



El Saber de mis Hijos
hará mi Grandeza

**UNIVERSIDAD DE SONORA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
CAMPUS CAJEME**

**DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN
ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE SONORA CAMPUS CAJEME:
EFECTO DE UNA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN A LA SALUD**

RESPONSABLE DEL PROYECTO:

M.E. FRANCISCA LAZO JAVALERA

PSSU

ISRAEL IBARRA CASTRO

OMAR ANTONIO MILLANES BARRERAS

CIUDAD OBREGÓN, SONORA. 1 AGOSTO 2014 - 31 JULIO 2015.

Universidad de Sonora

Repositorio Institucional UNISON



**"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"**



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

APROBACIONES



LEN. ISRAEL IBARRA CASTRO
Prestador de servicio social



M.E. Francisca Lazo Javalera
Responsable del proyecto

Sello de la Institución educativa

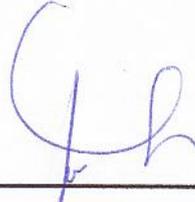


M.E. MOISES NUÑEZ WONG
Responsable de Servicio Social
UNISON Campus Cajeme

APROBACIONES



LEN. OMAR ANTONIO MILLANES BARRERAS
Prestador de servicio social



M.E. Francisca Lazo Javalera
Responsable del proyecto

Sello de la Institución educativa



M.E. MOISÉS NUÑEZ WONG
Responsable de Servicio Social
UNISON Campus Cajeme

INDICE

	Página
I. Resumen.....	5
II. Introducción.....	6
III. Justificación.....	7
IV. Objetivos.....	9
V. Meta.....	10
VI. Marco Referencial.....	11
VII. Metodología:.....	19
1. Límite de Tiempo	
2. Lugar	
3. Recursos Humanos, Materiales y Financieros	
4. Procedimiento	
VIII. Estrategias y Actividades.....	23
IX. Evaluación.....	27
X. Resultados.....	28
XI. Sugerencias.....	29
XII. Referencias Bibliográficas.....	30
XIII. Anexos:.....	32
• Cronograma de Actividades	
• Cuadros y Gráficas	
• Instrumentos de recolección de datos	
• Programa de feria de la salud	
• Fotografías	

I. RESUMEN

Las adicciones son un sinónimo general del consumo repetido de una sustancia química, se sabe que es un gran problema en la salud pública en México, afectando predominantemente al grupo de edad que se encuentra en formación académica. En la Universidad de Sonora Campus Cajeme, a pesar de ser una campus enfocado a las carreras de ciencias de la salud, se encontró fumadores y consumidores de alcohol en la licenciatura de enfermería, esto se identificó mediante la aplicación de dos instrumentos que exploran el consumo de estas sustancias (AUDIT y FAGERSOTROM) ambos de índole internacional y con validación por diferentes instituciones y personalidades. Una vez aplicados se encontró en el consumo de alcohol que el 84% de los jóvenes son consumidores que se encuentran en bajo riesgo de dependencia alcohólica, mientras que el 1% resulto con probable dependencia, en cuestión del tabaco el 11% de los estudiantes de enfermería lo consume, debido a estas cifras se realizaron intervenciones para reforzar y continuar con la disminución de ambas sustancias en las cuales se incluyen ponencias sobre las consecuencias del consumo de alcohol y tabaco y los impactos negativos que tienen en la salud y sociedad. Estas pláticas se impartieron a toda la población estudiantil del campus Cajeme, mientras que a las personas que resultaron con alto riesgo y probable dependencia se proporcionó una sesión informativa y se canalizaron a los grupos Centros Nueva Vida, especialistas en el manejo de adicciones. Se realizó además una feria de la salud en donde se impartieron temas y volantes sobre las consecuencias del consumo de estas sustancias.

II. INTRODUCCIÓN

Las adicciones desde hace ya varios años han sido el sinónimo general del consumo repetido de una sustancia química, así mismo se sabe que estas adicciones constituyen uno de los grandes problemas de salud pública en México. Se sabe que el consumo de alcohol y tabaco afecta a todas las edades y géneros de la sociedad, en donde ya no es predominante el hombre para el consumo de alcohol y tabaco, el consumo en el género femenino se vuelve de mayor grado que el masculino.

El consumo de alcohol y tabaco en la formación educativa va en aumento constante, lo que se relaciona con cuestiones de cambios sociales en donde el inicio de ingesta de estas sustancias adictivas es cada vez más temprana, lo que ocasiona enfermedades psicoactivas en un grupo de edad muy vulnerable, por lo tanto esto conllevará, en un periodo de corto o mediano plazo, a una vida problemática en el ámbito económico, social, personal y profesional.

El presente proyecto identifica el consumo de alcohol y tabaco en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Sonora Campus Cajeme, y con base a los resultados que se obtuvieron se realizaron estrategias de promoción a la salud para tratar de disminuir el consumo de estas sustancias en la población estudiantil estudiada y como consecuencia tengan una mejor calidad de vida. Se realizó un programa de trabajo en donde se establecieron acciones de promoción a la salud tales como la organización de una feria de la salud, así como la impartición de ponencias las cuales incluyen los impactos negativos del consumo de estas sustancias. También se entregaron volantes con información de estas sustancias, se llevaron a cabo ponencias referentes a su consumo donde se presentaron dudas e inquietudes sobre las consecuencias del consumo de alcohol y tabaco. Estos temas sirvieron como medida de refuerzo y retroalimentación del tema. Este informe da a conocer las estrategias y actividades realizadas para el logro de los objetivos y metas.

III. JUSTIFICACIÓN

Desde las primeras etapas de la humanidad los hombres observaron cómo la fermentación natural de la miel o de otros azúcares se convertía en un brebaje que tenía propiedades muy especiales. Su uso excesivo provocaba embriaguez, considerada desde entonces como un "vicio". De acuerdo al informe sobre la salud en el mundo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de alcohol y tabaco es el primer factor de riesgo en los países en desarrollo y el tercero en los países desarrollados. Entre los jóvenes, se ha convertido en el primer factor de riesgo, con 55 mil muertes por año de personas entre 15 y 29 años de edad. El adolescente o adulto joven es expuesto a diversidad de situaciones que le presentan la educación superior y la experiencia de la vida universitaria. Por esto, el ingreso y permanencia en la universidad se convierte en una etapa de búsqueda intelectual y crecimiento personal, que ofrece la posibilidad de moldear la identidad personal. Así entonces, aunque generalmente docentes e instituciones fomentan un desarrollo saludable, los universitarios pueden presentar una crisis de identidad que probablemente le origine serios problemas (desórdenes del comportamiento, rebeldía, lucha intergeneracional, consumo o abuso de alcohol y drogas, entre otros). Ante este panorama es necesario analizar las características de la población estudiantil y el patrón de consumo de las diversas sustancias psicotrópicas, es por ello que en este proyecto pretendemos identificar tanto la frecuencia como la cantidad de consumo de alcohol y tabaco, con la finalidad de implementar medidas que favorezcan la disminución de estas sustancias en el ámbito universitario, así mismo ofrecer un panorama de los peligros que conlleva el abuso de mencionadas sustancias.

Los resultados obtenidos en el test de Audit muestran que el 51% de los alumnos de la Universidad de Sonora Campus Cajeme ingieren bebidas alcohólicas, de los cuales 84% de ellos son consumidores de bajo riesgo o abstemios, un 13% presentan consumo de alto riesgo, el 2% tiene consumo perjudicial y por último un 1% tiene probable dependencia. De los cuales el 16% son de cuarto semestre con la mayor cantidad de alumnos seguido por los de sexto semestre con 15%, el

segundo semestre con un 12% y por último el octavo semestre con 8% del total de los alumnos encuestados

Por otra parte el test Fagerstrom arroja que 89% de los alumnos fuman pero ninguno de ellos tiene dependencia al tabaco. Además de estos el 17% son consumidores de ambas drogas.

Nosotros pretendemos disminuir la frecuencia y cantidad de consumo de estas dichas sustancias, con estrategias de promoción a la salud e intervención con los alumnos de la carrera de enfermería, a través de una Feria de la salud en donde se impartirán ponencias alusivas al consumo de alcohol y tabaco, así como el apoyo de instituciones como Centros Nueva Vida para el tratamiento en contra de adicciones y la difusión de estos temas a través de volantes.

