Y TUBÉRCULOS

	CEREAL	CANTIDAD	MEDIDA	GRAMOS	PUNTOS
Pan Salado	Beigel	1/2	Pieza	38	1
	Baguette	1/4	Pieza	38	1
	Bolillo	1/2	Pieza	31	1
	Bollo de hamburguesa	1/2	Pieza	39	1
	Crotones	12	Piezas	25	1
	Hojaldrá	1/2	Pieza	23	1
	Media noche	1	Pieza	39	1
	Palitos de pan	4 1/2	Piezas	26	1
	Pan blanco	1 1/2	Rebanada	39	1
	Pan integral	1 1/2	Rebanada	36	1
	Pan tostado	1 1/4	Rebanada	23	1
	Pretzels	1	Taza	27	1
	Telera	1/2	Media	36	1
	Pan Dulce	Bigotes de chocolate	1/4	Pieza	23
Bisquet		1/2	Pieza	28	1
Cuernito		1/4	Pieza	23	1
Dona azucarada		2	Pieza chica	26	1
Magdalena		1/2	Pieza	22	1
Oreja		1/2	Pieza	21	1
Galletas	Panque / con nata	1/2	Rebanada	23	1
	Roles de canela	1/2	Pieza	24	1
Harinas	Galleta de avena	1 1/2	Pieza	23	1
	Galleta María	5	Piezas	25	1
	Galleta salada	5	Piezas	23	1
	Galleta cubierta de chocolate	1 1/2	Pieza	21	1
	Galleta sandwich	2	Piezas	23	1
Tubérculos	Galletas con chispas de chocolate	3	Piezas	21	1
	Harina de trigo con integral	4	Cucharadas	29	1
	Hot Cake mediano	1	Pieza	28	1
	Tamal de carne	1/4	Pieza	38	1
Tubérculos	Waffle chico	1	Pieza	36	1
	Camote cocido	1/2	Taza	100	1
	Papa al horno con cáscara	1/2	Pieza	91	1
	Papa cocida	1/2	Pieza	94	1
	Puré de papa	1/2	Taza	100	1
	Papa hash brown	1/2	Taza	47	1
	Papas fritas	6	Piezas	18	1

AOA (Alimentos de Origen Animal)

	ALIMENTO	CANTIDAD	MEDIDA	GRAMOS	PUNTOS	
CARNES						
Muy poca grasa	Bistec	1	Pieza	90	1	
	Carne de res seca	1/2	Pieza	30	1	
	Cecina	1	Pieza	60	1	
	Chuleta ahumada	1 1/2	Pieza	100	1	
	Milanesa de res	1	Pieza	90	1	
	Puntas de res	6	Piezas	90	1	
	Suadero	6	Piezas	51	1	
	Chuleta de cerdo	1	Pieza	70	1	
	Lomo de cerdo	1	Pieza	71	1	
	Carne molida regular cocida	1/2	Taza	35	1	
	Cecina de res	1	Pieza	50	1	
	Costillar de cerdo	1	Pieza	37	1	
	Costilla de res	1	Pieza	40	1	
	Maciza de puerco	1	Pieza	35	1	
Muy poca grasa	MENUDENCIAS Y VISCERAS					
	Chicharrón	1	Pieza	18	1	
	Corazón de res	1	Pieza	56	1	
	Hígado de pollo	1	Pieza	79	1	
	Hígado de res	1	Pieza	63	1	
	Pancita de res	1	Plato	100	1	
	Corazón de pollo	1	Pieza	65	1	
	Pancita de cerdo	1	Pieza	65	1	
	Pata de cerdo	1	Pieza	36	1	
	Moronga	1	Taza	54	1	
	Retazo de pollo, res, ternera	6	Piezas	35	1	
	Sesos de res fritos	1	Taza	49	1	
	Muy poca grasa	PESCADOS Y MARISCOS				
		Filete de salmón /Sierra ahumada	1	Pieza	56	1
Sardina en tomate		2	Piezas	50	1	
Sardina en aceite		2	Piezas	50	1	
Atún en aceite enlatado		1/2	Lata	50	1	
Atún en agua enlatado		3/4	Lata	80	1	
Camarón		6	Piezas	90	1	
Muy poca grasa	Filete de cazón, huachinango	1	Pieza	90	1	
	Cazón en trozo	3	Piezas	90	1	
	Surimi	2	Barras	100	1	

