



SERVICIO DE SALUD INTEGRAL EN LAS ENTIDADES UNIVERSITARIAS





Entidades universitarias donde se desarrolla el programa:



UNAM
FACULTAD
DE ARTES
Y DISEÑO



ESCUELA
NACIONAL
DE ESTUDIOS
SUPERIORES
UNIDAD MORELIA



FACULTAD DE
FILOSOFÍA Y LETRAS



Otras sedes universitarias donde pasantes de medicina desarrollan programas diferentes:





Objetivos:

Promover entre la comunidad la **cultura de la prevención y la vida saludable** desde una perspectiva multidisciplinaria que fomente el bienestar físico y socioemocional de los universitarios.

Implementar y desarrollar acciones de **promoción, prevención, contención y atención integral**, como medidas para mejorar la condición de vida y de educación.



Trabajo en equipo con los servicios de odontología, enfermería y psicología





Actividades del médico pasante:

- Brindar consulta de medicina general.
- Atender las urgencias menores.
- Planear y desarrollar talleres y campañas para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, así como para el bienestar socioemocional, cómo la clínica de control de peso o la de prevención de adicciones.
- Apoyar en campañas de salud para la comunidad, como jornadas de vacunación o la jornada de inducción y aplicación de examen médico a alumnos de nuevo ingreso.
- Planear jornadas de prevención para la salud, cómo de optometría, salud bucal, cáncer cérvico uterino y de mama.
- Desarrollar el diagnóstico de salud de la población universitaria de la entidad sede.
- Referencia oportuna de pacientes que así lo ameriten.



Horarios:

- Lunes a viernes:
Turno Matutino: 07:00 a 14:00 horas.
Turno Vespertino: 14:00 a 21:00 horas
- Sabatino:
08:00 a 14:00 horas (alternado).

Beneficios propuestos para el médico pasante :

- Practica profesional.
- Beca mensual.
- Beca alimentaria.
- Periodo vacacional y días de asueto de acuerdo con el calendario de la UNAM.

Recursos humanos necesarios (médicos):

- Dos médicos pasantes.
Facultad de Medicina.
- Tutor o tutores (De preferencia médico).
Entidad universitaria sede.



Espacio físico para el consultorio médico:

- Cubículo con una superficie de al menos 9 m².
- Con lavamos o tarja en funcionamiento.
- De fácil acceso para pacientes.
- Localizado en donde hay mayor concentración de población universitaria.
- Accesible o cercano a un espacio físico donde puedan llegar las ambulancias.



Mobiliario mínimo requerido

- Asiento para el médico.
- Asiento para el paciente.
- Mesa o escritorio.
- Báscula con estadímetro.
- Mueble para guarda de medicamentos, materiales e instrumental.
- Bote para basura municipal.
- Bote con bolsa de plástico roja para residuos peligrosos biológico-infecciosos.
- Mesa de exploración.
- Banqueta médica.
- Equipo de computo. Sistema para el registro, guarda y consulta de los expedientes clínicos.



Equipo médico mínimo:

- Esfigmomanómetro.
- Estetoscopio.
- Estuche de diagnóstico.
- Oxímetro de pulso.
- Termómetro clínico.
- Glucómetro.
- **Desfibrilador externo automático, DEA.**
- Lámpara con haz direccionable.
- Tanque de oxígeno.

Medicamentos

- Medicamentos básicos
antihipertensivos, antihistamínicos,
analgésicos, antiinflamatorios,
antipiréticos, antieméticos,
antiespasmódicos, mucolíticos y
antiácidos.
- Salbutamol.
- Corticoesteroides.

Instrumental mínimo:

- Estuche de disección.
- Riñón de 250 ml o de mayor capacidad.
- Torundero con tapa.



Material médico y de curación:

- Soluciones fisiológica, glucosada y Hartmann.
- Soluciones desinfectantes para asepsia y antisepsia.
- Lidocaína.
- Guantes estériles y no estériles.
- Jeringas de varios tamaños y agujas.
- Vendas de diferentes tamaños.
- Gasas estériles y compresas.
- Suturas.
- Campos estériles.
- Tela adhesiva.
- Cinta micropore.
- Apósitos estériles.
- Torundas de algodón.
- Lancetas.
- Tiras reactivas.
- Venocllisis.
- Abatelenguas.

Otros insumos mínimos:

- Contenedores rígidos para residuos peligrosos punzo-cortantes.
- Jabón líquido para manos.
- Cinta métrica.



Resultados obtenidos en Facultad de Derecho:

EPIDEMIOLOGIA

Periodo	Núm. De atención
2020-1	4667
2022-2	789

MES	Núm. Consultas
Enero	5
Febrero	84
Marzo	172
Abril	213
Mayo	256
Junio*	76

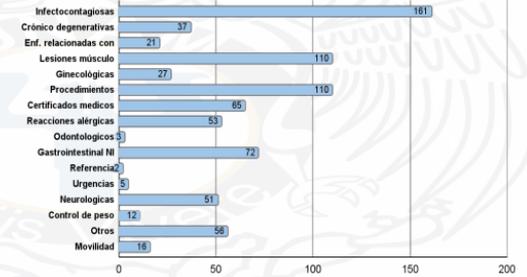


*Se registró hasta el día 21 de Junio de 2022

DIAGNOSTICOS

Diagnósticos	Núm. Consultas
1, Infectocontagiosas	161
2, Crónico degenerativas	37
3, Enf. relacionadas con el estrés	21
4, Lesiones músculo esqueléticas	110
5, Ginecológicas	27
6, Procedimientos menores	110
7, Certificados medicos	65
8, Reacciones alérgicas	53
9, Odontologicos	3
10, Gastrointestinal No infeccioso	72
11, Referencia 2o nivel	2
12, Urgencias	5
13, Neurologicas	51
14, Control de peso	12
15, Otros	56
16, Movilidad	16

Clasificación Clínica



TIPO DE ATENCIÓN

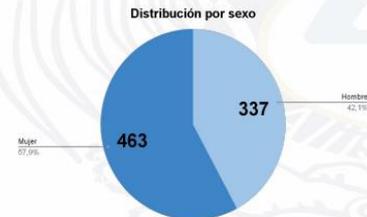


Cobertura	Núm. De atención
Primera vez	627 (79.2%)
Subsecuente	165 (20.8%)

GRUPOS DE PACIENTES

Sexo	Núm. de Consultas
Hombres	329 (41.9%)
Mujeres	457 (58.1%)

Grupo de pacientes	Núm. de Consultas
Estudiantes	561 (73.8%)
Trabajadores	181 (23.74%)
Externos	15 (1.97%)
Exalumnos	3 (0.39%)



Productos (ejemplo):
Taller en línea de RCP y atragantamiento.
 Facultad de Artes y Diseño



Productos (ejemplo): ¿Sabías qué... ? Cáncer de mama Facultad de Artes y Diseño

¿Sabías qué...? CÁNCER DE MAMA

Incidencia en México:
23.7/100 000

Afecta principalmente a las mujeres pero puede ocurrir de forma esporádica en el sexo masculino.

Este cáncer surge como resultado de una serie de alteraciones moleculares a nivel celular que desembocan en el crecimiento y división desmedida de las células.

Información recopilada: MPSS; Sharon Arriaga Torres Alfaro y MPSS; Lorena Michèle Rico Ruiz
Ilustraciones: Andrea Sarmiento Torres Arce
Diseño: Osvaldo Flores Hernández



Obesidad



Uso de anti-conceptivos orales



+30
Tener un hijo después de los 30 años



Inicio de menstruación a edad temprana o menopausia tardía



+45
Mujeres mayores de 45

Otros factores de riesgo: antecedentes de cáncer de mama en la familia, sedentarismo y consumo de alcohol.

Cuadro clínico Mastografía

- Se debe comenzar a realizar a partir de los 50 años de manera anual.
- A partir de los 40 años si hay antecedente de cáncer de mama en madre, hermanas o hijas.
- En mujeres de 70 años o más, se realiza mastografía anual de acuerdo con criterios clínicos.

Puedes acudir a tu UMF para hacerte la mamografía de manera gratuita o ir a salud digna de forma privada para realizártelo: <https://salud-digna.org/mastografia/>

Si notas alguna alteración en tus mamas o sientes alguna bolita acude a tu unidad de medicina familiar para realizarte exploración clínica y comenzar protocolo de estudio en FUCAM: <https://www.fucam.org.mx/>

Bibliografía: Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y Tratamiento de Cáncer de Mama en segundo y tercer nivel de atención, México, Secretaría de Salud, 2009 | Cardoso F, Senkus E, Coates A, et al. 4th ESO-ESMO International Consensus Guidelines for Advanced Breast Cancer (ABC-4). Ann Oncol. 2018;29(6):34-1657 | MPSS; Sharon Arriaga Torres Alfaro y Lorena Michèle Rico Ruiz.

Cuadro clínico Mastografía

- Se debe comenzar a realizar a partir de los 50 años de manera anual.
- A partir de los 40 años si hay antecedente de cáncer de mama en madre, hermanas o hijas.
- En mujeres de 70 años o más, se realiza mastografía anual de acuerdo con criterios clínicos.

Puedes acudir a tu UMF para hacerte la mamografía de manera gratuita o ir a salud digna de forma privada para realizártelo: <https://salud-digna.org/mastografia/>

Si notas alguna alteración en tus mamas o sientes alguna bolita acude a tu unidad de medicina familiar para realizarte exploración clínica y comenzar protocolo de estudio en FUCAM: <https://www.fucam.org.mx/>

Bibliografía: Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y Tratamiento de Cáncer de Mama en segundo y tercer nivel de atención, México, Secretaría de Salud, 2009 | Cardoso F, Senkus E, Coates A, et al. 4th ESO-ESMO International Consensus Guidelines for Advanced Breast Cancer (ABC-4). Ann Oncol. 2018;29(6):34-1657 | MPSS; Sharon Arriaga Torres Alfaro y Lorena Michèle Rico Ruiz.



Fijación o piel de naranja



Retracción en la piel o del pezón



Alteraciones del pezón y la piel y dolor de la mama



Fijación o piel de naranja



Retracción en la piel o del pezón



Alteraciones del pezón y la piel y dolor de la mama

Productos (ejemplo):
Aprendamos a comer Mejor. Guía de Actividad Física.
 Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Aprendamos a COMER MEJOR

MPSS, Médez Tapia Marina

GRUPOS DE ALIMENTOS

- Hay que tener un equilibrio en la forma en la cual hacemos el menú de cada comida
- Estar consciente de las porciones

¿QUÉ APORTA CADA GRUPO?

FRUTAS Y VERDURAS

- Aportan fibra, vitaminas y minerales
- Frutas tienen aporte de azúcar
- Benefician mejor tránsito intestinal

CEREALES

- Aporte de carbohidratos, los cuales son importantes para que el cuerpo pueda funcionar, obteniendo energía para realizar actividades físicas y cognitivas, así como para el crecimiento y desarrollo de los tejidos.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS

APORTE DE PROTEÍNAS:

- Aporte de proteínas para el crecimiento y desarrollo de los tejidos.
- Las carbohidratos, los grasas, las vitaminas, los minerales, las fibras, etcétera

PORCIONES POR COMIDA DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS

1 TAZA
El puño de una mano cerrada

2 TAZAS
Lo que cabe en dos manos

1 CUCHARADITA
La punta de un dedo

• Verduras: lo que quepa en dos manos juntas

• Cereales/harinas/pastas: lo que quepa en un puño

• Proteína/Carnes/leguminosas: lo que quepa en la palma

• Azúcar/aceite: 1 cucharadita (NO COPETEADA)

Ejemplo:

BALANCEADO

- Verdura en cantidad adecuada
- Carne en cantidad y preparación adecuada
- Tortilla equivalente a cantidad de cereal o carbohidrato adecuado

NO BALANCEADO

- Verdura en cantidad no adecuada (cantidad)
- Carne con preparación no adecuada (empanizado) = + 1 de carbohidrato
- Arroz = + 1 de carbohidrato
- Total carbohidratos 2 porciones
- Y si se come con tortilla? Serían 3 porciones si tan sólo se comiera una

¡ANÍMATE A ARMAR TUS MENÚS!

Guía de alimentos mexicana
<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>
 Contacto: salud@politicas.unam.mx

GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA

¿CÓMO EMPEZAR?

• No cuentan las caminatas a la tienda, a la escuela o al trabajo.
 • Debe ser algo programado y constante.
 • 30 minutos mínimo al día.
 • 3 veces a la semana.

NO SE DEBE SUFRIR

• Comenzar hasta donde se tenga la capacidad de realizar las actividades y aumentar progresivamente el tiempo de realización.

¿QUÉ ACTIVIDADES HACER?

Actividades que aumentan la frecuencia cardíaca o "cardio"
 15-30 minutos

Actividades para desarrollo muscular o tonificación
 Estas actividades se pueden combinar
 Realizar los series de hacer Cardio 15 minutos
 No trabajar una zona por dos días seguidos

Actividades de bajo impacto
 Alternativa para quienes tienen lesiones osteoarticulares o personas de la tercera edad

ESCOGER LA ACTIVIDAD QUE SE DESEE

• Siempre y cuando las condiciones físicas lo permitan
 • Consulte al médico si se tiene lesiones osteoarticulares para saber qué actividades se pueden realizar.
 • Combinar siempre cardio con actividades para tonificar

¿DÓNDE ENCONTRAR RUTINAS?

Aplicaciones móviles como: Youtube / Google

Recomendaciones:
 • Asegurarse de realizar los ejercicios en la posición correcta para evitar lesiones y obtener mejores resultados.
 • Si el agotamiento y esfuerzo son demasiados, no presionarse para completar cada set de repeticiones

RECUERDA

• Trabajar en la salud propia es trabajar para el futuro
 • Es mejor tener buena salud a condonarse a tener problemas como:
 Hipertensión arterial
 Obesidad
 Diabetes tipo 2
 Infartos
 Otras enfermedades crónicas

• Todas Inevitablemente con un mal control acaban en muerte

VENTAJAS:

- Pueden llevar monitorización de peso
- Muestran las instrucciones de forma clara
- Recordatorio para realizar la rutina



Médicos pasantes. Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia.