

PROGRAMA DEL SERVICIO DE SALUD y  
PROMOCIÓN DE LA SALUD

# SERVICIO MEDICO

LICENCIATURA DE  
GASTRONOMIA

M en A. Ma Guadalupe Leal Martínez

---



"2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur"

PABLO ANTONIO KURI MORALES, Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud y Presidente del Comité Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades, con fundamento en los artículos 39 de la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal; 4 de la Ley Federal de Procedimiento Administrativo; 3o., fracción XI, 13, apartado A, fracción I, 27, fracción I, 110, 111, 112, 113 y 133, fracción I de la Ley General de Salud; 38, fracción II, 40, fracciones III y XI, 41, 43 y 47, fracción IV de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización; 28 del Reglamento de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización; 8, fracción V y 10, fracciones VII y XVI del Reglamento Interior de la Secretaría de Salud, he tenido a bien expedir y ordenar la publicación en el Diario Oficial de la Federación de la Norma Oficial Mexicana **NOM-009-SSA2-2013, Promoción de la salud escolar.**

## SERVICIO DE SALUD ESCOLAR

### MISIÓN

Proporcionar a nuestra comunidad estudiantil un status de bienestar biopsicosocial con un alto grado de humanidad y responsabilidad, así como un trato personalizado de alta calidad.

1

### FUNCIONES

- Urgencias médicas
- Canalización a diversas áreas (nutrición, psicológica, hospital)
- Detección oportuna de enfermedades crónico-degenerativas
- Jornadas de salud preventiva

## 1. INTRODUCCIÓN

¿Qué es la promoción de la salud?

Se denomina promoción de la salud en el entorno escolar a cualquier actividad que se lleve a cabo para mejorar y/o proteger la salud de todos los que trabajan, estudian y conviven en la escuela. \* Se trata de un concepto más amplio que la educación para la salud y abarca todas las actividades relacionadas con políticas escolares

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

sanas, el entorno físico y social de la escuela, el programa de estudios, los vínculos con la comunidad y los servicios de salud.

El propósito de este documento es explicar cómo y por qué es importante la promoción de la salud en la escuela; transmitir que la clave está en una buena gestión y liderazgo de la propia escuela y que la promoción de la salud en este entorno se basa en pruebas científicas y en prácticas de calidad fruto de la experiencia de todo el mundo.

Hemos resumido esta evidencia para usted y le mostramos que las cuestiones relativas a la salud personal, como pueden ser la alimentación sana, el abuso de sustancias y la salud mental, están relacionadas con una visión holística de la salud y de la promoción de la salud. El documento se ha redactado para apoyar el desarrollo de la promoción de la salud y la innovación en los sistemas de enseñanza.

En todo el mundo la educación y la salud están inextricablemente unidas. En lenguaje sencillo:

1. Los jóvenes que están sanos tienen más probabilidades de aprender;
2. La promoción de la salud puede ayudar a las escuelas a lograr sus objetivos académicos y sociales; los jóvenes que van a la escuela tienen más probabilidades de estar sanos;
3. Los jóvenes que están a gusto en la escuela y que se relacionan con algún adulto de referencia tienen menos probabilidades de emprender conductas de alto riesgo y más de obtener buenos resultados académicos;
4. Las escuelas son además el lugar de trabajo del personal (maestros, administradores) y, por lo tanto, entornos en los que se puede practicar y modelar la promoción de la salud en beneficio de todos y todas.

La promoción de la salud en el entorno escolar podría definirse como prácticamente cualquier actividad que se realice para mejorar y/o proteger la salud de todas las personas que integran la comunidad escolar. La educación para la salud en la escuela es una actividad de comunicación que implica una enseñanza y un aprendizaje respecto de una serie de conocimientos, creencias, actitudes, valores, habilidades y competencias. A menudo se centra en temas concretos como el tabaco, el alcohol, la nutrición; o puede abarcar también una reflexión sobre la salud con un enfoque más holístico.

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

Tanto la promoción de la salud como los conceptos modernos de la educación coinciden en adoptar un enfoque participativo. La promoción de la salud en una comunidad escolar puede incluir actividades relacionadas con los seis elementos siguientes:

### **Políticas escolares saludables**

Se definen claramente en documentos o en prácticas generalmente aceptadas que promueven la salud y el bienestar. Son muchas las políticas promueven la salud y el bienestar, por ejemplo, las que propician la disponibilidad de alimentos sanos en la escuela o aquellas que expresan su rechazo al acoso y al hostigamiento escolar.

### **El entorno físico de la escuela**

Se refiere a los edificios, terrenos, espacios de juego y equipamientos en el recinto escolar y alrededores: el diseño y la ubicación del edificio, la provisión de luz natural y de suficiente sombra, la creación de espacios para el ejercicio físico y de instalaciones para la actividad docente y para una alimentación sana.

### **El entorno social de la escuela**

Es una combinación de la calidad de las relaciones del personal con los alumnos y de éstos entre sí. Está influida por las relaciones con los padres y con la comunidad más amplia. Se trata de entablar relaciones de calidad entre todas las personas que constituyen la comunidad escolar o que tengan relación con ella de alguna manera.

### **Habilidades de salud individuales y competencias para la acción**

Se refiere al programa curricular tanto formal como informal y a las actividades relacionadas con éste, a través de las cuales los alumnos adquieren conocimientos, toman conciencia y realizan experiencias adecuadas a su edad que les permiten adquirir competencias a la hora de actuar para mejorar su salud y su bienestar y los de otras personas de su comunidad y fuera de ella, y mejorar sus resultados académicos.

### **Vínculos con la comunidad**

Son las relaciones entre la escuela y las familias de los alumnos por un lado y con los grupos y personas claves de la comunidad, por otro. La consulta adecuada con estos grupos y su participación en apoyo a la escuela mejora la

3

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

EPS y ofrece a los alumnos y al personal el entorno y el apoyo necesarios para sus acciones.

### Servicios de salud

Son los servicios de salud locales y regionales, vinculados a los estudiantes o a veces basados en ella, que ostentan la responsabilidad de la atención de salud y de la promoción de la salud, a través de la prestación de servicios directos a los alumnos, incluidos aquellos con necesidades especiales.

Es importante tener en cuenta que el concepto de promoción de la salud ya es conocido por muchas personas que trabajan en el sector sanitario. También es importante saber que un gran número de personas del sector educativo tienen un concepto amplio del término “programa de estudios” y considerarían que alguno de los seis elementos descritos más arriba, o todos ellos, forman parte de programa integral de la escuela. Por lo tanto, muchas personas del ámbito educativo no harán la distinción entre educación para la salud y promoción de la salud, que se hace en el sector sanitario. Esto no tiene por qué representar un problema, pero exige comprensión por ambas partes y respeto por los marcos conceptuales y por el lenguaje asociado a ellos cuando ambos sectores trabajan en colaboración. Tanto el sector educativo como el sanitario tienen el objetivo común de ofrecer oportunidades a los alumnos de adquirir un mayor control sobre su salud y los temas relacionados con ella a lo largo de su vida escolar.

4

Esta necesidad de establecer alianzas y de adoptar un enfoque colaborador entre el sector educativo y el sanitario es una constatación universal en el campo de la promoción de la salud, y existen indicios de que se está produciendo en muchas partes del mundo. Ello ha quedado plasmado en “Case Studies in Global School Health Promotion”, trabajo que estudia una amplia gama de casos prácticos de calidad de África, el continente americano, Europa, el Mediterráneo Oriental, Asia y el Pacífico Oriental- ofreciendo infinidad de ejemplos de lo que es una buena planificación y ejecución de la promoción de la salud y de cómo puede llevarse a cabo con éxito partiendo de la colaboración entre los sectores.

Tradicionalmente la educación para la salud en las escuelas solía consistir en abordar un tema en clase, lo que significaba trabajar por separado temas como el consumo de tabaco o de alcohol, la actividad física, la alimentación sana, la

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

sexualidad y las relaciones, la seguridad, la salud mental etc. Ello sigue siendo así todavía respecto de algunos temas como la obesidad o el abuso de sustancias tóxicas. Este enfoque puede resultar problemático o poco eficaz, puesto que en ocasiones se basa en suposiciones relativas a la conducta humana, que son difíciles de justificar y no están ratificadas por la experiencia probada. En primer lugar, es de todos sabido que los diferentes “temas” están interrelacionados y no actúan por separado en las conductas. Por ejemplo, la actividad sexual de los adolescentes puede estar relacionada con el consumo de alcohol y de drogas. En segundo lugar, existe el riesgo de contemplar la salud únicamente a escala individual y de centrarse en la relación de una persona con el tema de que se trate, cuando de hecho el entorno social es, a menudo, determinante de las conductas. En tercer lugar, el enfoque temático tiende a presuponer que la conducta humana se basa totalmente en conocimientos y razonamientos, y trata como un tema aparte la dimensión de las emociones, tan importante, cuando de hecho los aspectos mentales y emocionales son elementos inherentes a todas las cuestiones de salud.

Esto no equivale a afirmar que el enfoque temático no tiene un lugar en la educación para la salud o en la promoción de la salud que se realice en el ámbito escolar. Simplemente es un argumento para asegurarse de que, cuando se aborda un tema, se hagan todas las conexiones posibles con otros temas tanto en clase como en la vida escolar más amplia. Ello permite a los alumnos contemplar el tema enmarcado en la realidad del contexto social y medioambiental de sus vidas concretas. Hay temas unificadores transversales a muchos otros temas a nivel teórico y pedagógico. Las habilidades personales y competencias que deseamos que desarrollen los jóvenes en el contexto de las instituciones promotoras de salud pueden ser importantes y comunes a todos los temas. Por ejemplo, la capacidad de ser asertivo o de hacer una reflexión crítica sobre su rol de individuos en una sociedad compleja con valores controvertidos respecto de la salud.

El enfoque de instituciones promotoras de salud puede brindar apoyo holístico para introducir elementos innovadores en el programa curricular. Por ejemplo, un programa que contemple una alimentación sana puede recibir el apoyo de los alumnos si desempeñan un papel activo en todos los aspectos relacionados con el suministro de alimentos. Este extremo podría abarcar los aspectos siguientes:

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

1. Garantizar la disponibilidad de alimentos sanos en la escuela a las horas del desayuno y del almuerzo;
2. Ofrecer un entorno atractivo para el consumo de alimentos que tenga en cuenta los deseos de los alumnos;
3. Desarrollar una política de suministro de meriendas, que incluya máquinas expendedoras;
4. Garantizar que las escuelas dispongan de agua potable;
5. Animar a los alumnos a desarrollar sus capacidades respecto del cultivo, preparación y compra de alimentos con la participación de los padres y de las organizaciones locales relacionadas con la alimentación;
6. Prever instalaciones para que se pueden realizar iniciativas que propicien la actividad física, como trayectos seguros para desplazarse a pie o en bicicleta hasta la escuela y aparcamientos de bicicleta con garantías de seguridad;
7. Hacer las conexiones con los temas relacionados, como la salud mental y emocional, el papel cultural de la comida, y el papel de los medios de comunicación en la comercialización de los alimentos.

