

## Experiencia de un servicio de promoción de la salud dirigido a trabajadores de una Institución de Salud en México

### Experience of a Health Promotion Service for Workers at a Health Institution in Mexico

Bustos-Eslava J, \* Rivas-Valles JL.\*\*

\* Jefe del módulo de promoción de la salud. Hospital General de Zona No. 53. Delegación del Estado de México. Instituto Mexicano del Seguro Social.(IMSS). México. \*\* Director del Hospital General de Zona No. 53. (IMSS).

**Correspondencia:** Dr. Jaime Bustos Eslava. E-mail: [eslavajb@hotmail.com](mailto:eslavajb@hotmail.com)

*Los estilos de vida, son los principales responsables del estado de salud de los individuos.*

**Informe Lalonde, Canadá.**

En este artículo se presenta la experiencia de un servicio de promoción de la salud, cuyas actividades benefician a un grupo de 1350 trabajadores de un Hospital General de Zona en el Estado de México, México. La Promoción de la Salud consiste en proporcionar a los individuos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mejor control sobre la misma. Estas actividades han tenido un enfoque preventivo, tratando siempre de crear una nueva cultura de la salud, centrada en los beneficios de la prevención y reforzada con acciones educativas para la mejor comprensión en salud de dicho enfoque y los beneficios que con ello se logran.

### Introducción

En el año de 1991 en el Hospital General de Zona (HGZ) No. 53, "Los Reyes" de la Delegación del Estado de México del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS); se funda por decisión contractual de la autoridad, un servicio de promoción de la salud con un equipo multidisciplinario encabezado por un médico especialista en Atención Primaria de la Salud, una enfermera y una secretaria; cuya primera actividad fue realizar un diagnóstico de factores de riesgo a la salud de los trabajadores. Los principales factores de riesgo detectados fueron: sobrepeso, tabaquismo, sedentarismo, estrés laboral e hiperlipidemias.

#### *Actividades iniciales*

Difundir entre los trabajadores información sobre los factores de riesgos detectados en el HGZ. Diseño de actividades iniciales encaminadas a abatir los factores de riesgo, como las siguientes:

- *Reuniones con Directivos y trabajadores* para informar sobre la situación encontrada.
- *Incorporación a Grupos de Ayuda* para disminuir dichos factores de riesgo.
- *Acciones múltiples de Educación para la Salud* que contribuyeran a la disminución de los factores de riesgo.

#### *Programas Implantados:*

**Programa de modificación de hábitos alimenticios.** Es un programa que consiste en incidir gradualmente en modificar hábitos alimenticios desfavorables a la salud por otros saludables mediante técnicas de autocontrol. Incluye información amplia y variada sobre aspectos nutricionales transmitidos en términos sencillos y haciendo énfasis en los beneficios a la salud o en caso contrario las alteraciones a la salud generadas a partir de hábitos incorrectos de alimentación.

Se imparte en 12 sesiones con una periodicidad de siete días y una duración de dos horas. Se incluye valoración somatométrica y nutricional que contribuyen a que el participante actúe durante el programa de una forma más participativa.

**Programa de control de estrés laboral.** Es un programa que consiste en transmitir a los trabajadores diversas técnicas para lograr el autocontrol del estrés laboral. Se imparte en 10 sesiones con una periodicidad de 7 días y una duración de 2 horas. En las cuales se trabajan diversas técnicas con un enfoque conductivo-racional que permiten al trabajador una mejor respuesta ante situaciones de estrés laboral.

**Programa de abandono del hábito tabáquico.** En forma gradual se enseñan técnicas de autocontrol para lograr el abandono del hábito tabáquico se apoya a los trabajadores por parte de un equipo multidisciplinario; se hace énfasis en los daños a la salud producidos por el hábito tabáquico. Es impartido en 12 sesiones con una periodicidad de tres días y duración de 1 hora y 30 minutos en donde; se incluyen sesiones grupales con un enfoque conductivo-racional y con valoración médica estrecha que permite identificar alteraciones y avances del participante.

Estos programas y acciones educativas en salud, tuvieron respuesta favorable, con la incorporación a los mismos de un porcentaje importante de trabajadores. Un 22% de los trabajadores atendidos por estos programas presentaron un porcentaje de éxito del 73% cifra que se considera muy aceptable.

#### *Programas de detección temprana y oportuna de enfermedades*

Se implantó entre los trabajadores un amplio programa de detección oportuna y temprana de padecimientos que desde el punto de vista epidemiológico y estadístico, se han incrementado en forma preocupante entre la población adulta en nuestro medio.

**Detección oportuna de Diabetes Mellitus.** Padecimiento que en nuestro medio, se ha incrementado en forma preocupante entre la población adulta de ambos géneros. En esta actividad se logra anualmente una cobertura del 86%.

