



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

# **“PROGRAMA AUTOCUIDADO PARA LA SALUD DE LA COMUNIDAD ESCOLAR DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA SECRETARIA DE SALUD, 2024”**



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

**AUTORIZACIÓN**

**DRA. MONICA ALETHIA CUREÑO DIAZ**  
Directora de Investigación y Enseñanza  
Hospital Juárez de México

**REVISIÓN**

**MTRA. MA TOLINA ALCÁNTARA GARCÍA**  
Directora Técnica  
Escuela de Enfermería de la Secretaria de Salud/HJM

**ELABORACIÓN**

**DRA. OLIVIA ESPARZA GONZÁLEZ**  
Coordinadora de Investigación y Posgrado  
Responsable Sanitario ante DGIRE/UNAM  
Escuela de Enfermería de la Secretaria de Salud/HJM



## I. Introducción

Este programa surge como una necesidad de que las personas contribuyan para el cuidado de su salud y el bienestar individual y colectivo considerando principalmente el autocuidado como intervención para favorecer la autonomía, autodeterminación, autosuficiencia y participación en la salud individual o colectiva; ya que la OMS estima que para 2030 habrá carencia a nivel mundial de profesionales de la salud

Por lo anterior mencionado; para la Escuela de Enfermería como Institución de Educación Superior y responsable de formar capital humano en salud, es consciente de las necesidades de la población y su entorno; de tal forma que asume el desafío de priorizar en la formación y educación continua la atención primaria de salud y las funciones esenciales de la salud pública dando continuidad al proceso de educación con un ámbito de seguridad para todos los que integran esta institución y se proyecte hacia el entorno inmediato, familias y comunidad

Derivado de lo anterior; este programa se presenta como instrumento técnico-administrativo que guiará la implementación de catorce estrategias con sus respectivas líneas de acción con base a la viabilidad y necesidades particulares de la Escuela de Enfermería de la Secretaría de Salud con proyección a futuro, favoreciendo la formación profesional de enfermería



## II. Justificación.

De acuerdo a la OMS el autocuidado es la “capacidad de los individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”, por lo tanto, este programa permitirá metódicamente promover la participación de las personas como actores principales para su salud, sin olvidar propiciar un entorno favorable y seguro para satisfacer las necesidades de las personas

Derivado a lo anterior, nuestra institución asume las estrategias y líneas de acción necesarias, para la capacitación de la comunidad escolar con extensión a la familia, por ello se elabora el siguiente instrumento técnico administrativo orientando las condiciones necesarias para el programa de autocuidado haciendo frente a los retos presentes y futuros mediante colaboración, comunicación y formación que permitan fortalecer las estrategias y acciones a seguir por parte de la comunidad escolar, familias y comunidad



### III. Objetivos.

1. Identificar las necesidades de autocuidado al implementar el programa en la escuela de enfermería para la comunidad académica.
2. Definir los ejes orientadores de la capacitación hacia el autocuidado para la salud de la comunidad académica con extensión a la familia y comunidad
3. Implementar las estrategias, acciones y procesos necesarios con base a las necesidades detectadas.
4. Evaluación integral de la eficiencia y eficacia del proceso de autocuidado en la comunidad escolar y sus impactos

#### IV. Estrategias y Líneas de acción

<b>Estrategia 1</b>	
Integrar comités interdisciplinarios en apoyo a la implementación de este programa para la ampliación de intervenciones de cuidado	
<b>Línea de acción</b>	1. Establecer las políticas y directrices de planeación, programáticas y operacionales para cada comité
	2. Establecer métodos y procesos clave para guiar la operatividad del programa
	3. Establecer la colaboración e interdisciplinariedad para la implementación, aplicabilidad, seguimiento y evaluación de las directrices
	4. Cada comité establecerá sus reuniones con base a necesidad, informando al responsable del programa para la reeducación o reingeniería de ser necesario

