

**ANEXO 6**  
**FORMATO DEL EXPEDIENTE TÉCNICO, 2013**  
**PROYECTOS MUNICIPALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**a. Ficha de identificación**

<b>Estado:</b> JALISCO		<b>Municipio:</b> JALOSTOTITLAN		<b>RFC Municipal</b> MJJ050101D77				
<b>Proyecto Intermunicipal Colaborativo</b> ( SI )		<b>Código municipal del INEGI</b> 046		<b>Anotar los nombres de municipios participantes</b>				
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Anexar el acta colaborativa firmada que lo constate.</p>								
<b>Título del proyecto:</b> ACTIVACION FISICA SALUD Y BIENESTAR								
<b>Tema :</b> EVITAR EL SEDETARISMOS COMO MEDIDA PREVENTIVA DE SOBRE PESO Y ENFERMEDADES CRONICO DEGENERATIVO								
<b>Total de comunidades beneficiadas con la ejecución del proyecto:</b> 4								
<b>Población a atender:</b> indígenas, migrantes, embarazadas, adolescentes, adultos mayores, discapacitados, otro (especifique) POBLACION GENERAL								
<b>Población a atender número</b> 31,948								
<b>Total de Población Beneficiada</b>	<b>Hombres mayores de 60 años</b>	<b>Mujeres mayores de 60 años</b>	<b>Hombres de 25 a 59 años</b>	<b>Mujeres de 25 a 59 años</b>	<b>hombres de 15 a 24 años</b>	<b>mujeres de 15 a 24 años</b>	<b>Niños de 0- 14 años</b>	<b>Niñas de 0- 14 años</b>
31,948	1,025	1,976	3,700	4,325	4,200	5,200	4,680	6,643
<b>PRESUPUESTOS</b>								
<b>Programa Comunidades Saludables</b>			<b>Municipio</b>			<b>Otros</b>		
50%			50%					
<p><b>Nombre del responsable del proyecto (presidente municipal):</b> L.A. JORGE OCTAVIO MARTINEZ REYNOSO</p> <p><b>RFC:</b> MARJ8009223D6 <b>CURP:</b> MARJ800922HJCRYR07</p> <p><b>Domicilio Geográfico:</b> (calle, número, colonia, delegación o municipio, estado y código postal) GONZALEZ HERMOSILLO # 64 COLONIA CENTRO, JALOSTOTITLAN, JALISCO CODIGO POSTAL 47120</p>								
<p><b>Teléfono</b> (Clave lada) 01 431 746 45 00 <b>Fax:</b> (clave lada)01 431 746 45 07 <b>Celular</b> 045 4311021856</p> <p><b>Correo Electrónico</b> <a href="mailto:Jorge.martinez@jalostotitlan.gob.mx">Jorge.martinez@jalostotitlan.gob.mx</a></p>								
<p><b>Nombre del responsable legal</b> (administrador del recurso financiero): LIC. OSCAR RAMIREZ LOMELI (SINDICO)</p> <p><b>RFC:</b> RALO730127J09 <b>CURP:</b> RALO730127HJCM508</p> <p><b>Domicilio legal:</b> (calle, número, colonia, delegación o municipio, estado y código postal) GONZALEZ HERMOSILLO #64 COLONIA CENTRO , JALOSTOTITLAN, JALISCO, COD.POSTAL 47120</p> <p><b>Teléfono</b> 01431746 4500 <b>Fax:</b> 014317464507 <b>Celular:</b>045 431 102 3002</p> <p><b>Correo Electrónico:</b> <a href="mailto:orlomeli@hotmail.com">orlomeli@hotmail.com</a></p>								
<p><b>Nombre y cargo del coordinador del proyecto</b> DR. MARIO CUELLAR RODRIGUEZ</p> <p><b>Domicilio legal:</b> (calle, número, colonia, delegación o municipio, estado y código postal) CRISTINA PLASCENCIA #3 COLONIA FRACCIONAMIENTO LA ASUNCION, JALOSTOTITLAN, JALISCO , 47120</p>								

Teléfono 01 431 746 03 23 Fax: \_\_\_\_\_ Celular: 372 110 87 66

Correo Electrónico: [mcuellar.rdz@hotmail.com](mailto:mcuellar.rdz@hotmail.com)

Nombre del responsable municipal de salud DR. J. ASUNCION ROMO ROMO

Teléfono 01 431 74 6 26 32 Fax: \_\_\_\_\_

Celular 045 431 101 94 84

Correo Electrónico [ginecoromo@hotmail.com](mailto:ginecoromo@hotmail.com)

Nombre de otras dependencias participantes: CENTRO DE SALUD , PRESIDENCIA MUNICIPAL, DIF MUNICIPAL, PROTECCION CIVIL, SISTEMA EDUCATIVO, COMUSIDA, PAIDEA, INSTITUTO DE LA JUVENTUD.

NOTA: CONSULTE LA GUÍA PARA EL LLENADO DEL FORMATO "EXPEDIENTE TÉCNICO" 2012

**b. Problemática**

**Justificación del proyecto:**

**El alto índice de diabetes en la población de Jalostotitlán, sedentarismo y sobrepeso; así como la hipertensión arterial, se considera un factor de riesgo para desarrollo de numerosas enfermedades crónicas como las cardiovasculares. En contraste, incluir actividades físicas en la vida diaria produce considerables beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud del ser humano.**

**Síntesis del diagnóstico municipal participativo que dio origen al proyecto:**

**La diabetes representa en Jalostotitlán la principal causa de consulta, conjunto con la hipertensión arterial y sobrepeso, teniendo en conjunto esta situación es un problema de salud pública municipal, por ende tenemos en cuenta que la prevención es primordial, la activación física es el eje tanto preventivo como control de los problemas ya existentes.**

**Es importante resaltar que el buen estado de salud derivado de una sana alimentación y una adecuada actividad física, está relacionada con una mentalidad ágil y productiva.**

**Las personas que realizan ejercicio físico de forma regular refieren una sensación de encontrarse mejor que antes de practicarlo, es decir, disfrutan de una mejor calidad de vida.**

**Priorización de acuerdo al Taller Intersectorial**

- **Este proyecto está orientado a la activación física en los alumnos de todas las escuelas del municipio.**
- **Activación del personal de las escuelas para difundirlo a los alumnos.**
- **Activación física en la plaza principal a la población en general.**
- **Activación física en las delegaciones municipales.**
- **Activación física en empresas.**
- **Activación física en agrupaciones civiles**
- **Activación física en dependencias gubernamentales.**
- **Activación física en las colonias.**

**Planteamiento del problema:**

**El sedentarismo es el principal factor que predispone al sobrepeso y por consecuencia múltiples problemas de salud como es el sobrepeso, hipertensión arterial y diabetes principalmente**

**Son las causas de muchas muertes en nuestro municipio.**

#### **Determinantes de salud a fortalecer**

**La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la SALUD. Prevención en enfermedades como la DIABETES, LA HIPERTENSION ARTERIAL.**

**En general, los beneficios de la activación física son:**

**a) A nivel orgánico:**

- **Aumenta la elasticidad y movilidad articular.**
- **Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.**
- **Aumento del metabolismo y a la vez una reducción de la grasa muscular (prevención de la obesidad y sus consecuencias).**
- **Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).**

**b) A nivel cardíaco:**

- **Mejora de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.**

**c) A nivel pulmonar:**

- **Mejor oxigenación, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas y triglicéridos.**
- **Normaliza la tolerancia a la glucosa.**
- **Mejora el funcionamiento de la insulina.**

**d) A nivel sanguíneo:**

- **Reduce la coagulabilidad de la sangre**

**e) A nivel gastrointestinal:**

- **Mejora el funcionamiento gastrointestinal y ayuda a reducir el riesgo de cáncer de colon.**

**f) A nivel osteomuscular:**

- **Mejora la estructura, función y estabilidad de los ligamentos; tendones y articulaciones.**
- **Desarrolla la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento en la fuerza ósea con lo cual se previene las osteoporosis.**

**g) A nivel psíquico:**

- **Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol abate el estrés.**
- **Mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva.**

#### **Determinantes a reducir o eliminar**

- a. Disminuir la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.**
- b. Abatir el sedentarismo, que se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa.**
- c. Evitar el aumento de pesos corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías; que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.**

d. **Disminuir la tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes y síndrome metabólico.**

e. **Evitar la disminución del nivel de concentración.**

f. **Evitar que la economía familiar se vea afectada, debido a que, una persona con los padecimientos antes mencionados invierte del 25% al 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.**

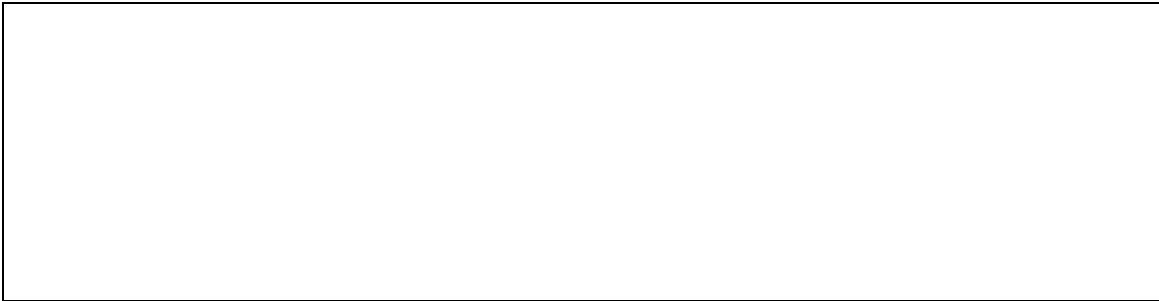
**c. Objetivos**

**General:**

- a) **General: Crear en los Jalostotitlenses el hábito de la práctica de la actividad física en forma sistemática y regular, debe tomarse como un elemento significativo en prevención, desarrollo y rehabilitación de la SALUD. Prevención de enfermedades como la DIABETES, la HIPERTENSION ARTERIAL y la OBESIDAD.**

**Específicos:**

- **Evitar el sobrepeso.**
- **Conservar la salud**
- **Conservar un estado psico-social estable.**
- **Evitar la hipertensión arterial.**
- **Control de niveles de colesterol y triglicéridos**
- **Promover la convivencia**
- **Aumentar la competitividad.**
- **Aumento de desempeño laboral**
- **Convivencia social.**
- **Elevar autoestima.**



**d. Acciones:** (Reflejar las Funciones de Promoción de la Salud)

- A. Invitación a la población en general a la activación física todos los miércoles a las 18:30 horas. En la plaza de armas de Jalostotitlán.**
- B. Dar a conocer por internet estas acciones a la población y se integren a practicar el ejercicio.**
- C. La activación física será impartida por una instructora de zumba.**
- D. Implementar el programa en las escuelas**
- E. Practicar la activación física a la hora de la formación**
- F. Reproducir la música por medio de CD con las piezas musicales seleccionadas.**
- G. Realizar eventos masivos de activación física, todos al mismo tiempo.**
- H. Crear un ambiente de convivencia y que el ejercicio nos una a todos los Jalostotitlenses.**

**Otros:**

**Participantes en la ejecución:**

**Centro de Salud, Presidencia Municipal, Comusida, Instituto de la Juventud, PAIDEA, DIF Municipal, Protección civil, Padres de familia, Sistema Educativo y Comité de Salud.**

**Ubicación del proyecto:**

**Plaza Principal y escuelas en general del municipio de Jalostotitlán**

**e. Cronograma de actividades**

ACTIVIDAD	MES							
	MAYO	JUNIO	JULIO	AGO	SEPT	OCT	NOV	DIC
Capacitación a maestros y promotores			✓	✓				
Coordinación con escuelas				✓				
Coordinación con grupos de instituciones de salud			✓	✓				
Coordinación con dependencias			✓	✓				
Coordinación con clubes de diabetes			✓	✓				
Activación física, miércoles en familia plaza principal.			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Elaboración de mantas y carteles promocionales.			✓					
Adquisición de equipo de sonido.			✓					
Difusión y promoción a delegaciones municipales			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Difusión en medios de comunicación ,(comunicación social)			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Entrega de playeras y cilindros para agua.				✓				
Entrega de CD, a las escuelas y dependencias.				✓				

Conferencias sobre la importancia y beneficios de la activación física.				✓	✓	✓	✓	✓
Implementar a la zumba ejercicios en bicicletas.					✓	✓	✓	✓
Reunión con directores de escuelas y dependencias				✓				
Rally intermunicipales de activación física.							✓	

**g. Evaluación interna del Proyecto**

Nombre del indicador	Método de Cálculo	Medios de verificación
Importancia y beneficios de la activación física.	<u>Participación inicial e información.</u> Afluencia y participación	<u>Asistencia al inicio del proyecto</u> Afluencia a medida que avanza el proyecto.
instructora de zumba	<u>Clases de activación física</u> Capacitación en escuelas	Capacitación en 65 escuelas, agrupaciones civiles y dependencias gubernamentales
Adquisición de equipo e insumos	<u>Equipamiento adquirido</u> Equipos e insumos programados	Se adquirió el 100% de los insumos y equipos
Acuerdos de colaboración	<u>Acuerdo y compromiso firmado</u> Acuerdos y compromisos programados.	*directores de escuelas *unidades médicas del municipio *agrupaciones y dependencias gubernamentales.
Difusión	<u>Mantas, carteles, camisetas, cilindros, medios de comunicación masivas e internet.</u> Difusión por medio de mantas, carteles, camisetas, cilindros, medios de comunicación e internet programados. <a href="http://www.jalostotitlan.gob.mx">www.jalostotitlan.gob.mx</a> <a href="mailto:comunicacionsocial@hotmail.com">comunicacionsocial@hotmail.com</a>	Las actividades realizadas rebasen el 80%.
Productividad	<u>Secciones de activación física guiadas por instructoras</u> Beneficios a la comunidad por la activación física.	Fortalecer y promocionar el interés de la activación física como método de salud y bienestar.
Actividades preventivas de sedentarismo y sobrepeso	<u>Actividades preventivas realizadas</u> Actividades preventivas programadas.	En escuelas en la hora de formación y termino del recreo.



Escuelas, agrupaciones y dependencias.	<u>Números de escuelas, agrupaciones y dependencias influidos en el proyecto de activación física.</u>  Total de escuelas, agrupaciones y dependencias.	Porcentaje de escuelas, agrupaciones y dependencias incorporadas al proyecto.
Estadísticas de población afectada por sedentarismo y sus consecuencias.	<u>Números de personas afectadas por el sedentarismo y sus consecuencias.</u>  Número de personas afectadas en general.	Disminución en un 40% o más.
<p><b>¿Cómo se va a conocer la opinión de la comunidad? (anexar los instrumentos)</b></p>	<p><b>Por medio de las instituciones educativas del municipio, así mismo por medio de las instituciones de salud, presidencia municipal (comunicación social).</b></p> <p><b>Por medio de sport, gacetas y por internet.</b></p>	
<p><b>Mecanismos de continuidad del proyecto</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Instalar el programa permanente de activación física a la población en general.</b></li> <li>❖ <b>Ampliación a dos días por semana en la plaza principal, apoyo con instructoras a las delegaciones municipales.</b></li> <li>❖ <b>Promoción permanente por agrupaciones civiles, dependencias gubernamentales y con el consejo municipal de deportes y regiduría de educación.</b></li> </ul>	
<p><b>g.1</b></p>	<p><b>Evaluación Externa del Proyecto</b></p>	

<p><b>Institución responsable de evaluar el proyecto</b></p>	<p>La secretaria de salud por medio del programa de comunicación saludables</p>
--	---

<b>Estado:</b>	<b>JALISCO</b>
<b>Municipio:</b>	<b>JALOSTOTITLAN</b>
<b>Proyecto:</b>	<b>ACTIVIDAD FISICA SALUD Y BIENESTAR</b>

**h. Presupuesto (solo se aceptará en este formato)**

<b>Actividad</b>	<b>Presupuesto Programa Com. Sal.</b>	<b>Presupuesto Municipal</b>
10 Bicicletas de spinning profesional	\$ 29,000	\$ 29,000
8,000 Cilindro p/agua 1Lt	\$ 80,000	\$ 80,000
8,000 Playeras	\$ 120,000	\$120,000
1 Equipo de sonido profesional D-J-605900W	\$ 6,498.50	\$6,498.50
100 CDR	\$ 150.00	\$150.00
Instructora	\$ 6,000	\$ 6,000
4 Lonas (publicidad) 2x3mts.	\$1,440	\$ 1,440
65 Lonas de 90x60 cm	\$3,500	\$ 3,500
<b>Evaluación</b>		
<b>TOTAL</b>	<b>\$246,588.50</b>	<b>\$246,588.50</b>

<b>Elaboró</b> (Nombre y Firma del Coordinador del Proyecto)	<b>Vo. Bo.</b> (Nombre y Firma del Presidente Municipal)	<b>Revisó</b> (Nombre y Firma del Jefe Jurisdiccional)
DR. JOSE ASUNCION ROMO ROMO DR. MARIO CUELLAR ROBRIGUEZ	L.A. JORGE OCTAVIO MARTINEZ REYNOSO	DR. RODRIGO ALBERTO LANDAETA

		GUTIERREZ
--	--	-----------

*F. DESCRICION*

*METAS*