IV. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir en el progreso de transformación de la Universidad de Sonora Campus Cajeme a una universidad saludable con tácticas que contribuyan a obtener una disminución del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes universitarios, obteniendo así una mejoría en el estado de salud entre ellos, además de concientizarlos de las consecuencias de su abuso.

• OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar la frecuencia del consumo de alcohol y tabaco en los estudiantes de Licenciatura en Enfermería dentro de la universidad.
- Identificar la Cantidad de consumo de alcohol y tabaco en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Sonora.
- Proponer medidas para la disminución del consumo de alcohol y tabaco en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Sonora.
- Contribuir con la Universidad de Sonora para promover una universidad saludable.

V. META

Disminuir entre un 20 y 40% el consumo de alcohol y tabaco debido a los problemas físicos que estos pueden ocasionar en la salud de los estudiantes, asimismo se pretende crear conciencia en los jóvenes sobre los riesgos que se adquieren al utilizar estas sustancias. Ser una Universidad saludable y libre de humo.

VI. MARCO REFERENCIAL

Según el autor C. E. Winslow, salud pública es la ciencia y el arte de prevenir las enfermedades, prolongar la vida, fomentar la salud y la eficiencia física y mental, mediante el esfuerzo organizado de la comunidad. (Winslow, 1920).¹ Quizá más importante que saber qué es la salud pública es identificar para qué sirve. En este sentido, parece que la misión de la salud pública es satisfacer el interés de la sociedad en garantizar las condiciones que permiten a las personas tener salud (Institute of Medicine, 1988).²

Desde hace varios años el abuso de sustancias psicotrópicas, constituye un problema de salud en México. Este fenómeno afecta la salud de la población sin distinción de género, edad o condición social y se presenta en todas las regiones de nuestro país. Los estudios epidemiológicos demuestran que el consumo de sustancias psicotrópicas ha tenido modificaciones, y que en los últimos años muestra una tendencia con incremento entre los jóvenes y mujeres que consumen sustancias legales e ilegales.³ En el caso de las bebidas alcohólicas, la población juvenil bebe a edades cada vez más tempranas, y su consumo excesivo repercute en los índices de morbi-mortalidad y en el costo social. En relación al tabaquismo, es innegable la asociación directa e indirecta del consumo del tabaco y sus productos, con graves padecimientos de alta letalidad, así como su impacto familiar, laboral, social y económico. Entre los problemas asociados al abuso de bebidas alcohólicas y alcoholismo se pueden citar: accidentes y conducta violenta, cirrosis hepática, conducta sexual riesgosa, síndrome alcohólico-fetal, trastornos mentales y de la conducta. En el caso del tabaco: cáncer pulmonar y de otros órganos, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedades vasculares cerebrales y problemas

¹ Winslow C.E.A. The Untilled Fields of Public Health, Science 51:23:33, 1920.

² Institute of Medicine (1988). The Future of Public Health in the 21st century.

³ Secretaría de Salud, Subsecretaría de prevención y promoción a la salud (junio 2013) Sistema de *vigilancia epidemiológica de las adicciones (SISVEA)* Informe 2012, México DF.

perinatales, entre otros. El uso y abuso de otras sustancias psicoactivas conlleva a la aparición de problemas psicosociales y psiquiátricos, enfermedades de transmisión sexual, criminalidad, lesiones por causa externa, alteraciones en la gestación, síndrome de abstinencia en el neonato, cambios a nivel neuronal y muerte súbita, entre otros.⁴

Adicción es el término utilizado durante muchos años como sinónimo de consumo repetido de sustancias químicas y de las conductas generadas por las mismas en la actualidad, el concepto de adicción es mucho más amplio, no solo se limita a las conductas generadas por consumo de sustancias, sino que incluye hábitos de conductas aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas (Mellody, 1997; Echeburúa y De Corral, 1994).⁵

Para la NOM-028-SSA2-2009 la Adicción o dependencia, es el estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo con un fármaco, alcohol, tabaco u otra droga, caracterizado por modificación del comportamiento y otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprimible por tomar dicha sustancia en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos psíquicos y a veces para evitar el malestar producido por la privación.⁶

Diferentes estudios han encontrado que existen algunas características que identifican a los jóvenes que consumen tabaco y alcohol, como la inseguridad, los bajos estados de ánimo y los pensamientos negativos; características que van a incrementar las probabilidades de generar dependencia.⁷

⁴ Secretaría de Salud, *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 para la prevención, tratamiento y control de enfermedades (2009) México DF*

⁵ Ortiz Z., Alonso D., Ubis G. y Azúa V. (2011). *Adicciones (Vol. 6)*. Pag.17-21 Barcelona, España.

⁶ Secretaría de Salud, *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 para la prevención, tratamiento y control de enfermedades (2009) México DF*

⁷ García D., García G., Tapiero Y., Ramos D., (2012) *Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios Vol. 17 N° 2 Pag. 169-185*

La NOM-028-SSA2-1999 Adicciones define al tabaco como la planta “Nicotina Tabacum” y sus sucedáneos, en su forma natural o modificada, en las diferentes presentaciones, que se utilizan para fumar, masticar o aspirar y cuya sustancia activa es la nicotina. Lo cual puede generar dependencia o adicción al tabaco, llamándose tabaquismo.⁸

Con respecto al hábito de fumar, se han identificado una serie de etapas. La primera de ellas es la etapa contemplativa, en la cual se forman actitudes y creencias acerca del consumo de tabaco. La siguiente etapa es la de experimentación, en la cual se incluye el consumo repetido pero irregular de cigarrillo. La tercera etapa hace referencia al uso regular del mismo y por último se encuentra la de adicción, en la que se implica la necesidad fisiológica de consumir nicotina.⁹

El tabaco es el responsable de la muerte de 1 de cada 10 adultos en todo el mundo y la Organización Mundial de la Salud (OMS) pronostica que será la principal causa de muerte prematura para el año 2030, cuando 10 millones de personas morirán cada año por de más de 25 enfermedades causadas o promovidas por el tabaco, todas incapacitantes y con altas tasas de mortalidad.¹⁰

La exposición a su humo se relaciona con una reducción de la mono amino oxidasa, enzima que se vincula con la función del estado de ánimo, lo cual puede llevar a efectos en la irregularidad del apetito o a las diferentes actitudes que se pueden adquirir hacia la comida. Es decir, que la nicotina aumenta el gasto energético, lo que reduce el apetito. Se mantiene como la primera causa de muerte prevenible a nivel mundial. Un poco más de mil millones de personas fuman tabaco en todo el mundo y su consumo mata prematuramente a cerca de 6 millones de personas, causando pérdidas económicas de cientos

⁸ Secretaría de Salud, *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 para la prevención, tratamiento y control de enfermedades (2009) México DF*

⁷ García D., García G., Tapiero Y., Ramos D., (2012) Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios Vol. 17 N° 2 Pag. 169-185

¹⁰ Organización Mundial de la Salud, *Nota descriptiva N°349 Enero 2015*

de miles de millones de dólares. El consumo de tabaco es factor de riesgo para seis de las ocho principales causas de mortalidad en el mundo.¹¹

El consumo de tabaco origina más de 90% de los cánceres de pulmón en hombres, 70% en mujeres, y se relaciona con 56% a 80% de las enfermedades respiratorias crónicas y 22% de las enfermedades cardiovasculares (sin contemplar el tabaquismo pasivo).¹²

Mientras que las tasas de tabaquismo masculino han estado descendiendo en los últimos años, las correspondientes a las mujeres se incrementan de manera acelerada. En el mundo, la población femenina que fuma es de 12%, y se estima que esta cifra llegará a 20% en 2025. En México, la Encuesta Nacional de Adicciones 2008 señala que 9.9% de la población femenina de 12 a 65 años es fumadora activa. La epidemia del tabaco se está «feminizando», ya que la tendencia creciente de adolescentes fumadoras implica el incremento futuro del consumo de tabaco entre las mujeres adultas, con previsibles y graves consecuencias en términos de salud pública. Más adelante, la madre será un modelo fumador para sus hijos y tolerará, y quizá alentará, la experimentación de los niños con el tabaco, de tal manera que constituirá un agente social perpetuador del tabaquismo¹³