<b>Estrategia 2</b>	
Abordar de manera sistemática los factores sociales, económicos, psicológicos, ambientales con base a las características y comportamientos individuales y colectivos de adolescentes y adultos	
<b>Línea de acción</b>	1. Establecer los métodos eficientes para generar la información exacta, de fácil comprensión en formatos accesibles con la oportunidad de interactuar con la comunidad escolar respaldando las intervenciones informadas
	2. Se administraran las diversas intervenciones considerando satisfacer las necesidades de toda la comunidad escolar con respeto a sus derechos priorizando necesidades
	3. Poner en marcha los elementos esenciales que permitan adquirir conocimientos sobre la salud específica del curso de vida adolescente y adultos en la comunidad escolar
	4. Empoderar a la comunidad escolar para que sean cuiden de si, promoviendo y protegiendo su salud
	5. Brindar recomendaciones basadas en evidencias científicas enfocadas al entorno y recursos existentes

<b>Estrategia 3</b>	
Promover la actividad física en la comunidad escolar de la escuela de enfermería como hábito en beneficio de su salud y la de los demás	
<b>Línea de acción</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promover la actividad física dando a conocer a toda la comunidad escolar el Programa de Actividades deportivas que se lleva a cabo en la escuela y su impacto para el autocuidado en salud               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tipo de actividades</li> <li>b. Requisitos</li> <li>c. Horarios</li> <li>d. Vinculación académica</li> <li>e. Grupos</li> <li>f. Líneas de apoyo</li> <li>g. Otros</li> </ol> </li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Realizar material didáctico referente a las actividades deportivas que realiza la comunidad escolar (videos, cápsulas informativas, infografías, dípticos, trípticos, carteles, revistas, comics etc.); lo anterior como evidencia ante la DGIRE/UNAM de su operación</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Definir qué material didáctico se realizará para integrar la información pertinente y gestionar el apoyo del área de Comunicación social para su difusión interna o externa con base a normas de operación institucional</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Publicar en ecosistema virtual de la escuela todo el material de promoción avalado por el área de comunicación social para fortalecer la salud de todos</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Generar material didáctico visual como estrategia y ruta de seguimiento en las paredes de pasillos de las actividades deportivas (solicitar al profesor/a responsable del programa de actividades deportivas)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Identificar y documentar en la comunidad escolar los desafíos y obstáculos que permitan redirigir los enfoques establecidos para la operación</li> </ol>

<b>Estrategia 4</b>	
Concientizar a la comunidad escolar de lo importante de alimentarse sanamente y el impacto para la salud y la de los demás	
<b>Línea de acción</b>	1. Se promoverá por varios medios la alimentación sana para que desde edades tempranas y durante todo el curso de vida sea la principal herramienta de autocuidado para prevenir enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiacas y neurológicas, mostrando la influencia de los ámbitos cultural, social y económico
	2. Elaborar material didáctico con la información pertinente acerca de cómo llevar a cabo una alimentación sana y gestionar el apoyo del área de Comunicación social para su difusión interna o externa con base a normas de operación institucional

<b>Estrategia 5</b>	
Identificar la necesidad del cuidado de la salud bucal visualizando que las enfermedades bucales es una de las principales complicaciones por la desnutrición o mala alimentación	
<b>Línea de acción</b>	1. Implementar mecanismos de acción para promover el cuidado de la higiene bucal en la comunidad escolar
	2. Se realizara el instrumento necesario para identificar los problemas relacionados con la salud bucal de la comunidad escolar
	3. Definir las intervenciones necesarias para generar el vínculo de apoyo para la educación entre todos los docentes de la escuela, docentes y el personal de todas las áreas; a través del resultado obtenido de la evaluación del instrumento aplicado