FRUTAS Y JUGOS

FRUTA	CANTIDAD	MEDIDA	GRAMOS	PUNTOS
Cereza	31	Piezas	213	1
Cinuela criolla, roja, amarilla	5	Piezas	220	1
Dátil deshidratado	3	Piezas	50	1
Durazno	3	Piezas	272	1
Frambuesa	1 3/4	Taza	205	1
Fresa rebanada	1 3/4	Taza	317	1
Fruta picada	1 3/4	Taza	233	1
Guayaba	5	Piezas	214	1
Higo	5	Piezas	160	1
Kiwi	2	Piezas	181	1
Limón	11 1/2	Piezas	659	1
Mamey	1/2	Pieza	228	1
Mandarina	4	Piezas	340	1
Mango	1	Pieza	248	1
Mango picado	1	Taza	155	1
Manzana amarilla	1 1/2	Pieza	203	1
Manzana deshidratada	16 1/2	Orejones	42	1
Manzana roja	1	Pieza	221	1
Melón picado	2 1/2	Taza	381	1
Moras	1 1/2	Taza	213	1
Naranja	2 1/2	Piezas	332	1
Papaya picada	1 1/2	Taza	255	1
Pasas	1/2	Taza	50	1
Pera	1	Pieza	198	1
Piña en almíbar	2	Rebanadas	94	1
Piña picada	1 1/4	Taza	195	1
Plátano	1	Pieza	151	1
Plátano deshidratado	1/4	Taza	23	1
Sandía picada	2	Tazas	302	1
Tamarindo pelado	1	Pieza	42	1
Toronja	1 1/2	Pieza	337	1
Tuna	4	Piezas	472	1
Uva	30	Piezas	210	1
Jugo de mandarina	1	Taza	226	1
Jugo de naranja	1	Taza	226	1
Jugo de toronja	1	Taza	267	1
Jugo de fruta industrializada	3/4	Taza	200	1

Fruta Natural y Deshidratada

Jugos

GRASAS

GRASA	CANTIDAD	MEDIDA	GRAMOS	PUNTOS
Aceite	2	Cucharaditas	11	1
Aderezo Blue Cheese	1	Cucharada	20	1
Aderezo de mayonesa	1	Cucharada	14	1
Aderezo Mil Islas	5	Cucharaditas	25	1
Aderezo tipo César	1	Cucharada	23	1
Aguacate	3/4	Pieza	67	1
Crema chantilly	3	Cucharadas	28	1
Crema para café	2	Cucharadas	35	1
Mantequilla (Margarina NUNCA)	3	Cucharaditas	13	1
Mayonesa light	2	Cucharadas	30	1
Mayonesa	3	Cucharadita	14	1
Queso crema	2	Cucharada	28	1
Tocino	2	Rebanada ch	17	1
Ajonjolí / Semillas de Girasol	2	Cucharadas	17	1
Almendra	10	Piezas	19	1
Cacahuete con cáscara	10	Piezas	17	1
Cacahuete japonés	3	Cucharadas	20	1
Cacahuete tostado	2	Cucharadas	16	1
Chistorra / Chorizo	5	Piezas	21	1
Mantequilla de cacahuete	3	Cucharaditas	17	1
Nuez, nuez de la India y garapiñada	2	Cucharadas	16	1
Pepperoni	6	Rebanadas	20	1
Pistache	5	Cucharaditas	17	1
Queso de puerco	5	Rebanadas	25	1