Según la OMS el alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, se ha utilizado ampliamente en muchas culturas durante siglos. El consumo nocivo de alcohol conlleva una pesada carga social y económica para las sociedades. Cada año mueren en el mundo 3,3 millones de personas a consecuencia del consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5.9% de todas las defunciones. El uso nocivo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos.¹⁴

⁷ García D., García G., Tapiero Y., Ramos D., (2012) Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios Vol. 17 N° 2 Pag. 169-185

¹² Morales G., Del Valle C., Belmar C., Orellana I. Soto A., Ivanovic D. (2011) Prevalencia de consumo de drogas en estudiantes universitarios que cursan primer y cuarto año Rev Med Chile pag. 1573-1580

¹³ Secretaría de Salud, Encuesta Nacional de adicciones 2011 (tabaco)

¹⁴ Organización Mundial de la Salud, *Nota descriptiva N°349 Enero 2015*

En relación al consumo de alcohol en los países industrializados de América, hay un elevado consumo per cápita es de 9.3 litros de alcohol puro para personas de 15 años de edad o más. En los países en vías de desarrollo con bajas tasas de mortalidad, el consumo es muy similar al de los países desarrollados de 9.0 litros de alcohol. Y en países en vías de desarrollo con altas tasas de mortalidad, el consumo promedio es menor de 5.1 litros de alcohol. En América el alcohol supera al tabaquismo como el factor de riesgo más importante para la carga de morbilidad.¹⁵

El consumo diario de alcohol es poco frecuente entre la población mexicana, sólo 8 de cada mil personas consumen todos los días, este tipo de consumo es más frecuente entre los hombres en una proporción de 7.5 hombres por cada mujer y se incrementa con la edad. El consumo per cápita promedio en nuestro país es de 7.7 litros y la cerveza es la bebida de preferencia de la población. La forma de consumo de alcohol típica en la población mexicana es de grandes cantidades (cinco copas o más para hombres y cuatro copas o más para mujeres) por ocasión de consumo. Casi 27 millones (26 millones 828 mil 893) de personas de entre 12 y 65 años beben con este patrón, entre menos de una vez al mes y diario; indicando que aunque no beben con regularidad, cuando lo hacen, ingieren grandes cantidades, lo que evidentemente genera inmediatos riesgos para su salud, su seguridad y la de otros. Entre los estudiantes de enseñanza media y media superior de la ciudad de México, se encontró que el 71.4 por ciento de los adolescentes ha consumido alcohol alguna vez en su vida, un 51.08 por ciento lo ha consumido durante el último año y el 40.9 por ciento lo ha consumido en el último mes, la población femenina y la población masculina (71.4 por ciento en ambos casos), resultan igualmente afectadas. Por su parte, más de cuatro millones de mexicanos (4 millones 168 mil 63), presentan abuso o dependencia al alcohol; de éstos, tres y medio millones (3

⁷ García D., García G., Tapiero Y., Ramos D., (2012) Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios Vol. 17 N° 2 Pag. 169-185

millones 497 mil, 946), son hombres y más de medio millón (670 mil 117) son mujeres.¹⁶

La preocupación pública con respecto al hábito de beber de los jóvenes se ha centrado especialmente en los llamados daños agudos que pueden resultar de esta ingesta. En los jóvenes las consecuencias negativas derivadas del consumo de alcohol suelen referirse a alteraciones de las relaciones con la familia, compañeros y maestros, bajo rendimiento escolar, agresiones, violencias, alteraciones del orden público y conductas de alto riesgo, como conducir tras haber bebido, así como actividades sexuales de riesgo que conlleven embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual y SIDA.¹⁷

En México el alcohol es la sustancia potencialmente adictiva que se utiliza con mayor frecuencia por los adultos jóvenes, especialmente entre aquellos en edad de recibir una educación universitaria o superior. Durante los últimos años, la edad en la cual los hombres han consumido con mayor frecuencia e intensidad bebidas alcohólicas, se ha reducido de manera alarmante¹⁸. Se ha observado que la prevalencia del consumo de alcohol y problemas relacionados es generalmente mayor en los estudiantes universitarios que entre los jóvenes de la misma edad que no son estudiantes por lo que según la bibliografía sugiere que la población estudiantil de los centros de educación superior es un grupo de mayor riesgo para el desarrollo de problemas por consumo de alcohol.

La detección temprana es una estrategia evaluativa que combina la identificación del consumo de sustancias psicoactivas y los riesgos o daños ocasionados por ello, así como del tratamiento oportuno. El personal de salud debe realizar la valoración clínica sobre consumo de tabaco, alcohol y otras

¹⁶ Secretaría de salud, programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas. Act. 2011-2012 México DF.

¹⁷ Secretaría de Salud, Encuesta nacional de adicciones 2011 (alcohol)

¹⁸ Díaz A., Díaz R., Hernández C., Navarro J., Fernández H., Solís C., (2008) Prevalencia del consumo riesgoso y dañino de alcohol y factores de riesgo en estudiantes universitarios de primer ingreso; Rev salud mental México Pag. 271-282

sustancias psicoactivas en el individuo. Si existen indicios de que la persona está en etapa de experimentación o consumo eventual, se debe aplicar el consejo de salud, con la finalidad de hacer conciencia en el usuario sobre la importancia de disminuir hasta abandonar el consumo de la sustancia psicoactiva.¹⁹

En Colombia desde hace tiempo atrás busca reducir el consumo de tabaco por medio de estrategias como la prohibición de entregas de muestras gratis a menores, vallar, afiches, venta y consumo en zonas deportivas, culturales y residenciales y cerca a instituciones educativas, y se adoptó la prohibición de fumar en espacios públicos cerrados. Estas y más medidas se deben combinar con campañas informativas, programas comunitarios, interacciones constantes con los poderes públicos y se debe facilitar el acceso de los jóvenes a alternativas más saludables y actividades recreativas en el tiempo libre. Con respecto a la OMS plantea que la mejor solución es la reducción del acceso al mismo, el aumento de la edad legal para el consumo y el control sobre las licencias para su venta.²⁰

Según el programa de acción en el contexto escolar: estrategia 5 pasos para la salud escolar; el realizar algún tipo de actividad física, tomar agua y comer adecuadamente y compartir estas actividades con otras personas ayuda a que los alumnos ganen un sentido de pertenencia a grupos saludables, realizando actividad física en compañía, practicando algún deporte, brindando apoyo a los que están alrededor, además se presentan oportunidades para recibir el apoyo de otras personas; con los pasos se contribuye a crear lazos efectivos, tener empatía con la gente de alrededor, mejorar el desempeño en la vida diaria, mejora la autoestima y se gana un sentido de pertenencia a un grupo. Esta

¹⁹ Secretaría de Salud, *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 para la prevención, tratamiento y control de enfermedades (2009) México DF*

⁷ García D., García G., Tapiero Y., Ramos D., (2012) Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios Vol. 17 N° 2 Pag. 169-185

estrategia no se considera acciones prohibitivas sino recomendaciones para cambiar conductas nocivas y lograr que formen parte de la vida diaria.²¹

La Ley General de Salud, en su artículo 110, manifiesta que la promoción de la salud tiene por objetivo crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y promover en el individuo los valores, actitudes y conductas adecuados para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva. Asimismo en su artículo 112 menciona que la educación para la salud tiene como objetivo fomentar en la población el desarrollo de actitudes y conductas que le permitan participar en la prevención de enfermedades individuales, colectivas y accidentes, y protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud.²²

El tener un estilo de vida activo en universitarios es un componente valioso en la promoción de la salud. Por tal motivo se han creado estrategias dirigidas a este segmento poblacional, un ejemplo de esto es la Guía para Universidades Saludables de Chile, cuya finalidad es promover cambios en la situación de salud del país a través de las generaciones de estudiantes, que egresan de estas instituciones, y así fomentar cambios a favor del bienestar y la salud en las entidades y comunidades en las que trabajarán futuramente. Se ha afirmado que es más importante la cantidad de actividad física, que la manera en que se lleva a cabo, ya que sus beneficios son directamente proporcionales al volumen de la misma.²³

²¹ Secretaría de Educación Pública, Estrategia 5 pasos para la salud escolar. Mexico DF.

²² Secretaría de Salud(1992), Diario Oficial de la Federación. Ley General de Salud, Secretaría de Salud, junio 1992

⁷ García D., García G., Tapiero Y., Ramos D., (2012) Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios Vol. 17 N° 2 Pag. 169-185

VII. METODOLOGÍA

1. **TIEMPO:** 12 Meses; Agosto 2014-Julio 2015

HORARIO: Lunes a Viernes de 08:00 a 14:00

2. **LUGAR:** El presente proyecto fue realizado en las instalaciones de la Universidad de Sonora Campus Cajeme (Blvd. Bordo Nuevo S/N, Ejido Providencia, 85199 Ciudad Obregón, SON), en el lapso de Agosto 2014-julio 2015.



3. RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS:

Recursos humanos:

- Pasantes de Servicio Social:
 - Ibarra Castro Israel
 - Millanes Barreras Omar Antonio.

- Asesora responsable de Proyecto:
 - Mtra. Francisca Lazo Javalera

- UNAIDES:
 - Alba Ruth Gastelum Rojo

- Alumnos de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Sonora
Campus Cajeme

Recursos materiales:

- Computadora
- Impresora
- Lápices
- Plumas
- Hojas Blancas
- Borradores
- Escritorio
- Copiadora

Recursos financieros:

Los recursos financieros los absorbieron el equipo investigador y la Universidad de Sonora Campus Cajeme.

4. PROCEDIMIENTO

El proyecto consistió en realizar un diagnóstico de salud de la población estudiantil en los meses de Enero y Febrero de 2015 a través de encuestas validadas por la secretaria de salud las cuales fueron dirigidas a los alumnos de la carrera de enfermería, donde se intenta detectar la dependencia hacia el alcohol y tabaco, así mismo el consumo en cantidad y frecuencia de dichas sustancias en los alumnos. Se aplicaron el instrumento Audit para el consumo de alcohol y el llamado Fagerstrom para la detección hacia la dependencia al tabaco. Estos instrumentos fueron aplicando dentro de las aulas a los ocho grupos que conforman todos los alumnos de la carrera de enfermería en el campus Cajeme.

Al finalizar la recolección de datos se realizó el análisis e interpretación de ellos. Una vez que identificamos la cantidad de alumnos que consumían alcohol y tabaco se procedió a la implementación de estrategias y actividades para concientizar a la población de las consecuencias de su consumo y proporcionar el apoyo a las personas que así lo requirieron.

Las estrategias consistieron difundir información a través de la entrega de trípticos alusivos al consumo de alcohol, tabaco y los efectos nocivos, problemas psicológicos y sociales que genera el consumo de estas.

Se realizó una feria de la salud en donde se promovieron los daños que causa el consumo de alcohol y tabaco.

También se impartió una charla sobre el uso de sustancias nocivas para el cuerpo humano, la ponencia se llevó a cabo en el auditorio de la Universidad de Sonora Campus Cajeme la cual tuvo una duración aproximada de 1:30 hrs.

Posteriormente se realizó una sesión privada con todas las personas que presentaron una probable dependencia o con riesgo de padecerla, se les hablo sobre las consecuencias del abuso de mencionadas sustancias, además de mostrar las consecuencias también se enfocaba en ofrecer un apoyo para salir de esa dependencia que tienen o están en riesgo de padecerla haciéndoles una invitación para sesiones privadas individualizadas donde se buscaría más a fondo el problema con ayuda de psicólogos destinados a tratar a este tipo de problema.

Los centro de apoyo contra adicciones llamados "Centros Nueva Vida" se encuentra casi siempre uno en cada centro de salud y dentro de la ciudad.

Nuestra participación solo consistió en este caso hasta la invitación para que asistieran a estos centros, ya que por recomendaciones de parte de psicólogos de estos lugares nos dicen que la persona tiene que ir por voluntad propia para que se logren buenos resultados en el cambio de conducta y hábitos para dejar de consumir sustancias que dañan el organismo.

Debido a que no se presentó ningún estudiante a recibir el apoyo que se les estuvo ofreciendo para lograr disminuir su consumo, no se pudo lograr llevar un control o seguimiento de ellos, motivo por el cual no tuvimos evaluaciones sobre los avances en la disminución del consumo de alcohol y tabaco.

VIII. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

1. Elaboración de Cronograma de actividades y proyecto de trabajo.

- Delimitar el área de trabajo.
- Elección de la población de estudio.
- Aplicación de encuestas para elaboración de Diagnóstico de salud.
- Análisis e interpretación de datos.
- Elaboración de estrategias de promoción a la salud.

2. Aplicación de estrategias de promoción a la salud.

- Análisis e interpretación de datos de primer cuestionario.
- Elaboración de Trípticos y folletos informativos sobre el consumo de alcohol y tabaco.
- Elaboración de charlas sobre consumo de alcohol y tabaco Organización de feria de la salud.

3. Impartición de charlas en los estudiantes Impartición de folletos y trípticos a la población estudiada.

- Aplicación de segundo cuestionario.
- Evaluación de avances de consumo de alcohol y tabaco.

4. Análisis e interpretación de datos de segundo cuestionario.

- Recolección de datos recabados.
- Culminación de proyecto mediante los datos recabados en el transcurso del proyecto.
- Entrega de proyecto finalizado a autoridades correspondientes de la Universidad de Sonora Campus Cajeme.
- Propuestas de continuidad del proyecto.

OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR OMAR MILLANES:

5. Palacio de Gobierno de Cd. Obregón, Sonora:
 - Participación en ferias de salud en primarias y localidades en los alrededores de la ciudad con personas de escasos recursos.

6. Centro Universitario para el Desarrollo Comunitario del Instituto Tecnológico de Sonora:
 - Actividades de promoción y prevención para la salud como:
 - Orientación sobre la utilización de métodos anticonceptivos.
 - Repartición de preservativos.
 - Medición de la presión arterial y glucosa capilar
 - Facilitación de trípticos con previa orientación sobre dengue, rickettsia y enfermedades de transmisión sexual.
 - Dar pláticas en primarias y secundarias alrededor de este centro comunitario, enfocadas sobre las enfermedades transmitidas por vectores y embarazos en adolescentes.

7. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado:
 - Medicina preventiva:
 - Llenado de los distintos formatos para el control de vacunas.
 - Toma de presión arterial, frecuencia cardiaca, talla y peso.
 - Aplicación de vacunas según corresponda.
 - Asistencia y participación a sesiones clínicas.
 - Quirófano:
 - Enfermero circulante.
 - Enfermero instrumentista.
 - Hospitalización:
 - Atención a pacientes en general.
 - Atención a pacientes en terapia intensiva.

OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR ISRAEL IBARRA:

8. Palacio de Gobierno de Cd. Obregón, Sonora:

- Participación en espacios de la laguna del Náinari en detecciones a población general de Diabetes, Obesidad, Hipertensión.
 - Toma de glicemia capilar
 - Toma de presión arterial
 - Medición de IMC
- Participación en Palacio municipal en las detecciones antes mencionadas.
- Apoyo en consultorios comunitarios con toma de Signos Vitales.
 - Toma de presión arterial
 - Toma de frecuencia cardiaca y respiratoria
 - Toma de temperatura
 - Surtido de recetas
- Participación en ferias de la salud organizadas por el H. Ayuntamiento para las poblaciones periféricas de la ciudad.

9. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

- Medicina Preventiva
 - Llenado de los distintos formatos para el control de vacunas.
 - Aplicación de vacunas en campaña de salud
 - Toma de presión arterial, frecuencia cardiaca, talla y peso.
 - Aplicación de vacunas según corresponda.
 - Asistencia y participación a sesiones clínicas.
 - Aplicación de vacunas en campañas de vacunación
- Urgencias
 - Recibir pacientes
 - Prepararlos para el ingreso
 - Toma de muestras sanguíneas
 - Envío a hospitalización a pacientes que ameriten

R. T 160,019

- Atención del área de shock
- Aplicación de inyecciones
- Instalación de sondas Foley
- Hospital
 - Atención a pacientes en general
 - Atención de paciente en unidad de cuidados intensivos
 - Toma de gasometrías arteriales
- SICORA
 - Pedido de suministros.
 - Entrega de suministros (material) diarios a todo el hospital.
 - Reportes y control de suministros.