Estrategia 6	
Identificar las barreras expuestas por la comunidad escolar que limitan prevenir o atenuar las consecuencias para la seguridad en salud individual o la salud en la comunidad escolar	
<b>Línea de acción</b>	1. Se realizara el tamizaje en salud de toda la comunidad escolar con la finalidad de identificar los factores o conductas de riesgo para la salud, relacionado con algún daño potencial
	2. Se establecerá el método para detectar cualquier situación que sea determinante de riesgos en la comunidad escolar. (Estrés, Enfermedad, No adherencia al tratamiento si lo tiene, actitud negativa hacia su salud, falta de disponibilidad, comunicación deficiente o inadecuada etc.)
	3. Fomentaran la seguridad del individuo mediante una adecuada intervención que oriente a la comunidad escolar a que acuda a su unidad de salud periódicamente
	4. Generar las gestiones necesarias para vincular las líneas de apoyo directa con los Servicios de Salud para solicitar gestorías y/o asesorías con base a las necesidades individuales o grupales (Presenciales o por ecosistema virtual)
	5. Establecer la planeación para la educación en salud de la comunidad escolar con extensión a las familias
	6. Brindar seguimiento de casos y documentarlos como corresponde
	7. Organizar grupos de colaboración en bienestar y salud con toda y para toda la comunidad escolar

<b>Estrategia 7</b>	
Promover el autocuidado, atención oportuna y periódica en sus unidades de salud para detección, prevención, promoción y educación como parte integral de la corresponsabilidad en salud	
<b>Línea de acción</b>	1. Crear conciencia del cuidado para su salud en la comunidad escolar de la importancia de mantener bienestar y buena salud limitando riesgos
	2. Instituir una cultura institucional de autocuidado para la salud de la comunidad escolar
	3. Identificar en la comunidad escolar las competencias técnicas deficientes en autocuidado y realizar capacitación con base a necesidades
	4. Generar liderazgo asertivo hacia la comunidad escolar en beneficio de cuidar su salud y la de los demás
	5. Hacer extensiva la comunicación de los planes de autocuidado para todos los ámbitos en salud que se aplican en la comunidad escolar con extensión a las familias
	6. Definir los roles de los colaboradores para instituir la cultura organizacional
	7. Evitar que se genere la desmotivación por omitir la información o por falta de orientación
	8. Generar los mecanismos de comunicación asertiva presencial y en ecosistema virtual
	9. Emitir recomendaciones y material educativo que apoye a generar hábitos para el autocuidado en salud

<b>Estrategia 8</b>	
Influir para que se actué de forma consiente e informada para beneficio individual y colectivo	
<b>Línea de acción</b>	1. Motivar la participación colaborativa de toda la comunidad escolar para la capacitación
	2. Instar a toda la comunidad a informarse de forma efectiva de las instancias internacionales y nacionales normativas en salud, así como; en la evidencia científica (guías, libros, revistas, artículos, manuales, protocolos, foros, blogs, sesiones etc.)
	3. Hacer partícipe del seguimiento en salud a toda la comunidad escolar
	4. Generar las políticas internas necesarias para la operación de este programa

<b>Estrategia 9</b>	
Promover las relaciones personales sanas y el respeto a la individualidad	
<b>Línea de acción</b>	1. Generar espacios de comunicación y confianza para las asesorías y orientación individual
	2. Incluir en la operatividad de este programa los principios de educación para adultos
	3. Tomar en cuenta que esta evidenciado que la educación por grupos es eficiente para generar competencias, solucionar problemas y discusiones a este respecto de forma grupal

<b>Estrategia 10</b>	
Estimular la convivencia con la familia y amigos como parte del seguimiento y monitorización para la seguridad	
<b>Línea de acción</b>	1. Establecer comunicación activa con familia y amigos/as cercanos en el ámbito escolar
	2. Brindar a la familia y amigos/as cercanos material educativo que oriente el actuar y apoyo para con el individuo que asume la necesidad
	3. Orientar a la familia y amigos/as de las formas de integración con el individuo que asume la necesidad de apoyo, para que se contribuya eficientemente a las diversas causas detectadas sin crear interdependencias
	4. Estimular a toda la comunidad escolar, familias y amigos a que se valoren en todos los ámbitos ya que son únicos
	5. Brindar apoyo efectivo a la comunidad y familias que lo necesiten

**Fuente.** Secretaría de Salud. Programas de acción específicos 2020-2024. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. 03 de julio 2022.

<https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-de-accion-especificao>; Organización Panamericana de la Salud. Estrategias y plan de acción sobre la promoción de la salud en I contexto de los objetivos de desarrollo sostenible 2019-2030. 525 23rd Street NW Washington, DC 20037. [www.paho.org](http://www.paho.org); Política Nacional de Salud 2015-2030. “Avanzando hacia el Acceso y Cobertura Universal de la Salud en Paraguay”

<b>Estrategia 11</b>	
Educar a la población escolar acerca de las acciones específicas para realizar prevención en su salud	
<b>Línea de acción</b>	1. Capacitar acerca de la importancia de mantener completo su esquema vacunal e informar acerca de las enfermedades prevenibles por vacunación
	2. Enseñar la técnica a utilizar para explorarse físicamente de forma periódica con la finalidad de detectar o reconocer algunos signos o síntomas de enfermedad
	3. Brindar la información necesaria para que la comunidad detecte cualquier defecto visual que le disminuya o afecte la capacidad para sus actividades escolares o de la vida diaria
	4. Concientizar a la comunidad escolar del impacto en su salud al acudir de forma periódica y oportuna sus unidades de salud para solicitar gestorías sobre ITS, VIH/SIDA, salud sexual y salud reproductiva
	5. Informar de forma continuada la importancia de utilizar los métodos anticonceptivos para la seguridad en salud y promover el uso de condones
	6. Mostrar a la comunidad escolar la técnica para realizar la detección oportuna de cáncer
	7. Enseñar a la comunidad escolar con extensión a las familias el detectar signos y síntomas de enfermedades no transmisibles e implementar actividades que le permitan su bienestar en todos los ámbitos
	8. Brindar información acerca de salud psicológica, autoestima, habilidades para la vida, consumo de tabaco, alcohol y drogas
	9. Generar conciencia en la comunidad escolar acerca de planificación familiar informada
	10. Propiciar en la comunidad escolar la educación transformadora de género (ODS 4 y 5)
	11. Implementar de forma continua la educación para la diversidad

<b>Estrategia 12</b>	
Capacitar a la población escolar acerca de cómo debe implementar la promoción en su salud con beneficio individual y colectivo	
<b>Línea de acción</b>	1. Establecer espacios para gestorías acerca de los riesgos preexistentes para las adolescentes embarazadas
	2. Implementar talleres para mostrar la forma de cuada de cómo detectar signos y síntomas de ITS, VIH/SIDA; informando as diferentes líneas de apoyo para cada situación en específico
	3. Orientar para que atiendan los riesgos sobre TB e identificando las características de la tos y flemas para que acudan de ser necesario a su unidad de salud para toma de baciloscopía
	4. Evaluar y controlar continuamente la promoción en salud
	5. Identificar cualquier situación que pudiera generar riesgos para las adicciones, solicitando el apoyo necesario

<b>Estrategia 13</b>	
Mostrar a la comunidad escolar las bases de como auto cuidarse	
<b>Línea de acción</b>	1. Integrar a la comunidad escolar en la realización de material didáctico referente a las rutinas de actividad física
	2. Concientizar a la comunidad escolar de la responsabilidad de mantener su salud bucal
	3. Integrar hábitos para la alimentación saludable en la comunidad escolar
	4. Prevenir accidentes por medio de información oportuna para las necesidades detectadas
	5. Determinar oportunamente la necesidad de que alguien de la comunidad escolar acuda a su unidad de salud para detección, prevención, promoción y educación para la salud
	6. Apoyar a la comunidad escolar de ser necesario para que acuda a sus gestorías
	7. Actuar de forma consiente y colaborativa para beneficio individual y colectivo
	8. Concientizar a la comunidad escolar del porqué de mantener su esquema vacunal completo

### Estrategia 14

Brindar capacitación a la comunidad escolar acerca de los cuidados individuales mínimo indispensables para el cuidado de su salud