Grasas Simples

Graas con Proteína

ALIMENTOS LÁCTEOS

LÍQUIDO	CANTIDAD	MEDIDA	ML	PUNTOS
Leche	3/4	Taza	160	1
Leche de soya	1 1/4	Taza	300	1
Leche descremada	1	Taza	272	1
Leche semidescremada	3/4	Taza	200	1
Yogurth light de fruta	3/4	Taza	180	1
Yogurth natural	3/4	Taza	162	1
Chongos zamoranos	1/4	Taza	55	1
Yogurth infantil	1	Pieza	69	1
Helado de chocolate	1/4	Taza	41	1
Helado de fresa	1/4	Taza	41	1
Helado de vainilla	1/4	Taza	42	1
Helado de yogurth	1/2	Taza	62	1
Leche con chocolate	1/2	Taza	114	1
Leche con vainilla	1/2	Taza	104	1
Fermentado con lactobacilos	1	Frasco	118	1
Yogurth bajo en grasa	1/2	Taza	94	1
Queso panela (poca grasa)	1	Rebanada	71	1
Queso panela	1	Rebanada	71	1
Queso blanco	1	Rebanada	44	1
Queso cottage	8	Cucharadas	112.5	1
Requesón	7	Cucharadas	84	1
Queso amarillo	2	Rebanadas	25	1
Queso doble crema	2	Cucharadas	27	1
Queso manchego	1	Rebanada	25	1
Queso mozzarella	1	Rebanada	35	1
Queso oaxaca	1	Rebanada	30	1

Naturales

Leche con Azúcar

Queso poca o algo de grasa

Queso con mucha grasa

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

BEBIDA	CANTIDAD	MEDIDA	ML	PUNTOS	MINUTOS
Brandy	1	Copa	50	1	10
Cerveza	3/4	Tarro o lata	200	1	10
Cognac	1	Copa	50	1	10
Ron blanco o añejo	1	Copa	50	1	10
Tequila	1	Caballito	50	1	10
Vino blanco dulce	1/2	Copa	50	1	10
Vino tinto	1.5	Copa	30	1	10
Vodka	1	Copa	50	1	10
Whisky	1	Copa	50	1	10

Bebidas Alcohólicas

AZÚCARES

AZÚCAR	CANTIDAD	MEDIDA	GRAMOS	PUNTOS
Azúcar	5	Cucharaditas	25	1
Bebida para deportistas	3/4	Botella 600	438	1
Cajeta	4	Cucharaditas	27	1
Chocolate en polvo o jarabe	2	Cucharadas	22	1
Crema en polvo para café	3	Cucharadas	20	1
Gelatina preparada	2	Tazas	160	1
Gomitas	10	Piezas	30	1
Jugo de fruta industrializado	3/4	Taza	200	1
Mermelada, miel abeja o maple	6	Cucharaditas	37	1
Miel de abeja	4	Cucharaditas	31	1
Nieve de fruta	1	Taza	103	1
Paleta helada de agua	2 1/2	Pieza	174	1
Salsa ketchup	7	Cucharadas	100	1
Almendra con chocolate	1/4	Bolsita	18	1
Cacaahuates confitados	2	Cucharadas	19	1
Chocolate nuggat y cacahuete	1/2	Pieza	22	1
Flan de caja preparado	1/4	Taza	69	1
Refresco (lata pequeña)	3/4	Lata	254	1

VEGETALES CRUDOS O PREPARADOS

Sin Valor Calórico

VEGETAL	CANTIDAD	MEDIDA	GRAMOS	PUNTOS
Apio crudo	1	Taza	120	1
Berro crudo	2	Tazas	120	1
Betabel crudo	1/4	Pieza	43	1
Brócoli cocido	1/2	Taza	92	1
Calabacita / picada / tiras	1	Pieza / Taza	111	1
Cebolla blanca rebanada	1/2	Taza	60	1
Champiñón cocido	1/2	Taza	70	1
Chayote cocido picado	1/2	Taza	80	1
Espinaca cocida picada	1/4	Taza	90	1
Espinaca cruda picada	2	Tazas	112	1
Flor de calabaza cocida	1/4	Taza	139	1
Germen de alfalfa	3	Tazas	99	1
Jicama picada	1	Taza	50	1
Jitomate rojo	1 1/2	Pieza	100	1
Jugo de tomate	1/2	Taza	120	1
Jugo de verduras	1/2	Taza	122	1
Jugo de zanahoria	1/2	Taza	60	1
Lechuga	1	Pieza	168	1
Nopal crudo	1	Taza	70	1
Nopal cocido	1	Taza	150	1
Pepino rebanado	1 1/2	Taza	115	1
Salsa de chile	1/4	Taza	60	1
Puré de tomate	1/4	Taza	60	1
Verdolaga cocida	1/4	Taza	55	1
Zanahoria picada o rayada	1/2	Taza	64	1
Chile de árbol	3	Piezas	6	1
Chile jalapeño	6	Piezas	90	1

ALIMENTOS SIN VALOR CALÓRICO

- Agua mineral
 - Café descafeinado
 - Consomé desengrasado
 - Edulcorante natural stevia
 - Especias
 - Hierbas de olor
 - Mostaza
 - Pimienta
 - Vinagre
- *Consumo moderado**
- * Café
 - * Caramelos
 - * Chicles sin azúcar
 - * Gelatina sin azúcar
 - * Jugo de limón
 - * Sal
 - * Salsa inglesa
 - * Salsa de soya

Alimentos Comercialmente Preparados y Equivalentes de Ejercicio Adicional

PRODUCTOS	CANTIDAD	MEDIDA	PUNTOS	MINUTOS
Jugo de naranja sintético	1	Comercial	0.5	0
Jugo de uva sintético	1	Comercial	0.5	0
Huevos con jamón (Desayuno)	1	Comercial	1.5	0
Burrito	1	Comercial	2.5	17.5
Molletes	1	Comercial	2.5	17.5
Lomo tostado con queso	1	Comercial	2.5	17.5
Papa Hash Brown	1	Comercial	3	21
Hot Cakes con margarina y miel maple	1	Comercial	3.5	24.5
Yogurth con fruta	1	Comercial	3.5	24.5
Huevo lomo (Desayuno)	1	Comercial	4	28
Huevo tocino (Desayuno)	1	Comercial	4	28
Huevo salchicha (Desayuno)	1	Comercial	4.5	31.5
Huevo a la mexicana (Desayuno)	1	Comercial	4.5	31.5
Hot Cakes con salchicha, margarina y miel	1	Comercial	5	35
Nuggets chico (4)	1	Comercial	1.5	10.5
Nuggets mediano (6)	1	Comercial	2.4	16.8
Nuggets grande (10)	1	Comercial	2.5	17.5
Hamburguesa sencilla	1	Comercial	3	21
Hamburguesa con queso	1	Comercial	4	28
Hamburguesa doble con queso	1	Comercial	4.5	31.5
Hamburguesa grande	1	Comercial	5.5	38.5
Hamburguesa grande con tocino	1	Comercial	6.5	45.5
Hamburguesa extragrande	1	Comercial	8.5	59.5
Hamburguesa cuarto de libra	1	Comercial	5.5	38.5
Hamburguesa cuarto de libra doble	1	Comercial	8	56
Hamburguesa de pollo	1	Comercial	5.5	38.5
Pechuga clásica Grill	1	Comercial	5	35
Pechuga club Grill	1	Comercial	5	35
Pechuga clásica Crispy	1	Comercial	5.5	38.5
Pechuga club Crispy	1	Comercial	5.5	38.5
Tiras de pollo	6	Piezas	1	7
Alitas de pollo	4	Piezas	2.5	17.5
Pollo crocante	1	Comercial	5	35
Pollo empanizado	1	Pieza	7	49
Wrap de pollo	1	Comercial	3	21

Alimentos Comercialmente Preparados y Equivalentes de Ejercicio Adicional

PRODUCTOS	CANTIDAD	MEDIDA	PUNTOS	MINUTOS
Zanahorias (100g)	1	Comercial	0.5	3.5
Papas fritas chicas	1	Comercial	2	14
Papas a la francesa chicas	1	Comercial	2	14
Papas a la francesa medianas	1	Comercial	3	21
Papas a la francesa grandes	1	Comercial	4	28
Aros de cebolla medianos	1	Comercial	3	21
Zumo Tropical	1	Comercial	1	7
Ensalada	1	Comercial	.5	3.5
Ensalada con pollo a la parrilla	1	Comercial	1.5	10.5
Ensalada con pollo crujiente	1	Comercial	3	21
Helado	1	Comercial	3	21
Helado de galleta	1	Comercial	4	28
Cono	1	Comercial	1.5	10.5
Cono doble	1	Comercial	2	14
Sundae fresa	1	Comercial	2	14
Sundae caramelo	1	Comercial	2.5	17.5
Sundae chocolate	1	Comercial	2.5	17.5
Pay de manzana	1	Comercial	3	21
Pay de queso	1	Comercial	3.5	24.5

PRODUCTOS TIPO PIZZA	CANTIDAD	MEDIDA	PUNTOS	MINUTOS
Hawaiana	1	Rebanada	2.5	17.5
Pepperoni	1	Rebanada	3	21
Pizza con 4 ingredientes	1	Rebanada	2.5	17.5
Suprema	1	Rebanada	4.5	31.5
Meat Lovers	1	Rebanada	5	35
Carne y tocino	1	Rebanada	3.5	24.5
Vegetariana	1	Rebanada	2.5	17.5
Queso	1	Rebanada	3	21
Queso y carnes frías	1	Rebanada	4	28

PRODUCTOS TIPO LÁCTEO	CANTIDAD	MEDIDA	PUNTOS	MINUTOS
Yogurth deslactosado	150 g	150 grs	1	7
Leche	150 g	150 grs	1.5	10.5
Vivendi para beber	250 ml	250 ml	1.5	10.5
Frutas	250 ml	250 ml	2	14
Saborizantes	250 ml	250 ml	2	14

Alimentos Comercialmente Preparados y Equivalentes de Ejercicio Adicional

ALIMENTOS TÍPICOS MEXICANOS	CANTIDAD	MEDIDA	PUNTOS	MINUTOS
Atole champurrado	1 vaso	250 ml	2.5	13
Agua de horchata	2 vasos	470 ml	1	5
Agua de jamaica	2 vasos	470 ml	1	5
Agua de tamarindo	2 vasos	470 ml	1	5
Cecina enchilada	1 pieza	120 grs	3.92	20
Cecina natural	1 pieza	150 grs	3.92	20
Chilaquiles	1 porción	160 grs	3.6	18
Elote con mayonesa y queso	1 pieza	215 grs	1.6	8
Enchiladas	2 enchiladas	150 grs	3.6	18
Gordita de chicharrón pequeña	1 pieza	110 grs	3.4	17
Nieve de limón	1 bola	40 grs	1.3	7
Paleta helada de crema	1 pieza	120 grs	5.5	28
Paleta helada de limón	1 pieza	120 grs	1.2	6
Pozole	1 tazón ch	300 ml	3.1	16
Quesadilla de carne	1 pieza	150 grs	4.2	21
Quesadilla de chicharrón	1 pieza	124 grs	4.72	24
Quesadilla de pollo	1 pieza	150 grs	4.2	21
Quesadillas de champiñones	1 pieza	150 grs	2.1	11
Quesadillas de queso	1 pieza	150 grs	4.2	21
Taco al pastor	1 pieza	50 grs	2.0	10
Taco de barbacoa	1 pieza	144 grs	4.0	20
Taco de bistec	1 pieza	104 grs	3.3	17
Taco de cabeza de res	1 pieza	50 grs	1.5	8
Taco de carnisas	1 pieza	144 grs	4.0	20
Taco de nopal	1 pieza	50 grs	0.5	3
Taco de pollo	1 pieza	50 grs	1.5	8
Taco de suadero	1 pieza	104 grs	4.6	23
Tamal de rajás	1 pieza	80 grs	4.5	23
Tamal rojo	1 pieza	80 grs	4.8	24
Tamal verde	1 pieza	80 grs	4.8	24
Tlacoyo	1 pieza	150 grs	3.0	15
Torta cubana	1 pieza	340 grs	6.5	33
Torta de jamón	1 pieza	210 grs	3.68	18
Torta de jamón con queso	1 pieza	240 grs	4.6	23
Torta de milanesa	1 pieza	240 grs	6.6	33
Torta de milanesa con queso	1 pieza	240 grs	7.5	38
Torta de salchicha	1 pieza	210 grs	4.6	23
Torta de salchicha con queso	1 pieza	240 grs	3.68	18
Torta de tamal	1 pieza	140 grs	6.6	33

Alimentos Comercialmente Preparados y Equivalentes de Ejercicio Adicional

PRODUCTOS TIPO HELADO	CANTIDAD	MEDIDA	PUNTOS	MINUTOS
Paleta de agua	1	Comercial	0.5	0
Chemisse	1	Comercial	0.5	0
Paletas solero Casero	1	Comercial	1	7
Paradise	1	Comercial	1	7
Mordisko	1	Comercial	1.5	10.5
Chococream	1	Comercial	1.5	10.5
Cornetto (sabores)	1	Comercial	2	14
Magnum Classic	1	Comercial	2.5	17.5
Magnum Gold	1	Comercial	2.5	17.5
Magnum Almendras	1	Comercial	3	21
Magnum Devotion	1	Comercial	3	21
Yogurth con fresas light	1 Taza	250 ml	1.5	10.5
Nieve Capuchino	1 Taza	250 ml	1.5	10.5
Nieve Mango y Vainilla Light	1 Taza	250 ml	1.5	10.5
Neve Napolitano light	1 Taza	250 ml	1.5	10.5
Nieve Limon	1 Taza	250 ml	2	14
Nieve Mango	1 Taza	250 ml	2.5	17.5
Nieve Napolitano	1 Taza	250 ml	2.5	17.5
Nieve Vainilla	1 Taza	250 ml	2.5	17.5
Nieve Chocochips	1 Taza	250 ml	3	21
Nieve Chocolate	1 Taza	250 ml	3	21
Nieve Fresa	1 Taza	250 ml	3	21
Nieve Oreo	1 Taza	250 ml	3.5	24.5
Viennetta (sabores)	1 Taza	250 ml	3.5	24.5

PRODUCTOS REFRESCOS	CANTIDAD	MEDIDA	PUNTOS	MINUTOS
Cola Chica (300 ml)	1	300 ml	1	7
Cola Mediana (500 ml)	1	500 ml	2	14
Cola Grande (700 ml)	1	700 ml	3	21
Naranja Chica (300 ml)	1	300 ml	1.5	10.5
Naranja Mediana (500 ml)	1	500 ml	2.5	17.5
Naranja Grande (700 ml)	1	700 ml	3.5	24.5
Limón Chica (300 ml)	1	300 ml	1.5	10.5
Limón Mediana (500 ml)	1	500 ml	2	14
Limón Grande (700 ml)	1	700 ml	3	21

ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)

CARBOHIDRATOS ALTO IG

Papa horneada / puré de papa	Corn flakes
Avena instantánea	Plátanos o mango
Atole	Palomitas
Pan blanco	Refrescos
Bolillo o baguette	Pan dulce
Zanahorias cocidas	Tortillas de harina (trigo)
Jugos de fruta	

CARBOHIDRATOS BAJO IG

Nopales	Tortillas de maíz
Yogurth o leche light	Pan integral o de centeno
Frijoles	Zanahorias crudas
Lentejas o chícharos	Fruta fresca
Arroz precocido	Cereal con fibra
Avena entera o integral	Espaguetti al dente
Jugo de tomate	(no hervirlo + de 15min)

Medidas y Abreviaturas

Una taza se refiere a un recipiente que tenga aproximadamente 240 ml.



Una cucharadita se refiere a una cuchara cafetera de 5 ml.



Una cucharada se refiere a una cuchara sopera de 15 ml.



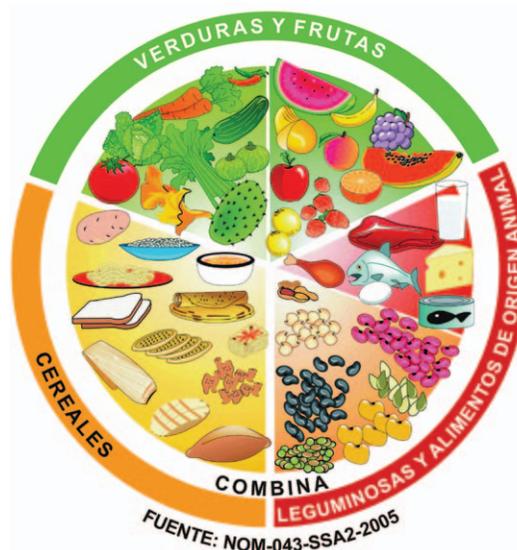
Una pieza se refiere siempre a las de tamaño mediano.



Una rebanada de peso comercial.



El Plato del Bien Comer



* Adaptado de Pérez. L. Ana B. (2008) Sistema de Alimentos Equivalentes. México, D.F. Fomento a la Salud.

El aporte energético y nutricional de estas preparaciones se basó en el valor de los equivalentes correspondientes de cada alimento que se utiliza en la preparación.