IX. EVALUACIÓN

La forma en que se tenía planeado evaluar a los estudiantes sobre el logro en la disminución del consumo de sustancias como alcohol y tabaco, no fue posible por falta de tiempo, ya que este tipo de seguimiento requiere mínimo de 10 sesiones personalizadas, recomendación hecha por el área de psicología de "Centro Nueva Vida". Y para poder aplicar una segunda encuesta se requiere de la participación comprometida y responsable de los alumnos afectados y de esta manera poder alcanzar los objetivos y metas trazadas.

Se logró el 100% en la aplicación de encuestas a todos los estudiantes de licenciatura en enfermería y la cantidad y frecuencia del consumo de alcohol y tabaco. Se propusieron medidas para conseguir que los estudiantes iniciaran a dejar de consumir alcohol y tabaco, las cuales hasta cierto grado resultaron útiles al orientar a los estudiantes de las afecciones que causan en el organismo dichas sustancia pero no logramos medir si realmente hubo una disminución en tanto a la frecuencia y cantidad de su consumo ya que son logros a mediano o largo plazo.

Se implementaron pláticas informativa sobre las consecuencias del abuso de estas sustancias y de igual manera se facilitaron trípticos para reforzar los daños que causan el alcohol y tabaco en el organismo a toda la población universitaria y específicamente los estudiantes de enfermería.

Logramos identificar a los alumnos con factores de riesgo y se concretó con las instituciones el trámite para la atención a los alumnos con la presencia de esta adicción para su tratamiento. Se les realizó la invitación, pero no nos fue posible darles el seguimiento, limitante presente ya que esta visita es individual y privada.

Se cubrió la difusión de este tema con una plática enfocada hacia los problemas de adicciones la cual fue presentada por la psicóloga encargada de tratar a pacientes con adicciones en "Centros Nueva Vida".

Se les presento a los estudiantes, y se les hizo una invitación para que asistieran con ella y tratar más a fondo su problema, los que así lo requerían.

X. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN O RESULTADOS

Como resultado de la encuesta, a un total de 189 alumnos de la Licenciatura en Enfermería, obtuvimos que 159 de los jóvenes encuestados resultaron ser consumidores de bajo riesgo, ubicados 46 de segundo semestre, 48 de cuarto semestre, 36 de sexto semestre y 19 de octavo semestre; 26 de ellos presentaron un consumo de alto riesgo de los cuales 7 son de segundo semestre, 6 de cuarto semestre, 10 de sexto y 3 de octavo; 3 alumnos presentaron consumo perjudicial, ubicados 2 en segundo semestre y 1 de cuarto semestre; por último 1 alumno mostro ser probable dependiente a alcohol perteneciendo a segundo semestre.

Como nos podemos percatar los estudiantes de cuarto semestre son quienes representan el mayor numero de consumidores de bajo riesgo seguido por los de segundo, siendo importante señalar que la cantidad de alumnos por semestre son desproporcionadas y se cuenta con mayor cantidad de alumnos en segundo y cuarto semestre que en el resto de los semestres.

De los 96 alumnos que mencionaron consumir alcohol la frecuencias en el consumo de alcohol era de una vez al mes o menos con 54%, seguido de 2 a 4 veces al mes con el 39%, despues estan con un 3% de 2 a 3 veces al mes y 4 o mas veces al mes.

Sobre la cantidad que beben tenemos que 29% de ellos ingiere 3 o 4 botes por ocasión, luego el 28% de 5 a 9 botes por ocasión, despues con 27% de 1 a 2 botes por ocasión y con 14% 10 o mas botes por ocasión.

Con lo anterior podemos darnos cuenta que la frecuencia de una vez al mes o menos resulto la mayor cantidad de alumnos que ingieren alcohol de esta manera y sobre la cantidad que ingieren por ocasión es de 3 y 4 botes con 29%.

De igual manera un 17% de estos alumnos manifiestan que consumen tanto alcohol como tabaco.

Además del total de los alumnos un 89 % aludió haber consumido tabaco en el último año, pero ninguno de ellos resulto con dependencia.

XI. SUGERENCIAS

- Es recomendable que si se pretende realizar cambios de conducta y de hábitos realizar el diagnóstico iniciando servicio social, para disponer de tiempo para poder realizar una segunda evaluación y ver avances o logros en un año, ya que mínimo se requiere de 10 semanas de ayuda psicológica totalmente gratuita por los centros de atención.
- También consideramos que se proporcione de manera periódica, pláticas de promoción a la salud de tabaquismo y alcoholismo y las consecuencias del abuso y consumo de estas sustancias.
- Insistir con los alumnos con alguna dependencia al alcohol y tabaco y los que están en riesgo a los centros de atención para recibir ayuda.
- Integrar grupos de apoyo interdisciplinarios en la Universidad de Sonora Campus Cajeme, que sean el facilitadores de la atención a todos aquellos alumnos que lo requieran y que promuevan una Universidad Saludable, libre de humo y consumo de alcohol.

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ Winslow C.E.A. The Untilled Fields of Public Health, Science 51:23:33, 1920.
- ² Institute of Medicine (1988). The Future of Public Health in the 21st century.
- ³ Secretaria de Salud, Subsecretaria de prevención y promoción a la salud (junio 2013) Sistema de *vigilancia epidemiológica de las adicciones (SISVEA)* Informe 2012, México DF.
- ⁴ Secretaria de Salud, *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 para la prevención, tratamiento y control de enfermedades (2009) México DF*
- ⁵ Ortiz Z., Alonso D., Ubis G. y Azúa V. (2011). Adicciones (Vol. 6). Pag.17-21 Barcelona, España.
- ⁶ Secretaria de Salud, *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 para la prevención, tratamiento y control de enfermedades (2009) México DF*
- ⁷ García D., García G., Tapiero Y., Ramos D., (2012) *Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios Vol. 17 N° 2 Pag. 169-185*
- ⁸ Secretaria de Salud, *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 para la prevención, tratamiento y control de enfermedades (2009) México DF*
- ⁹ Organización Mundial de la Salud, *Nota descriptiva N°349 Enero 2015*
- ¹⁰ Morales G., Del Valle C., Belmar C., Orellana I. Soto A., Ivanovic D. (2011) Prevalencia de consumo de drogas en estudiantes universitarios que cursan primer y cuarto año Rev Med Chile pag. 1573-1580
- ¹¹ Secretaria de Salud, Encuesta Nacional de adicciones 2011 (tabaco)
- ¹² Organización Mundial de la Salud, *Nota descriptiva N°349 Enero 2015*
- ¹³ Secretaria de salud, programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas. Act. 2011-2012 México DF.
- ¹⁴ Secretaria de Salud (2011), Encuesta nacional de adicciones 2011 (alcohol)
- ¹⁵ Díaz A., Díaz R., Hernández C., Navarro J., Fernández H., Solís C., (2008) Prevalencia del consumo riesgoso y dañino de alcohol y factores de riesgo en estudiantes universitarios de primer ingreso; Rev salud mental México Pag. 271-282

¹⁶ Secretaría de Salud (2009), *Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 para la prevención, tratamiento y control de enfermedades*; México DF

¹⁷ Secretaría de Educación Pública, *Estrategia 5 pasos para la salud escolar*. México DF.

¹⁸ Secretaría de Salud (1992), *Diario Oficial de la Federación. Ley General de Salud*, Secretaría de Salud, 14 de junio de 1992

XIII. ANEXOS



UNIVERSIDAD DE SONORA
 DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
 DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
 CAMPUS CAJEME

**DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA
 UNIVERSIDAD DE SONORA CAMPUS CAJEME: EFECTO DE UNA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN A LA SALUD.**

**PSSU: ISRAEL IBARRA CASTRO, OMAR ANTONIO MILLANES BARRERAS
 RESPONSABLE DEL PROYECTO: M.E. FRANCISCA LAZO JAVALERA**

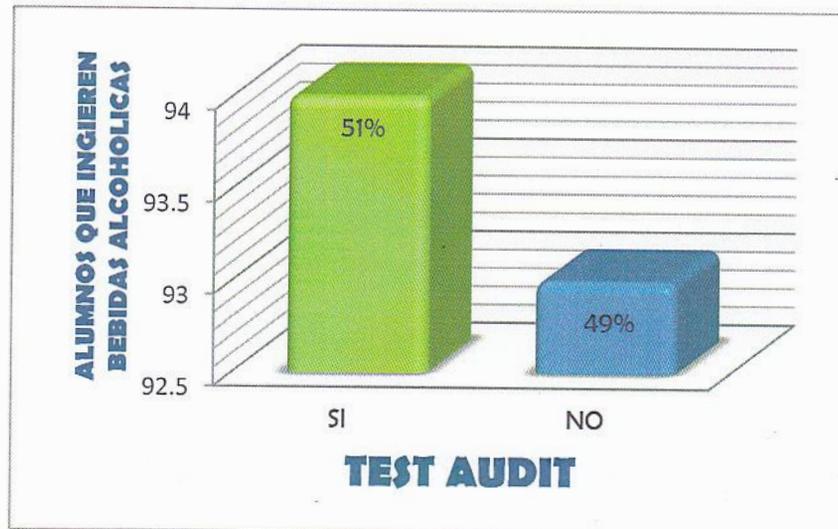
1 AGOSTO 2014 - 31 JULIO 2015

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4				
Elaboración del proyecto a implementar y delimitar el área de trabajo.																																																
Elaboración de cronograma de actividades.																																																
Recolección de datos																																																
Análisis e interpretación de datos recibidos.																																																
Elaboración y publicidad de trípticos y folletos informativos sobre el consumo de alcohol y tabaco.																																																

GRÁFICAS

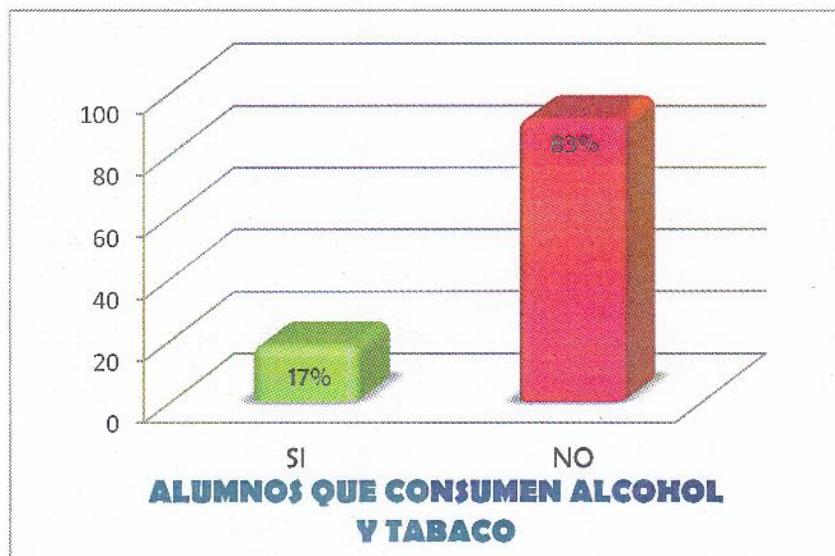
Gráfica 1. Consumo de bebidas alcohólicas en alumnos de Licenciatura en Enfermería, UNISON Campus Cajeme.



Fuente: directa.

Como se muestra en la gráfica, tomando como base la aplicación del test Audit a un total de 189 alumnos, el 51% dicen ingerir bebidas alcohólicas, mientras un 49% mencionan no consumir ningún tipo de bebidas alcohólicas.

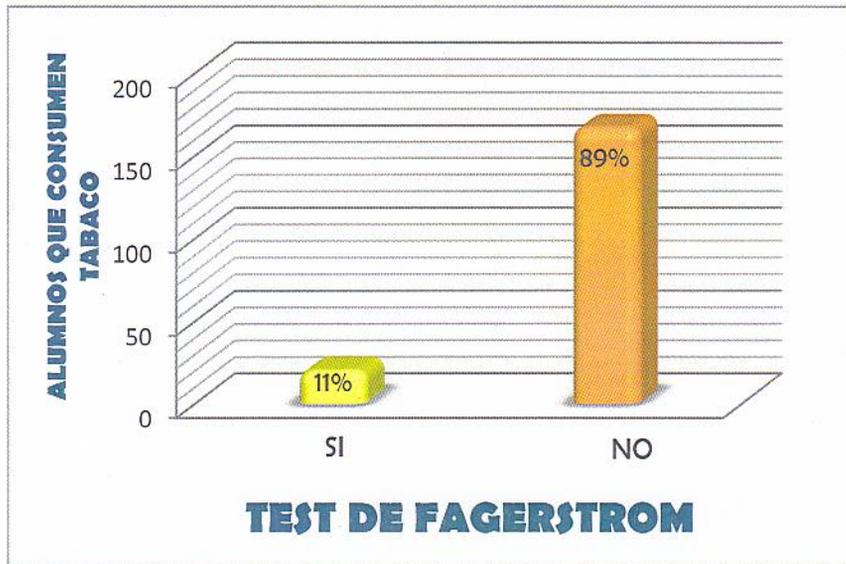
Gráfica 2. Consumo de alcohol y tabaco en alumnos de Licenciatura en Enfermería, UNISON Campus Cajeme



Fuente: directa.

La presente gráfica muestran los datos de los alumnos que consumen alcohol y tabaco, siendo un 17% los alumnos que afirman consumir estas dos sustancias, mientras que un 83% de los alumnos encuestados niegan consumirlas, resaltando que los 78 datos faltantes no fueron tomados en cuenta en este gráfico, ya que afirmaron consumir una u otra sustancia, pero no las dos.

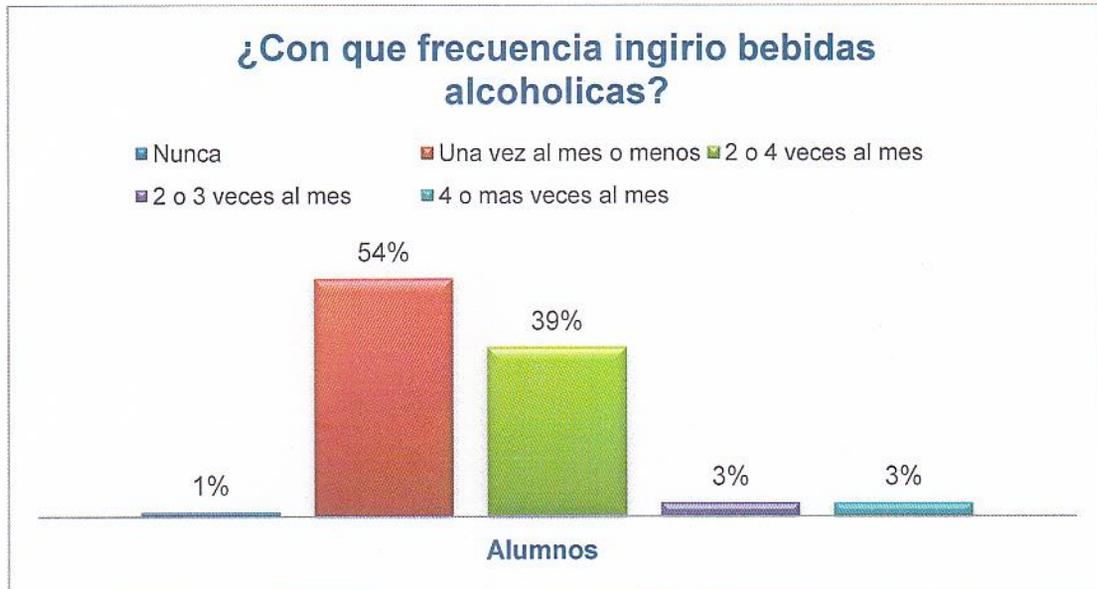
Gráfica 3. Consumo de tabaco en alumnos de la Licenciatura en Enfermería, UNISON Campus Cajeme.