#### Línea de acción

1. Organizar consejerías: fortaleciendo la autoestima, habilidades para la vida, prevención de alcoholismo, tabaco, drogas, enfermedades infecciosas, embarazo, prácticas de seguridad, planificación familiar, ITS, VIH/SIDA y seguridad vial en la comunidad escolar
2. Planear evaluaciones periódicas del estado de bienestar, estado nutricional, salud odontológica, visual, auditiva o de algún riesgo de enfermedades
3. Fortalecer la promoción en salud para que la comunidad escolar acuda a su diagnóstico y educación en habilidades sociales a su unidad de salud
4. Evitar o detectar conductas de riesgo fisiológico o psicológico en la comunidad escolar

<b>Estrategia 15</b>	
Brindar capacitación a la comunidad escolar acerca de los cuidados familiares mínimo indispensables para el cuidado de su salud	
<b>Línea de acción</b>	1. Brindar apoyo afectivo a la comunidad escolar y familia
	2. Educar acerca de la paternidad y maternidad responsable
	3. Favorecer las capacidades intelectuales en la comunidad escolar por medio de comités o grupos de apoyo con extensión al núcleo familiar
	4. Fortalecer si es necesario el acompañamiento para los integrantes de la comunidad escolar y familia la comprensión de cambios para todos los ámbitos
	5. Apoyar la proyección del plan de vida individual y familiar para todos los ámbitos orientado al autocuidado durante el curso de vida
	6. Respetar autonomía de cada integrante de la comunidad escolar y de la familia

<b>Estrategia 16</b>	
Brindar capacitación a la comunidad escolar acerca de los cuidados comunitarios mínimo indispensables para el cuidado de su salud	
<b>Línea de acción</b>	1. Asumir acciones para la seguridad general, seguridad vial y capacitar a la comunidad escolar para prevenir accidentes de tránsito
	2. Instituir como fomentar las actividades deportivas y culturales
	3. Realizar acciones precisas para concientizar a la comunidad escolar del impacto de una educación adecuada y el desarrollo pleno de capacidades para lo individual y colectivo
	4. Prevenir o apoyar la disminución de accidentes desde cada postura y ámbito, apoyados en los grupos de apoyo
	5. Establecer las actividades para promocionar la atención de la salud psicológica









**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

VI. Anexos

1. INFOGRAFIA. "Autocuidado para tu salud"



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Dirección de Investigación y Enseñanza  
Escuela de Enfermería

Anexo 2. “Cédula detección de riesgos para la desnutrición, obesidad y sobrepeso”



## VII. Datos bibliográficos

1. Secretaría de Salud. Programas de acción específicos 2020-2024. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. 03 de julio 2022. <https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-de-accion-especificao>
2. ARZAMENDIA, Gladys. Calidad de vida y enfermedades crónicas no transmisibles en docentes que participan de programa de prevención y promoción de salud. Eureka, Asunción, v. 8, n. 2, p. 278-290, 2011. Disponible <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262011000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000200012&lng=pt&nrm=iso)>. accesos en 15 feb. 2024.
3. Pérez-Hernández G, Ehrenberg N, Gómez-Duarte I, Artaza O, Cruz D, Leyns C, et al. Pilares y líneas de acción para los sistemas de salud integrados y centrados en las personas y las comunidades. Rev. Panamericana de Salud Pública. 2022;46: e48. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.48>
4. Miembros de la Coalición nacional para prevenir la obesidad infantil en niños, niñas y adolescentes. Entornos escolares saludables. Recomendaciones para promover políticas escolares que prevengan la obesidad infantil en la Argentina. 2018. UNICEF en Argentina
5. Organización Panamericana de la Salud. Estrategias y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los objetivos de desarrollo sostenible 2019-2030. 525 23rd Street NW Washington, DC 20037. [www.paho.org](http://www.paho.org)
6. OMS/OPS. “Curso de vida saludable en las Américas”
7. OMS/OPS. “Promoción de la salud y entornos saludables”. Promoción de la salud - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud ([paho.org](http://paho.org))
8. Política Nacional de Salud 2015-2030. “Avanzando hacia el Acceso y Cobertura Universal de la Salud en Paraguay”
9. Handbook of life course Health Development. Neal\_Halfon\_ · Christopher\_B.\_Forrest Richard\_M.\_Lerner\_ · Elaine\_M.\_Faustman. 2017(92).