**Detección oportuna de Hipertensión Arterial.** Padecimiento que también ha tenido un incremento importante entre la población adulta, y en los trabajadores atendidos, se ha logrado anualmente una cobertura del 93%.

**Detección de cáncer de mama y cérvico uterino.** Se han detectado a diversas trabajadoras con cáncer mamario mediante: Exploración clínica, Estudio masivo a través de mastografías. Por medio del programa de Gestoría Médica se han canalizado en forma expedita al nivel de atención requerido según el grado de complejidad del hallazgo. Han sido detectadas algunas trabajadoras con cáncer cervico uterino mediante: estudio masivo de Papanicolaou, estudio de colposcopia, A través del programa de Gestoría Médica se canalizan en forma expedita al nivel de atención requerido por el grado de complejidad del hallazgo. El logro anual ha sido tener coberturas del 86% entre las trabajadoras de esta institución de salud; no obstante la dificultad que implica lograr que la población a quien va dirigido el programa acepte sensibilizarse.

**Examen médico anual de trabajadores.** Actividad que se realiza en forma programada y que representa una valiosa estrategia para detectar alteraciones de salud de los trabajadores en forma temprana. Este programa consiste en: entrevista con el Trabajador a fin de recabar la historia clínica en donde se consideran especialmente los antecedentes heredo familiares y personales patológicos; y exploración clínica completa con un enfoque de diagnósticos tempranos en diversos padecimientos. Se

complementa con estudios paraclínicos generales y que tienen la finalidad de detectar alteraciones bioquímicas tempranamente. Los principales padecimientos detectados en forma temprana entre los trabajadores mediante esta actividad han sido: Hipertensión arterial, Cardiopatía isquémica, Alteraciones de postura., Alteraciones de agudeza visual, Diabetes Mellitus, Sobrepeso y Obesidad. Mediante esta actividad se ha logrado la detección temprana y oportuna de padecimientos en muchos trabajadores que de otra forma, hubieran sido prácticamente imposible de detectarse o identificarse en fases más avanzadas. Se ha logrado una cobertura de 70% anual.

**Programa de detección e intervención de factores de riesgo coronario.** Su propósito es abatir los principales factores de riesgo coronario detectados en los trabajadores. Los principales hallazgos fueron:

Sobrepeso, hiperlipidemia, tabaquismo, sedentarismo, hipertensión arterial y estrés laboral. Se hizo la invitación con el personal interesado que contó con al menos tres factores de riesgo y se trabajó con grupos de 20 trabajadores para lograr modificaciones en los estilos de vida que incluyeron:

Un programa de acondicionamiento físico con duración de 18 semanas. Modificaciones de hábitos alimenticios, programa nutricional balanceado y valoración nutricional mensual. Chequeo médico mensual y medición de avances del programa. Valoración cardiológica por parte de este especialista.

**Programa de gestión médica-administrativa.** Todos los trabajadores con daños a la salud se les canalizan a través de este programa para la atención médica oportuna y pertinente por parte del especialista respectivo para la resolución expedita del problema de salud detectado.

## Conclusión

El Programa de Promoción de la Salud dirigido a trabajadores del área de la salud es una estrategia valiosa para lograr niveles óptimos de bienestar y salud en la población atendida, aunque carece de una evaluación objetiva se han observado impactos favorables y avance en el concepto de una nueva cultura de la salud mediante la autogestión y autocuidado de la salud de los trabajadores.

## BIBLIOGRAFÍA

- Restrepo EH. Promoción de la Salud y equidad. Un nuevo concepto para la acción en Salud Pública. Educ. Med. Salud vol. 2. No.1. 1995; pp 76-90.
- La Londe MA. New perspective on the health of Canadians. Minister of supply and services, Ottawa, 1978.
- Ministerio de Salud de Colombia y OPS. Conferencias Internacional de Promoción de la Salud. Santa Fe De Bogota, Colombia, Noviembre, 1992.
- OPS/OMS. Promoción de la Salud en las Américas, OPS. Washington, DC. 1995, P.21.
- Adelaide Conference Health Public Policy Adelaide, South Australia. April 1992.
- Restrepo H.E. La Promoción de la Salud en la OPS. Washington D.C. PAHO. 1992.
- The Jakarta Declaration on Health Promotion in the 21 century. 4º Conferencia Internacional de Promoción de la Salud Jakarta Indonesia, julio 1997.
- Organización Modelo de la Salud. Alma-Ata 1978. Atención Primaria de Salud. Serie Salud Para Todos No.1. Ginebra, 1978.
- Organización Mundial de la Salud y Bienestar Social de Canadá, y Asociación Canadiense de Salud Pública "Carta de Ottawa", Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud. Ottawa, Canadá, 1986.