Fuente: directa.

Como se muestra en la gráfica, de acuerdo a los datos arrojados por el test de Fagerstrom, un 11% de los alumnos universitarios encuestados mencionan no consumir tabaco, mientras que un 89% dicen si consumirlo.

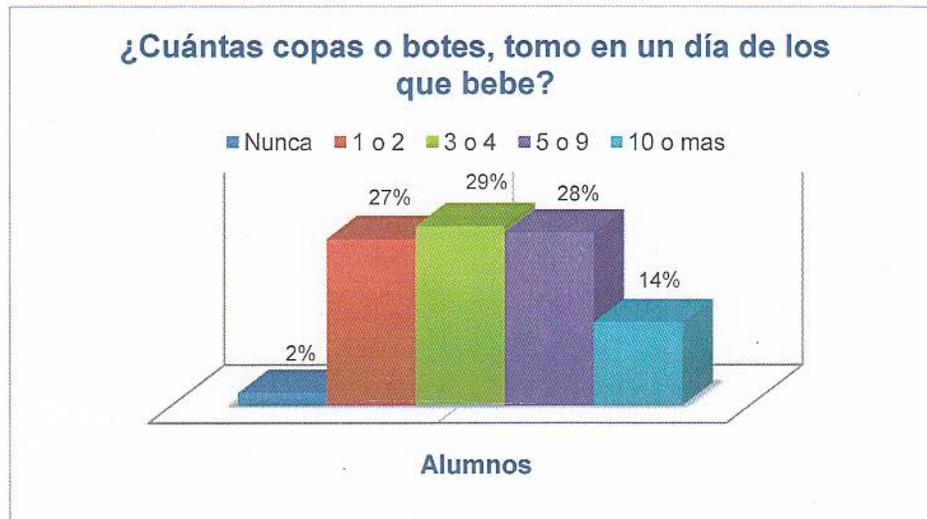
Gráfica 4. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en alumnos de la Licenciatura en Enfermería, UNISON Campus Cajeme



Fuente: directa

La frecuencia con mayor cantidad de personas fue la de una vez al mes o menos con 54%, seguida de 2 a 4 veces al mes con 39%, luego podemos encontrar que de 2 a 3 veces al mes y 4 o más veces al mes cuentan con 3% y por último con una negación de un 1%.

Gráfica 5. Cantidad de copas o botes que ingieren por día alumnos de la Licenciatura en Enfermería, UNISON Campus Cajeme

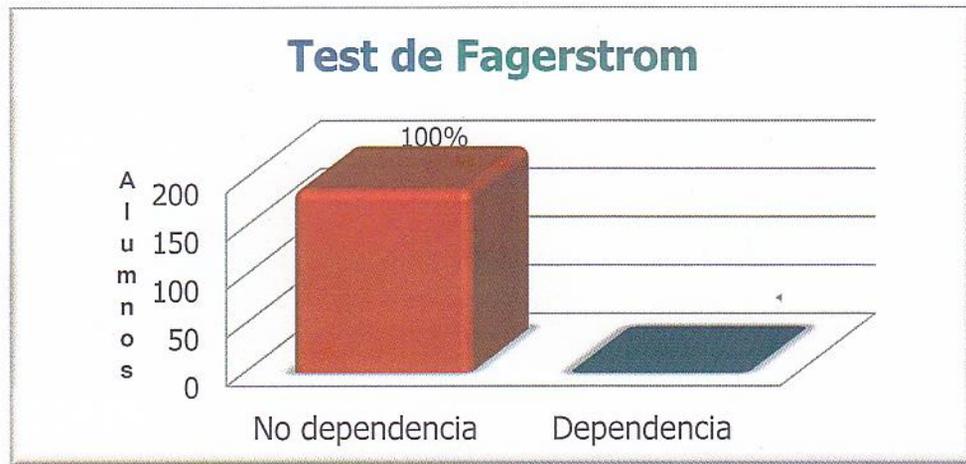


Fuente: directa

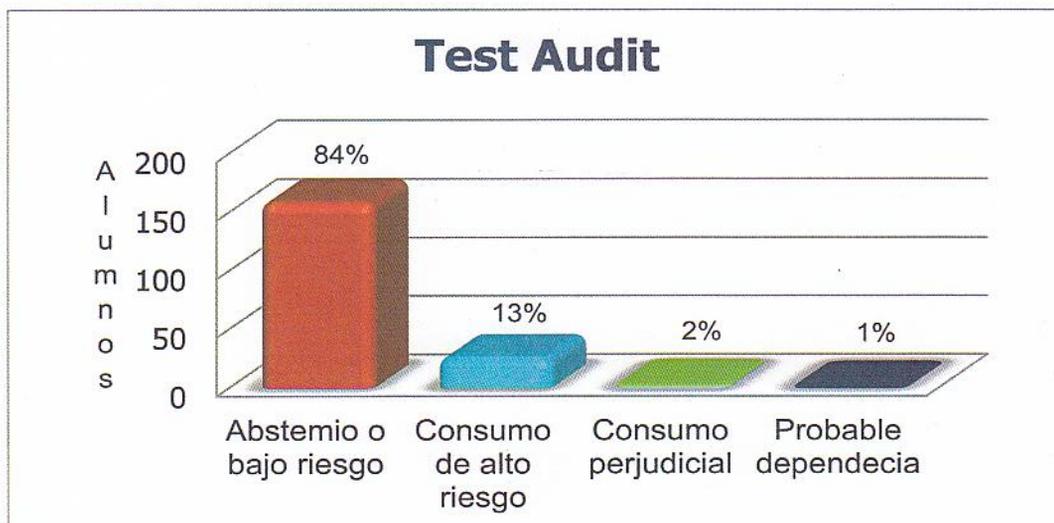
Podemos observar que hay una mínima diferencia entre las cantidades de 3 a 4 botes con 29%, 5 a 9 botes con 28% y de 1 a 2 botes con 27%, luego están con 14% los que consumen 10 o más botes por ocasión y con un 2% quienes niegan el tipo de consumo.

A continuación se presentan los gráficos de los resultados obtenidos en cada test.

Gráfica 6.- Como se muestra en la siguiente gráfica, referente a los resultados arrojados por el test de Fagerstrom, un 100% de la muestra de estudiantes encuestados, resultó no tener dependencia al tabaco.



Gráfica 7.- En la siguiente gráfica se presentan los resultados obtenidos en el Test Audit, en donde un 84% de los jóvenes encuestados son abstemios o de bajo riesgo en el consumo de alcohol, y un 13% presenta un consumo de alto riesgo, mientras que un 2% son de consumo perjudicial y por último un 1% arroja probable dependencia al alcohol.





PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

Disminución del consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Sonora Campus Cajeme: EFECTOS DE UNA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN A LA SALUD.

Nombre: _____ Teléfono: _____

CUESTIONARIO DE FAGERSTROM (DEPENDENCIA A NICOTINA)

Contesta con sinceridad a las siguientes preguntas respecto a consumo de diversas sustancias, recuerda que los investigadores responsables son los únicos que tendrán acceso al cuestionario. Ya que es confidencial. Exámínesse Ud. Mismo: Encierre en un círculo el número de la respuesta que se aproxime a lo que usted hace.

1) ¿Usted Fuma?

Si No

***Si su respuesta es "NO" Continúe al reverso de la hoja**

2) ¿Cuántos cigarrillos fuma Ud. al día?

31 o más 21 a 30 11 a 20 Menos de 10

3) ¿Fuma Ud. más cigarrillos durante la primera parte del día que durante el resto?

Sí No

4) ¿Cuánto tiempo transcurre desde que Ud. despierta hasta que fuma el primer cigarrillo?

Menos de 5 min. 6 a 30 min. 31 a 60 min. Más de 60 min.

5) ¿Qué cigarrillo le es más difícil omitir?

El primero de la mañana Algún otro

6) ¿Le es difícil no fumar donde ello es prohibido?

Sí No

7) ¿Fuma usted cuando se halla enfermo e incluso en cama?

Sí No

8) ¿Estaría dispuesto a recibir ayuda?

Si No

CUESTIONARIO AUDIT (DEPENDENCIA A SUSTANCIAS ALCOHÓLICAS)

Las siguientes preguntas se refieren a **SU** consumo de alcohol. Elija la opción que más se acerque y marque la columna correspondiente con una "X". Conteste de acuerdo a lo sucedido en los últimos doce meses.

PREGUNTAS		CALIFICACIÓN				
		0	1	2	3	4
1	En los últimos doce meses, ¿con qué frecuencia ingirió bebidas alcohólicas?	Nunca	Una vez al mes o menos	2 o 4 veces al mes	2 o 3 veces por semana	4 o más veces por semana
2	En los últimos doce meses, ¿cuántas botes tomó en un día típico de los que bebe?	Ninguno	1 o 2	3 o 4	5 o 9	10 o mas
3	En los últimos doce meses, ¿qué tan frecuente tomó 6 o más botes en la misma ocasión?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	Diario o casi a diario
4	En los últimos doce meses, ¿le ocurrió que no pudo parar de beber una vez que empezó?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	Diario o casi a diario
5	En los últimos doce meses, ¿qué tan frecuente dejó de hacer algo que debía hacer por beber?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	Diario o casi a diario
6	En los últimos doce meses, ¿qué tan frecuente bebió a la mañana siguiente después de beber en exceso el día anterior?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	Diario o casi a diario
7	En los últimos doce meses, ¿qué tan frecuente se sintió culpable o tuvo remordimiento por beber?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	Diario o casi a diario
8	En los últimos doce meses, ¿qué tan frecuente olvidó algo de lo que pasó cuando bebió?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	Diario o casi a diario
9	En los últimos doce meses, ¿se lastimó o alguien resulto lastimado cuando bebió?	Nunca		Si pero no en el último año		Si en el último año
10	En los últimos doce meses, ¿algún amigo, familiar o doctor se preocupó por su forma de beber o le sugirió que le bajara?	Nunca		Si pero no en el último año		Si en el último año

¿Estaría dispuesto a recibir ayuda? Si ___ No ___



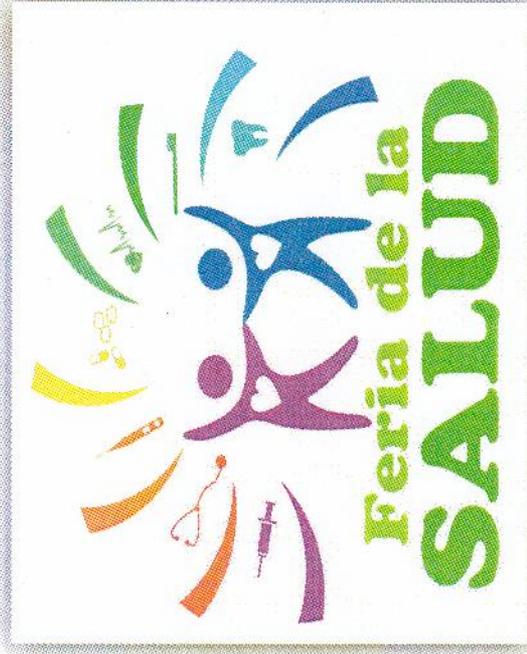
“Cuando gozamos de salud, fácilmente damos
buenos consejos a los enfermos”

Tácito.

ORGANIZADORES:

- ❖ Pasantes de la Licenciatura en Enfermería en servicio social de vinculación.

INFORMACIÓN: Calle Bordo Nuevo s/n Nuevo Ejido
Providencia.
correo: vinculacion2014unison@hotmail.com



El próximo **15 de abril**, los Pasantes de Enfermería celebraremos una “**FERIA DE LA SALUD**” en las instalaciones de la **Universidad de Sonora**, por lo que tenemos el placer de invitarlo a este magno evento.

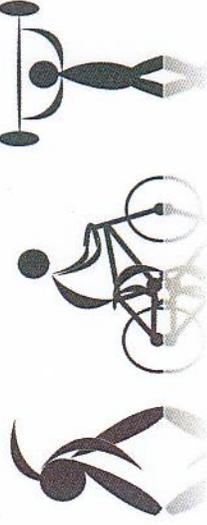


PROGRAMA DE ACTIVIDADES

❖ RECORRIDO POR LA SALUD

7:00 Corre, Camina, Trota, Patina o Pedalea:

Recorrido por Boulevard Bordo Nuevo, con punto de retorno en calle Veracruz, hasta la universidad.



❖ AUDITORIO

8:00 Bienvenida.

8:05 Conferencia: *“Impacto global del abuso del consumo de alcohol y tabaco”*.

Lic. Psicología Alba Ruth Gastelum Rojo.

8:50 Conferencia: *“Abordaje del paciente con VIH desde el punto de vista asistencial, en hospitalización”*.

Dra. Elva Cruz Vázquez

9:40 Conferencia: *“Obesidad y su relación con enfermedades cardiovasculares”*.

Mtra. Edith Valbuena Gregorio.



❖ STANDS INTERACTIVOS

➤ **PREVENIMSS UNISON:** Con promoción a la salud.

➤ **SSA:** Encaminados a detectar factores de riesgo para la salud.

➤ **NUTRICIÓN:** Pasantes de la Licenciatura en ciencias nutricionales abordando a pacientes detectados con factores de riesgo para la salud.

➤ **CAPACITS:** Promoción acerca de enfermedades de transmisión sexual y módulo de pruebas rápidas de VIH.

❖ EVENTOS CULTURALES Y DEPORTIVOS

12:00 – 12:20 Participación de bailable por grupo *“Contra el viento”* a cargo de alumnos de la UNISON.

12:20 Participación recreativa por parte de los alumnos de ciencias del ejercicio físico del ITSON.

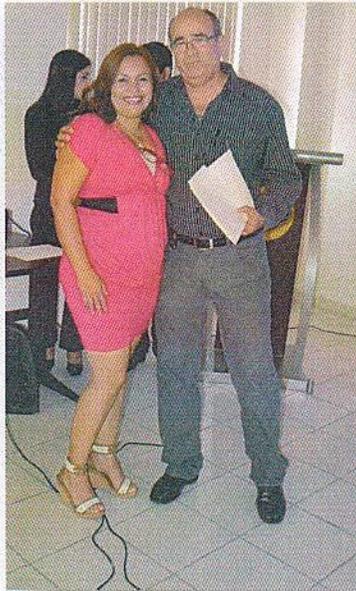
13:00 Demostración de pateo y ruptura de tablas a través de alumnos de Taekwondo.

Mtro. Oswaldo Contreras



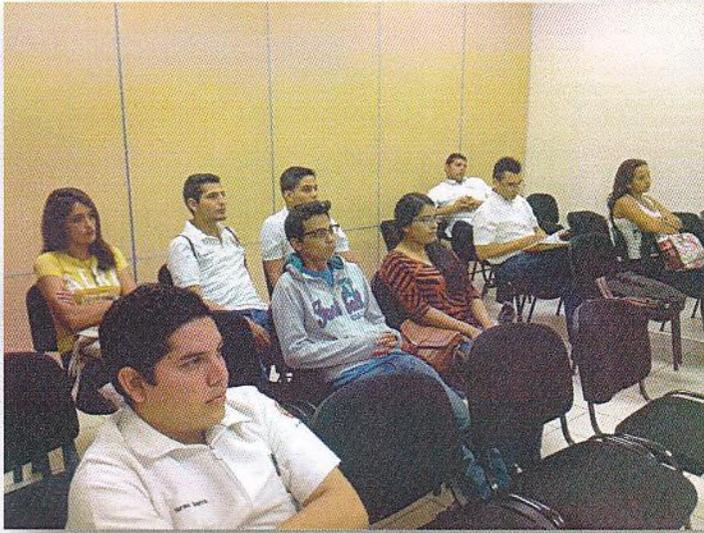
FOTOGRAFÍAS

Feria de la salud





Platica sobre las consecuencias del consumo de alcohol y tabaco.



Participación en Ferias de Salud en la Universidad de Sonora y apoyo al Centro Universitario de Desarrollo Comunitario



**Participación en Feria de Salud en la comunidad de Cocorit,
Cd. Obregón, Sonora.**