La labor principal de la escuela es optimizar los resultados académicos. Un alumno sano aprende más y mejor. En consecuencia, es importante reconocer que las escuelas pueden mejorar las posibilidades de aprendizaje que ofrecen y los objetivos fijados para los alumnos construyendo una comunidad escolar que haga uso de las pruebas de la eficacia. Una Institución educativa eficaz ofrece a sus alumnos oportunidades de construir sus activos académicos y de salud.

6

Una Institución educativa eficaz::

- A. ▪ Emplea métodos de aprendizaje y de enseñanza basados en la experiencia;
- B. ▪ Hace participar a los alumnos activamente en la creación de experiencias de aprendizaje;
- C. ▪ Facilita la cooperación entre sus alumnos;
- D. ▪ Ofrece inmediatamente a sus alumnos comentarios sobre los temas que les interesan;
- E. ▪ Invierte en actividades de capacitación para todo el personal;
- F. ▪ Fija unas expectativas elevadas y las promueve;
- G. ▪ Respeta la diversidad de talentos y de formas de aprendizaje;
- H. ▪ Concede tiempo suficiente a las tareas de aprendizaje;



“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

- I. ▪ Se asegura de que exista comunicación entre padres, alumnos y maestros a la hora de fijar la dirección de la escuela;
- J. ▪ Pone en marcha programas y servicios para los alumnos con necesidades especiales;
- K. ▪ Ejerce un liderazgo claro a través de su Director generando un ambiente escolar de confianza, respeto, colaboración y apertura.

## 2. SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Las iniciativas de salud mental en la escuela pretenden consolidar el bienestar social, emocional y espiritual de los alumnos para que puedan alcanzar los objetivos educativos y de salud y establecer unas relaciones plenas con sus iguales, sus maestros, su familia y su comunidad con base en el respeto y la justicia.

La experiencia demuestra que las iniciativas de salud mental que funcionan:

- i. Están bien diseñadas, con base en teorías y prácticas comprobadas;
- ii. Crean un vínculo entre la escuela, las familias y la comunidad;
- iii. Tienen en cuenta la ecología y el medio ambiente en la escuela;
- iv. Son coherentes con los objetivos de cambio de conductas, poniendo en relación con alumnos, maestros, familias y comunidad;
- v. Fomentan relaciones respetuosas y de apoyo entre los alumnos, los maestros y los padres;
- vi. Emplean enfoques interactivos de enseñanza-aprendizaje;
- vii. Aumentan las relaciones personales de todos los alumnos.

7

## 3. HIGIENE

Existe una evidencia científica de mucho peso sobre los beneficios que tiene para la salud de niños y adolescentes el hecho de lavarse las manos, beber agua limpia y contar con sistemas de alcantarillado. No obstante, se han publicado pocos resultados de calidad sobre las iniciativas de las escuelas para promover hábitos de higiene.

La evidencia indica que en los países en vías de desarrollo se ha logrado incrementar los índices de asistencia escolar y se han reducido los parásitos intestinales (principalmente facilitando medicación) gracias a iniciativas bien diseñadas y ejecutadas en escuelas con un enfoque integral que abordaba el



“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

entorno físico, los vínculos con el sector sanitario, y que contaban con políticas y planes curriculares adecuados, pero apenas han tenido efectos en crear hábitos de higiene en los alumnos.

#### 4. SALUD SEXUAL Y RELACIONES

Se ha demostrado que los programas de educación sexual y de relación social basados en la investigación, cuando son realizados por educadores que han recibido formación y tienen empatía:

- Aumentan los conocimientos sexuales, pueden aumentar la seguridad de las prácticas sexuales;
- Puede retrasar el momento de la primera relación sexual y hace que los jóvenes hablen de una mejor comunicación en sus relaciones.

La experiencia indica asimismo que:

- Los programas de educación sexual y de relación social no fomentan la actividad sexual precoz en los jóvenes, ni la incrementan.
- Las escuelas que promueven y consolidan las relaciones de los alumnos de la escuela suelen ser las mismas que constatan menos actividad sexual.

8

#### 5. ALIMENTACIÓN SANA Y NUTRICIÓN

Las iniciativas y programas que aplican las prácticas docentes basadas en la evidencia y el enfoque escolar integral suelen aumentar regularmente los conocimientos de sus alumnos sobre la alimentación y la dieta.

No obstante, no han cosechado tantos éxitos en la modificación de hábitos alimenticios de los alumnos. Las chicas suelen aprovecharlos más que los chicos y algunas iniciativas de calidad han registrado un incremento moderado del consumo de verduras.

Las iniciativas que sí lograron cambios de conducta, tenían alguno de los rasgos siguientes o todos ellos:

- Enfoque escolar integral;
- Vínculos con los padres y preparación de la comida en casa;

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

- Coherencia entre el programa curricular impartido y la comida disponible en la escuela;
- Larga duración del programa (más de tres años) y aportaciones regulares al contenido por parte del personal de la escuela y de los alumnos, en las actividades de planificación y de ejecución;
- Posibilidades de formación permanente para el personal de la escuela

## 6. ACTIVIDAD FÍSICA

La evidencia apunta a que:

1. Las iniciativas de promoción de la actividad física en la escuela logran la máxima eficacia si adoptan un enfoque integral, es decir, compaginan el desarrollo de habilidades, con el establecimiento y mantenimiento de recursos y entornos físicos adecuados, y mantienen políticas de apoyo que permitan la participación de todos los alumnos; la actividad física diaria en la escuela mejora la motivación de los alumnos y no tiene efectos negativos sobre el desarrollo cognitivo, si bien puede reducir el tiempo dedicado a las tareas cognitivas;
2. Existe una relación directa entre ser físicamente activo en la escuela y hacer ejercicio físico en la edad adulta;
3. Los alumnos se benefician más de la actividad física si tienen oportunidades de estar activos regularmente a lo largo de la jornada escolar;
4. Si los alumnos colaboran con el personal de la escuela a la hora de decidir el tipo de actividad física que se realizará (lo que podría incluir otras actividades que no se consideren deporte, como el baile) se comprometerán más a participar en ellas;
5. Las medidas biológicas, como el índice de masa corporal (IMC), la presión sanguínea y las medidas de consumo de oxígeno son limitadas y pueden no ser eficaces para valorar la forma física de los niños en periodo de crecimiento y otros resultados de la actividad física realizada en la escuela;
6. Los programas que tienen en cuenta la diversidad de los alumnos en aspectos como la pertenencia étnica, las aptitudes físicas, el género y la edad propician una mayor participación y compromiso por su parte.

9

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

## 7. CONSUMO Y ABUSO DE SUSTANCIAS

La experiencia indica que las iniciativas escolares dirigidas a reducir el consumo de droga tienen más probabilidades de ser eficaces si los programas son interactivos, en lugar de estar centrados en el papel del profesor; si se centran en las capacidades para la vida, por ejemplo, la capacidad de decir no, la asertividad; si adoptan un enfoque integral; si tienen vínculos con la familia y con la comunidad local; y si abordan la mejora de las relaciones personales de los alumnos. La experiencia indica también que:

- A. (en el mejor de los casos) los efectos son moderados, pero supera a los resultados de los ensayos clínicos;
- B. Entre los beneficios que se obtienen está la posibilidad de retrasar a corto plazo el consumo y/o reducir a corto plazo la cantidad o frecuencia;
- C. Hay más probabilidades de conseguir efectos positivos en el tema del tabaco, que en el del alcohol o las drogas ilegales;
- D. Los programas específicos tienen menos efectos o ejercen efectos nocivos sobre el consumo de alcohol;
- E. El personal docente que comprende las cuestiones de salud mental consigue mejores resultados de salud y académicos para sus alumnos.

10

## 8. SERVICIO MÉDICO

En el Tecnológico de Estudios Superiores de Chimalhuacan encontrarás Servicio médico, que te brindará atención de este tipo basada en un modelo de atención integral de salud en un primer nivel de prevención, el cual se orienta al fomento de la salud y la prevención de riesgos.

La principal función del servicio médico es la asistencial, ya que se enfoca a dar consulta médica a los alumnos, además de atender y canalizar situaciones de urgencias médicas suscitadas en la comunidad universitaria. Así mismo, contempla una función formativa ya que proporciona educación para la salud, brinda asesorías psicológicas, de alimentación, sexualidad a los alumnos y fomenta estilos de vida saludables.

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

## 9. SEGURO DE SALUD

La comunidad estudiantil tiene derecho a afiliarse como derechohabiente al IMSS, para garantizar su protección médica.

Con el objetivo de facilitar el acceso a los servicios de salud de nuestra comunidad estudiantil, aquellos que se registren como usuarios de este servicio médico, con el cual tendrán acceso a atención médica y acciones preventivas.

Los requisitos para este servicio son ser estudiante activo de la comunidad y estar inscrito mínimo en una materia.

Puedes darte de alta vía electrónica o directamente en las Unidades de Medicina Familiar. Para obtener tu número de seguridad social puedes hacerlo vía Internet, en la página o bien, puedes acudir a tu Unidad de Medicina Familiar más cercana a tu domicilio con número de seguridad social, comprobante de domicilio reciente, credencial vigente o INE, dos fotografías tamaño infantil y constancia de estudios.

## 10. REGLAMENTO INTERNO DEL SERVICIO DE SALUD ESCOLAR

El Servicio de Salud Escolar (SSE) tiene como finalidad mejorar el nivel de salud de la comunidad escolar. Los objetivos serán la Prevención de enfermedades y de problemas de salud, así como la Promoción y la Educación para la Salud. Las misiones del Servicio de Salud Escolar son:

- ACOGER al alumno que precisa cuidados físicos, psicológicos o relacionales durante su estancia en la escuela.
- PREVENIR cualquier enfermedad transmisible en la escuela a través de los protocolos de salud.
- CONTROLAR las enfermedades crónicas, los regímenes alimenticios y los problemas psicológicos de los alumnos siguiendo las indicaciones del médico de familia o del terapeuta.
- COLABORAR EN LA ELABORACIÓN DE PROTOCOLOS para poner en marcha ayudas específicas a los alumnos que presentan trastornos del aprendizaje, en colaboración con la Psicóloga Escolar.
- EDUCAR a través de Programas de Prevención y de Educación para la Salud (Alimentación, Toxicomanías, Sexualidad, SIDA...) en colaboración con el profesorado.

11

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

- DETECTAR anomalías durante el Examen de Salud, que se realiza a todos.

## EN CASO DE ENFERMEDAD O ACCIDENTE ESCOLAR

1. Valoración de signos y síntomas del problema de salud o accidente y administración de los cuidados necesarios. El Servicio de Salud Escolar realiza los primeros cuidados pero en ningún caso puede asumir la función del médico de familia.
2. Orientación del caso (vuelta a clase, salida al domicilio o traslado al hospital) e información a los padres si es necesario.
3. En caso de un traslado al domicilio o al hospital, los padres o responsables del alumno deberán presentarse en el SSE para firmar la autorización de salida. Esta normativa también se aplica a los alumnos mayores de 18 años.
4. • En caso de precisar un traslado en ambulancia, se hará a través del 066 es el de emergencias generales actual, "atención ciudadana (Servicio de Emergencias Médicas), acompañándole el familiar o, en su ausencia, un responsable del centro escolar.

## ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS

• El Servicio de Salud Escolar dispone de algunos medicamentos para poder aliviar algunos problemas de salud durante la jornada escolar:  
[http://www.csg.gob.mx/descargas/pdf/priorizacion/cuadro-basico/med/catalogo/2016/EDICION\\_2016\\_MEDICAMENTOS.pdf](http://www.csg.gob.mx/descargas/pdf/priorizacion/cuadro-basico/med/catalogo/2016/EDICION_2016_MEDICAMENTOS.pdf)

• Para la administración de ciertos medicamentos es OBLIGATORIO la Autorización escrita de los padres junto con el Certificado Médico o la prescripción. Dicha documentación puede ser enviada por e-mail (gastronomia@teschi.edu.com ) o por el alumno.

## ENFERMEDADES CRÓNICAS/OTROS PROBLEMAS DE SALUD

El PAI (PROTOCOLO DE ATENCION INDIVIDUALIZADA) va dirigido al alumno cuyo problema de salud puede llevarle a una situación de emergencia (SHOCK ANAFILÁCTICO, EPILEPSIA, DIABETES...).

12

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

Para elaborar el PAI se deberá:

- Contactar con el Médico Escolar para poner en marcha el Protocolo.
- Aportar el Certificado Médico indicando el tratamiento a seguir en caso de emergencia.
- Traer los medicamentos al Servicio de Salud Escolar.

El CMC (CONTROL DE UNA PATOLOGÍA CRÓNICA) va dirigido al alumno cuyo problema de salud puede requerir un tratamiento de forma regular durante la jornada escolar o en caso de una necesidad ocasional (MIGRAÑAS, DISMENORREA, ESPASMOS ABDOMINALES...).

Para ello se deberá:

- Contactar con el Servicio de Salud Escolar para poner en marcha la Ficha de Control.
- Aportar la Prescripción indicando la posología y duración del tratamiento.
- Traer los medicamentos al Servicio de Salud Escolar.

## MEDIDAS SANITARIAS

13

- Declaración a las autoridades sanitarias de las enfermedades que lo requieran.
- Control y Aplicación de las medidas sanitarias (quimioprofilaxis, vacunas....) según el caso.
- Información a los padres o responsables de alumnos expuestos al contagio.
- Presentación al Servicio de Salud Escolar del Certificado Médico que acredite la no existencia de riesgo infeccioso.

Con el fin de poder contactar al tutor, los teléfonos deben de estar bien indicados en la Secretaría del Centro para que el Servicio de Salud Escolar pueda ponerse en contacto lo antes posible en caso necesario. Así mismo cualquier cambio sobre los datos personales debe ser comunicado.

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

## 11. COMPONENTES BÁSICOS GENERALES DE UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- Antisépticos
- Material de curación
- Medicamentos
- Instrumentos médicos
- Elementos adicionales

### Antisépticos

Son los que ayudan a erradicar, combatir o prevenir las infecciones causadas por bacterias, virus u hongos que se puedan contraer en un incidente.

Generalmente, éstos son aplicados directamente sobre la zona afectada en la piel raspada, quemada, herida, o abierta.

Algunos de los antisépticos comunes, son:

- Yodo
- Isodine
- Alcohol
- Merthiolate
- Jabón neutro
- Agua oxigenada

14

### Material de curación

Son las herramientas de primeros auxilios necesarias en un botiquín el cual contiene material para limpiar, desinfectar, cubrir heridas, parar hemorragias, en general para bajar la intensidad a las cortaduras, quemaduras y picaduras o mordidas de animales en el proceso de traslado del afectado en cuestión y así prevenir la contaminación o infección de la herida.

Algunos materiales de curación, son:

- Gasas esterilizadas
- Vendas



“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

- Abate lenguas
- Aplicadores
- Algodón
- Compresas
- Cinta adhesiva

### Instrumentos médicos

Son los utensilios necesarios para la persona que atienda la emergencia, accidente o enfermedad, pues dentro del botiquín debe existir material que brinde protección y seguridad al voluntario de ayudar.

Algunos instrumentos médicos, incluyen:

- Tapabocas o cubrebocas
- Guantes de látex
- Tijeras
- Termómetro
- Lupa
- Linterna
- Aguja
- Hilo

15

### Medicamentos

Estos deberán de conservarse en su empaque original y con alguna contradicción escrita, además deberán contar con la fecha de caducidad al alcance, no deberán ser mezclados a fin de ahorrar espacio.

Un botiquín puede contener los siguientes tipos de medicamentos:

- Analgésicos
- Antiinflamatorios
- Digestivos
- Antifebriles
- Antidiarreicos
- Pomadas

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

➤ Ungüentos

## 12. PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

### 1.- DEFINICIONES BASICAS

#### PRIMEROS AUXILIOS:

Son los cuidados o la ayuda inmediata, temporal y necesaria que se le da a una persona que ha sufrido un accidente, enfermedad o agudización de esta hasta la llegada de un médico o profesional paramédico que se encargará, solo en caso necesario, del trasladado a un hospital tratando de mejorar o mantener las condiciones en las que se encuentra.

#### PRIMER RESPONDIENTE:

El Primer respondiente, es la primera persona que decide participar en la atención de un lesionado. Puede o no ser un profesional de la salud. Es el encargado de evaluar la escena, comenzar la revisión del lesionado y activar al servicio médico de urgencia, conocido en los medios urbanos como Sistema de Atención Médica Prehospitalaria de Urgencias o Servicio Metropolitano de Urgencias .

Las obligaciones del primer respondiente son:

- Tener el primer contacto con el lesionado.
- Pedir ayuda porque no siempre se puede trabajar adecuadamente solo.
- Realizar la evaluación primaria del paciente. (Revise)
- Solicitar el apoyo de los cuerpos de emergencia adecuados. (Llame)
- Liberar la vía aérea. (Atienda)
- En caso necesario iniciar RCP (básico).
- Dar datos del padecimiento o atención a los servicios de Emergencia al llegar.

Es muy importante la rapidez con la que el paciente reciba una atención adecuada. Ya que de esto la magnitud del daño, y el pronóstico de supervivencia o secuelas.

El testigo es aquella persona que ve que es lo que está pasando o que tiene la información correcta acerca de que es lo que está pasando en el lugar. Este testigo debe de activar a los elementos de respuesta adecuados para esta emergencia (ambulancia en caso de un accidente, bomberos en caso de un incendio, etc.), por medio de una llamada directo a la instancia necesaria para evitar la triangulación de

16

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

la información y ahorrar tiempo, en la cual debe proporcionar –r- los datos adecuados para que el servicio llegue oportunamente.

Debe de proporcionar:

- Que tipo de apoyo necesita.
- Que fue lo que paso.
- Dirección exacta con la colonia y algún punto de referencia como parques, bancos, tiendas, centros comerciales etc.
- Hace cuanto tiempo sucedió.
- Nombre de la persona que habla.
- Teléfono donde se pueda localizar.
- No colgar hasta que el que atiende la llamada lo indique.

A partir de aquí entra la parte profesional de salud. Se presta la atención por parte de los técnicos en urgencias médicas.

## 2.-SEGURIDAD PERSONAL.

Para proporcionar una buena atención es fundamental el estar libres de riesgos para lo cual se toman diversas medidas para evaluar la escena donde ocurrió el accidente. Es la primera acción que se realiza y sirve para garantizar la integridad física.

17

Existen tres reglas de seguridad (SSS) para poder dar una buena atención a la persona que necesite de nuestra ayuda:

- •Evaluación de la “escena”:
- •Checar la “seguridad”:
- •Evaluar la “situación” :

Además, es importante:

- Contar con el equipo de protección personal como guantes, googles, cubrebocas.

La regla del yo: “primero yo, luego yo y siempre yo”, nunca olvidar que antes de prestar auxilio a un paciente, hay que evitar convertirse en víctima.

- Evitar la visión de túnel, que consiste en limitar el campo visual a un túnel donde se encuentra únicamente el paciente, sin evaluar el resto de la escena, compromete

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

la seguridad del primer respondiente, ya que le impide identificar los riesgos potenciales para su persona.

La evaluación de la escena se lleva a cabo con una vista panorámica total del lugar de abajo hacia arriba, de izquierda a derecha y de adelante a atrás. Se observa qué puede haber tirado, colgado, si hay líquidos con los que se pueda resbalar, cables, vidrios, animales, etc. Oír el paso de vehículos, voces de alarma, detonaciones, etc. OLER si hay gas, gasolina, fertilizantes, y demás sustancias potencialmente nocivas.

En general aplicar todos los sentidos en búsqueda de peligros potenciales para el rescatador. ¿QUÉ PASÓ?, ¿CÓMO PASÓ?, ¿QUÉ PUEDE PASAR?

Una vez garantizada nuestra seguridad y evaluada la escena se evalúa la situación es decir:

- ¿Cuál fue la situación preexistente?
- ¿Existen aún esas condiciones?
- ¿CUÁNTOS HERIDOS HAY?, ¿CUÁNTOS NO ESTAN HERIDOS?, ¿CUÁL ES EL MAS GRAVE?

Una vez descartados peligros potenciales, procede la aproximación al lesionado. Ésta se realiza acercándose de frente al campo visual de lesionado, primeramente buscando respuesta verbal a través de llamar su atención hablándole o haciendo ruido. De no encontrarse respuesta, se debe procurar un acercamiento mayor, para evaluar más datos de inconciencia

Para acercarse a la persona existe lo que se llama la posición de seguridad ésta consiste en colocarse cerca de la persona, apoyándose en 2 puntos, nos ubicamos a la altura del tronco de nuestro paciente, hincados con una pierna a altura de la cadera, la cual debe ir con la rodilla apoyada al piso, y la otra pierna, a la altura de las costillas, debe colocarse en flexión de cadera y rodilla, haciendo así un ángulo de 90° sin apoyarla en el piso. Ésta posición tanto nos protege y nos mantiene alertas para huir en caso necesario, permite además una aproximación a la persona que necesite de nuestra ayuda.

18

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

### 3. URGENCIAS AMBIENTALES.

Incluye un amplio rango de diferentes lesiones y condiciones divididas en dos principales categorías: calor y frío. Cada una de estas es a su vez dividida en condiciones localizadas (cutáneas) tales como quemaduras o lesiones producidas por frío, y condiciones sistémicas como hipertermia o hipotermia.

#### LESIONES CUTÁNEAS POR CALOR:

-Quemaduras: Una quemadura es el daño o destrucción de la piel o tejidos mas profundos como el músculo y el hueso por calor o frío producido por agentes externos, ya sean físicos, químicos, eléctricos y/o cualquiera de sus combinaciones. Provoca una deshidratación súbita, potencialmente mortal.

- Agentes físicos: sólidos calientes (planchas, estufas), líquidos (aceite o agua), sol, frío, etc.
- Agentes químicos: ácidos (a. clorhídrico, sulfúrico, muriático, etc) y álcalis (sosa cáustica)
- Agentes eléctricos: descargas eléctricas a diferentes voltajes.

La SEVERIDAD se determina de acuerdo con:

- Profundidad.
- Extensión.
- Región corporal.
- Lesión inhalatoria.

Se consideran quemaduras graves las que dificultan la respiración, las que cubren más de una parte del cuerpo o que se encuentran en cabeza cuello manos pies o genitales, las quemaduras profundas o las causadas por sustancias químicas, explosiones o electricidad.

Se clasifican en:

- Quemaduras 1er grado: Afectan la capa más superficial de la piel cuya curación es espontánea de 3 a 5 días y no produce secuelas. Generalmente es causada por una larga exposición al sol, a una fogata, etc. Los síntomas son enrojecimiento de la piel, piel seca, dolor intenso tipo ardor e inflamación moderada.

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

- Quemaduras 2do grado: afecta la segunda capa de la piel provocando ampollas, ámpulas o flictenas, inflamación del área y color rosado o rojo brillante y dolor.
- Quemaduras 3er grado: afecta toda la piel, músculos, tendones, nervios y hueso, se observa color blanco carbonizado, la piel pierde elasticidad no regeneran y no existe dolor debido a la destrucción de las terminaciones nerviosas. Este tipo de quemadura se produce por contacto prolongado con elementos calientes, cáusticos o por electricidad.

El TRATAMIENTO general es:

- Tranquilizar al paciente.
- Remover la ropa que no este pegada.
- Irrigar con agua limpia abundante para enfriar la quemadura.
- Cubrir la herida con algún apósito estéril húmedo retirando el exceso de agua.
- Cubrir este apósito con un lienzo limpio y seco.
- Prevenir hipotermia manteniendo en un ambiente tibio.
- No reventar ámpulas o flictenas.
- No aplicar pomadas o ungüentos.
- Administrar abundantes líquidos por vía oral siempre y cuando la víctima esté consciente.
- Traslado inmediato al centro especializado.
- Quemaduras por la inhalación de vapores: Cuando hay inhalación de vapores generalmente de producen quemaduras de las vías respiratorias, por lo cual es indispensable valorar si la persona puede respirar por si misma y si tiene pulso, en caso de que estuviera ausente iniciar RCP.
- Quemaduras por fuego: Si la persona se encuentra corriendo, deténgala, tiéndala en el suelo, apague el fuego de la víctima con alguna manta, agua o arena evitando el extintor debido a que es muy corrosivo y tóxico.
- Quemaduras por químicos: Se debe lavar con abundante agua corriente el área quemada (ojos, piel o mucosas) por un tiempo no menor a 30 minutos. (Advertencia: algunos químicos reaccionan con el agua, checar manuales especializados en el manejo de químicos).
- Quemaduras por electricidad: Las quemaduras eléctricas casi siempre son de tercer grado, con un sitio de entrada y uno o varios de salida, en donde se pueden apreciar áreas carbonizadas y de explosión, generalmente no sangran y son indoloras, las lesiones más importantes son internas.

20

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

Antes de atender a una persona con este tipo de quemaduras se debe:

- Interrumpir el contacto con la corriente y/o cortar el fluido eléctrico
- Colocarse en una superficie seca de caucho o madera.
- Retirar la fuente eléctrica con un objeto de madera NO tocar con las manos.
- Valorar la respiración y pulso; si no están presentes, inicie Reanimación cardiopulmonar.
- Trasladar lo más rápido posible a un Hospital.

## LESIONES SISTÉMICAS POR CALOR:

Calambre por calor: Ocurre cuando se ejercita o se efectúan labores pesadas en un clima caliente sin una rehidratación apropiada.

Existe dolor, rigidez muscular a la palpación y limitación funcional.

El tratamiento es:

- Quitar al paciente del ambiente caliente.
- Estirar suavemente el músculo.
- Dar masaje para fomentar circulación
- Administrar líquidos con electrolitos como las bebidas deportivas o Vida Suero Oral

21

## 4. INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS:

Tóxico es la sustancia Sintética capaz de poner en riesgo la salud o provocar la muerte al entrar de manera accidental al cuerpo, mientras que, se considera veneno al tóxico Natural que puede ser producido por algunas plantas o animales.

La intoxicación es la reacción del organismo a la entrada de un tóxico el cual puede causar lesiones o inclusive la muerte dependiendo del tipo de tóxico, dosis asimiladas, concentración, vía de administración etc.

Según la vía de exposición se pueden dividir en:

- Inhalados (por vía respiratoria)
- Absorbidos (por vía dérmica)
- Ingeridos (por vía digestiva)
- Inyectados.



“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

Dependiendo de la dosis y la vía de administración los signos y síntomas que puede presentar la persona son.

- Irritación ocular.
- Alteración del estado de conciencia O INCONSCIENCIA
- Falta de oxígeno.
- Náusea, mareo y vómito
- Dolor de cabeza.
- Convulsiones.
- Coloración AZULADA de los labios o quemaduras en las comisuras de nariz y boca.
- Indicio de algún piquete de insecto o animal.

El tratamiento que seguir es:

1. Alejar a la persona de la fuente de intoxicación en caso de ser inhalado.
2. En caso de ser absorbido, enjuagar la zona afectada con agua abundante.
3. Quitar ropa contaminada con guantes.
4. Revisar si la persona está consciente, respira y tiene pulso.
5. NO inducir el vómito. Y TRANSLADAR AL HOSPITAL.

22

Elementos básicos de un botiquín de primeros auxilios.

**Antisépticos: (limpieza y desinfección)**

- Isodine (yodo)
- Alcohol
- Jabón antibacterial.

Material de curación:

- Algodón
- Gasas de 10x10cm
- Guantes desechables.
- Apósitos.
- Cinta adhesiva.
- Microporo.
- Vendas
- Hisopos (aplicadores)
- Abatelenguas.

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

**Instrumental:**

- Tijeras
- Pinzas
- Lámpara sorda.
- Termómetro
- Baumanómetro
- Estetoscopio
- Lancetas
- Medicamentos:
- Sobres de vida suero oral.
- Dextrostix

### 13. Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM)

**Son regulaciones técnicas de observancia obligatoria expedidas por las dependencias competentes**

**NOM-005-SSA2-1993**

De los servicios de planificación familiar

**NOM-006-SSA2-2013**

Para la prevención y control de la tuberculosis

**NOM-007-SSA2-1993**

Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio

**NOM-009-SSA2-2013**

Promoción de la salud escolar

**NOM-010-SSA2-2010**

Para la prevención y control de la infección por Virus de la Inmunodeficiencia Humana

**NOM-011-SSA2-2011**

Para la prevención y control de la rabia humana y en los perros y gatos

23

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

**NOM-013-SSA2-2006**

Para la prevención y control de enfermedades bucales

**NOM-014-SSA2-1994**

Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer cérvico uterino

**NOM-015-SSA2-2010**

Para la prevención tratamiento y control de la diabetes mellitus

**NOM-016-SSA2-2012**

Para la vigilancia, prevención, control, manejo y tratamiento del cólera

**NOM-017-SSA2-2012**

Para la vigilancia epidemiológica

**NOM-021-SSA2-1994**

Para la vigilancia, prevención y control del complejo teniosis/cisticercosis en el primer nivel de atención médica

**NOM-022-SSA2-2012**

Para la prevención y control de la brucelosis en el ser humano

**NOM-025-SSA2-1994**

Para la prestación de servicios de salud en unidades de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica

**NOM-027-SSA2-2007**

Para la prevención y control de la lepra

**NOM-028-SSA2-2009**

Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones

**NOM-029-SSA2-1999**

Para la vigilancia epidemiológica, prevención y control de la leptospirosis en el humano

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

**NOM-030-SSA2-2009**

Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica

**NOM-031-SSA2-1999**

Para la atención a la salud del niño

**NOM-032-SSA2-2010**

Para la vigilancia epidemiológica, prevención y control de las enfermedades transmitidas por vector

**NOM-033-SSA2-2011**

Para la vigilancia, prevención y control de la intoxicación por picadura de alacrán

**NOM-034-SSA2-2013**

Para la prevención y control de los defectos al nacimiento

**NOM-035-SSA2-2012**

Para la prevención y control de enfermedades en la perimenopausia y postmenopausia de la mujer. Criterios para brindar atención médica

**NOM-036-SSA2-2012**

Prevención y control de enfermedades. Aplicación de vacunas, toxoides, faboterápicos (sueros) e inmunoglobulinas en el humano

**NOM-037-SSA2-2012**

Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias

**NOM-038-SSA2-2010**

Para la prevención, tratamiento y control de las enfermedades por deficiencia de yodo

**NOM-039-SSA2-2002**

Para la prevención y control de las infecciones de transmisión sexual

**NOM-041-SSA2-2011**

Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama



“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

**NOM-042-SSA2-2006**

Prevención y control de enfermedades. Especificaciones sanitarias para los centros de atención canina

**NOM-043-SSA2-2012**

Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

**NOM-045-SSA2-2005**

Para la vigilancia epidemiológica, prevención y control de las infecciones nosocomiales

**NOM-046-SSA2-2005**

Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención

**NOM-047-SSA2-2015**

Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad

**Bibliografía:**

- [www.mydocsalud.com/index.html](http://www.mydocsalud.com/index.html)
- [www.copeson.org.mx/rbp/viaaerea.htm](http://www.copeson.org.mx/rbp/viaaerea.htm)
- <http://medlineplus.gov/spanish/>
- <http://www.auxilio.com.mx/>
- NAEMT, 1993, Apoyo Vital Prehospitalario en trauma PHTLS básico y avanzado, segunda edición, Comité de apoyo vital prehospitalario en trauma de la asociación Nacional de Técnicos en Urgencias Médicas, México D.F.
- Escuadrón SOS A.C., 2001, Manual para el curso básico de Técnico en Urgencias Médicas, México D.F.
- Cruz Roja Mexicana 2005, Manual seis acciones para salvar una vida México D.F. Manual de Primeros Auxilios Básicos Programa ConSer Comisión de Seguridad, Protección Civil e Identidad Ambiental
- American Heart Association, Highlights of the 2005 AHA Guidelines for CPR and ECC. [www.americanheart.org/eccguidelines](http://www.americanheart.org/eccguidelines)
- Limmer, D. 2005. Emergency Care, Pearson/Prentice hall. USA

“2019. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

## CONTENIDO

SERVICIO DE SALUD ESCOLAR.....	1
MISIÓN.....	1
FUNCIONES.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.....	7
3. HIGIENE.....	7
4. SALUD SEXUAL Y RELACIONES.....	8
5. ALIMENTACIÓN SANA Y NUTRICIÓN.....	8
6. ACTIVIDAD FÍSICA.....	9
7. CONSUMO Y ABUSO DE SUSTANCIAS.....	10
8. SERVICIO MÉDICO.....	10
9. SEGURO DE SALUD.....	11
10. REGLAMENTO INTERNO DEL SERVICIO DE SALUD ESCOLAR.....	11
11. COMPONENTES BÁSICOS GENERALES DE UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS.....	14
12. PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS.....	16
1.- DEFINICIONES BASICAS.....	16
2.-SEGURIDAD PERSONAL.....	17
3. URGENCIAS AMBIENTALES.....	19
4. INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS.....	21
13. Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM).....	23

27

ELABORO:   
T.S.U. BELEM MBILIMBO QUEZADA  
ENCARGADA DE LABORATORIO DE GASTRONOMÍA

REVISOR:   
M. EN A. FABIOLA MARTÍNEZ MEJÍA  
PRESIDENTA DE ACADEMIA

AUTORIZO:   
M. EN A. MA GUADALUPE LEAL MARTÍNEZ  
ENCARGADA DE DIVISION DE GASTRONOMÍA

TECNOLOGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES  
TESCHI  
DIVISION DE LICENCIATURA EN GASTRONOMIA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
TECNOLOGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHIMALHUACÁN