

Propuesta de intervención escolar en el Nivel Medio Básico para prevención de enfermedades crónico degenerativas en espacios escolares

Campaña de Prevención de las Enfermedades Crónico Degenerativas en espacios escolares



Profra. María del Carmen Nava Maldonado

Escuela Primaria “Sor Juana Inés de la Cruz”

Z: E: P138

Toluca ,México

“Campaña dirigida a la Prevención y Control de la Obesidad, para disminuir la prevalencia de ECD como diabetes y enfermedades cardíacas en la comunidad escolar”

Introducción

En las últimas décadas en México la obesidad, la diabetes, las enfermedades cerebrovasculares las enfermedades cardíacas han aumentado de manera importantes en su prevalencia, estas forman parte de las Enfermedades Crónicas Degenerativas, que se caracterizan por ser progresivas, crónicas y prevenibles, cuyo origen es multifactorial.

La obesidad y la diabetes son consideradas dos de los problemas más graves de la salud pública, seguidas por el infarto al miocardio y que debido a su magnitud, trascendencia y repercusión resultan un foco de alarma y atención en nuestro país.

El grupo de personas más afectado por la diabetes y las enfermedades cardíacas, se encuentra entre los 35 a 64 años, en una etapa activa laboralmente, lo que afecta la productividad y la calidad de su vida, reduciendo 10 años de vida aproximadamente.

En relación a los países miembros de la OCDE tenemos que en México durante el 2012 reporto la tasa de obesidad del 71%, mientras que para la OCDE representa el 48%; además de ser responsable de una gran inversión del costo nacional que en 2017 en atención médica reporto 78 mil millones de pesos.

Dentro de la gran problemática generadora de obesidad y el sobrepeso, se encuentra un alto consumo de alimentos ultra procesados, ricos en carbohidratos y en grasas, la falta de activación originado por sedentarismo y aunado a ello el estrés personal, familiar, laboral, al que está sometido este grupo de población, se convierten en factores desencadenantes de en una situación de alarma para nuestro Sistema de Salud.

Por otro lado, también se encuentra la población formada por adolescentes y niños, quienes están siguiendo este tipo de alimentación poco saludable, con un sedentarismo, falta de ejercicio cuya tasa de sobrepeso y obesidad está provocando el aumento de la prevalencia en obesidad, ocupado el Segundo lugar a nivel internacional.

Esta situación está siendo una problemática agregada, puesto que son hábitos adquiridos que repercuten en la salud familiar, por lo que es importante buscar formas de abordar la problemática a través de medidas preventivas, que se

enfocan en atender de manera directa e indirecta los factores de riesgo que afecta, ya que serán las generaciones que van a incrementar el problema de las Enfermedades Crónicas Degenerativas.

Justificación

La divergencia existente en el mundo presenta por un lado millones de personas que presentan afección crónica y por el otro lado existen millones de personas que presentan sobrepeso y obesidad sobre todo en la población adulta, calculándose en un 70%, lo que en el siglo XXI se convierte en un desafío importante.

Por lo que la obesidad y el sobrepeso, están presentando un aumento en los países pobres y de mediano desarrollo, aumentando en más del doble a nivel mundial, convirtiéndose en una epidemia, en todas las regiones del mundo.

En la Ciudad de México, la población de la zona urbana presentó en el año 2000 un 16% de obesidad, lo que para el año 2012 se convirtió en el 26% en los adultos y en la población infantil entre 5 y 11 años alcanzó el 35%. A nivel nacional se considera que 7 de cada 10 personas tienen sobrepeso y de ello un tercio son obesos.

Una situación similar se presenta en India que del 9.7% paso al 20%, en zonas no solo urbanas, ni de clase alta sino en rurales y con pobreza extrema; mientras que, en China en 2012 de los 1200 millones de habitantes, 300 millones presentaban obesidad.

Un estudio realizado con el índice de masa corporal en la población adulta de 200 países reporta que en 1974 se estimó en 105 millones de adultos obesos, lo que para 2014 se disparó a 640 millones de adultos obesos.

Los datos manejados en las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud son una alarma, puesto que implica el aumento de las enfermedades que como complicación o secundarias a la obesidad estarán afectando a la población mundial y con ello a las Políticas en Salud de cada país las que se verán afectadas por enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiacas, entre otras.

Lo que es una situación de gran preocupación, debido a que la prevalencia en las tasas de mortalidad y morbilidad se verán incrementadas de manera considerable; convirtiendo este lento proceso en una relación importante de enfermedades crónicas degenerativas relacionadas con el modo de vida.

Son los espacios escolares los que proporcionan un espacio adecuado para aprender en grupo a la mejora de estilos inadecuados y poco favorecedores para la salud integral.

Objetivo

Proporcionar información suficiente que permita los adultos: maestros, directivos, padres de familia y a los adolescentes y niños a reconocer como el control del estrés favorece la disminución de los factores de riesgo de la diabetes tipo II y enfermedad cardiovascular ; fortalece el estado de salud integral de las personas, al modificando sus estilos de vida, así como practicar de manera continua técnicas de respiración y relajación logrando disminuir de manera continua el grado de obesidad o sobrepeso, al mejorar los hábitos de alimentación, la activación, la oxigenación celular de manera importante.

De acuerdo a los datos que para nuestro país se manejan, la campaña que implementaremos tendrá que enfocarse de manera importante en la sensibilización de la población a partir de la información, la práctica continua, y como ellos serán los promotores indirectos de las acciones que transformen su estilo de vida, influyendo en su contexto familiar y social, logrando que el efecto se convierta en efecto sanativo. Por lo que actuar en el nivel preventivo de salud se vuelve fundamental de salud.

Es decir, servirán de ejemplo real del logro alcanzado y con su cambio de estilo de vida permitirán que de manera refleja personas de sus diversos contextos observen los cambios y lo comparen, decidiendo seguir con la transformación y se convertirán al igual en promotores secundarios e impulsores del cambio al motivar a nuevas personas.

Las acciones que en la campaña propendemos tendrán que ver con:

- Informar de manera concreta sobre el sobrepeso y obesidad y su relación con la Diabetes y las enfermedades cardíacas.
- Sensibilizar a la población de la importancia de hacer cambios básicos: alimentación saludable, hidratación adecuada, ejercitación frecuente.
- Implementar las acciones programadas en la campaña en diversos grupos etarios
- Motivar la transformación de estilos de vida sanos.
- Lograr la disminución de la población en riesgo al desarrollar el plan de acción.

Las acciones preventivas están enfocadas en reducir dentro de lo más factible posible los factores determinantes como el sedentarismo, la alimentación incorrecta y basada en carbohidratos y grasas, la falta de control de emociones, el tabaquismo, para fortalecer la disminución de la prevalencia de la diabetes, obesidad y enfermedades cardíacas.

Marco teórico

Las Enfermedades Crónico Degenerativas son en gran medida prevenibles, sin embargo, se considera que es necesario mayor investigación sobre algunos aspectos de los mecanismos que las relacionan y actuar, por lo que actuar en el nivel preventivo de salud es un punto de relevancia.

La adopción de un enfoque basado en los factores de riesgo comunes para prevenir las ECD, representa un avance importante de las ideas favorables a una política sanitaria integrada.

La prevalencia de estas enfermedades se ve acelerada por factores específicos que afectan a las regiones del mundo: el envejecimiento demográfico, la urbanización rápida y no planificada y la globalización de modos de vida inadecuados.

Para mejorar la situación de la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas se necesita una respuesta multisectorial y de la sociedad en su conjunto. Se necesitan intervenciones dirigidas al desarrollo de políticas y alianzas, la reducción de factores de riesgo, la respuesta del Sistema Nacional de Salud y la vigilancia e investigación, a fin de lograr un efecto positivo sobre la incidencia, prevalencia y mortalidad de esta enfermedad.

La obesidad se caracteriza por un balance positivo de energía que ocurre cuando la ingestión de carbohidratos generadores de energía, exceden al gasto energético y ocasiona un aumento en los depósitos de grasa corporal.

Tanto la obesidad, como las enfermedades relacionadas con el riesgo cardiovascular tienen una etiología multifactorial, lo que involucra aspectos genéticos, ambientales y de estilos de vida que conducen a un trastorno metabólico.

Los estilos de vida poco favorable son parte de los factores facilitadores de estas enfermedades; entre los que se encuentran el sedentarismo, la alimentación

incorrecta y basada en carbohidratos, el tabaquismo; los factores genéticos influyen de manera importante.

Por otro lado, los determinantes sociales como los ingresos, el desempleo, el estrés generado por la situación de vida, las condiciones de trabajo, los grupos étnicos y el género son influyentes importantes para su desarrollo al intervenir de manera directa con la situación de salud integral de los individuos.

Las enfermedades crónico no transmisibles, principalmente las enfermedades cardíacas, la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas forman parte de la principal causa de muerte en el mundo, son las responsables de los mayores costos evitables de la atención en salud.

Los determinantes sociales afectan la salud emocional, la que al generar estados de “estrés”, ansiedad, angustia, la desesperación se traducen en una situación de estrés orgánico en el individuo, favoreciendo a que enfermedades cardíacas y diabetes prevalezcan, al ser un factor etiológico fundamental.

El término estrés proviene del griego *astriñere*, que significa ‘provocar tensión’. Es la respuesta del organismo de índole física o emocional a toda demanda de cambio real o imaginario que produce adaptación y/o tensión; por lo que es importante comentar la respuesta fisiológica del estrés.

Los factores estresores, físicos o mentales, activan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés, que es altamente compleja e implica principalmente al sistema nervioso y al endocrino. Dentro del sistema nervioso, los elementos fundamentales son el hipotálamo, que actúa de enlace entre el sistema nervioso y el endocrino, y el sistema nervioso autónomo, especialmente el sistema nervioso simpático (SNS), interactuando estrechamente.

El estrés es considerado el disparador de numerosas enfermedades cardiovasculares en individuos susceptibles provocando infartos sistémicos, isquemia cerebral, arritmias, hipertensión arterial, además de ser un potenciador de los factores de riesgo cardiovasculares.

El estrés obliga al corazón a trabajar más intensamente. Las coronarias, que nutren al músculo cardíaco, requieren mayor aporte energético. Además, la sangre se espesa y las arterias se vuelven menos reactivas o elásticas; se acumulan así sustancias nocivas en su pared, de forma que la sangre circula con mayor dificultad. A su vez, la fibrinólisis, que es el mecanismo defensivo que destruye los trombos, pierde efectividad. Por tanto, nuestro sistema cardiovascular se hace vulnerable ante cualquier obstrucción y/o trombosis aguda o crónica de la placa aterosclerótica.

Ésta inerva principalmente el corazón, los vasos sanguíneos y la médula adrenal. Dentro del sistema endocrino están la hipófisis o pituitaria y las glándulas suprarrenales formadas por corteza y médula. La hipófisis o glándula pituitaria se encuentra conectada estructural y funcionalmente con el hipotálamo formando el eje hipotalámico-hipofisario suprarrenal.

Por lo que el conocer y practicar actividades que favorezcan el control de los desencadenantes más comunes favorecerá a la disminución de enfermedades crónico degenerativas; el manejo adecuado de la respiración, técnicas de meditación y relajación, así como la activación física, ayudan al control de las enfermedades crónico degenerativas

La respiración profunda, también conocida como respiración diafragmática o abdominal, consiste en respirar profundamente (hiperventilación) para que el cuerpo reciba un suministro completo de oxígeno; a diferencia de la respiración superficial, que no le proporciona al cuerpo el aire suficiente, la respiración profunda reduce el ritmo cardíaco y estabiliza la presión sanguínea. Esta técnica es efectiva para cuando se desea mantener la calma y reducir el nivel de ansiedad, por lo que puede ser controlada por la propia persona. Es así que una respiración regulada y controlada puede ayudar a tener presente un buen estado de ánimo y a mantenerse relajado. Evitar el estado de estrés, pero además se convierte fisiológicamente en un oxigenado celular que revitaliza las células y sus funciones, fortaleciendo las acciones fisiológicas de los órganos.

Se ha observado que esta técnica de respiración profunda ha sido aplicada por parte del personal de salud, dado que favorece la disminución del nivel de ansiedad y evita la posible presencia de algunas complicaciones al favorecer los procesos de oxigenación celular.

Por otro lado las políticas en educación y salud de nuestro país están enfocadas en lograr la disminución de estas enfermedades a partir de estrategias enfocadas en el nivel primario de atención y la promoción de la salud en sus diferentes áreas, para nuestra competencia el espacio escolar y el área de promoción de la Salud son los espacios de intervención en la integración de los actores y la oportuna difusión de la salud si son llevados de manera clara y adecuada, buscando los momentos propicios y con el personal idóneo, no por la cantidad de títulos, sino por su vinculación con los actores escolares.

Marco Jurídico

El Programa de prevención y control de la obesidad y riesgo cardiovascular para el periodo 2013 – 2018, bajo el marco de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobre peso, la Obesidad y la Diabetes; prioriza acciones de prevención y promoción de la salud y busca la integración de prácticas exitosas e innovadoras, sustentadas en las mejores evidencias científicas con el propósito de sumarse a la Estrategia y de esta forma atenuar la carga de las ECNT en la población mexicana.

Para ello, se consideran las estrategias y medidas de intervención costo-beneficio de acuerdo a los determinantes sociales de salud y con un enfoque de género, que han probado ser útiles; factibles, que permitan la adecuada instrumentación y aplicación en todo el territorio nacional.

Que, sustentado en la Ley General de Salud, en el título séptimo, en su capítulo II establece un sistema permanente de vigilancia epidemiológica de la nutrición. III. Norma el desarrollo de los programas y actividades de educación en materia de nutrición, prevención, tratamiento y control de la desnutrición y obesidad, encaminados a promover hábitos alimentarios adecuados, preferentemente en los grupos sociales más vulnerables.

Así como las NOMs:

- Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.
- Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus
- Norma Oficial Mexicana servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brander orientation.

•

Los derechos Humanos de Niñas, Niños y adolescentes manifiestan en el Derecho a la Protección a La Salud. El Estado otorgará servicios de salud a través de la Federación, Estados y Municipios de acuerdo a lo establecido en la ley.

La secretaria de Educación pública a través de el plan 2018 “Aprendizajes Clave “ pone de manifiesto que la Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas

fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aléctivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida, “contribuirá a la mejor convivencia humana, a fortalecer la educación en salud”.

Antecedentes

Diversos estudios relacionaron la diabetes y las enfermedades cardíacas con la práctica de yoga y manejo de técnicas de respiración, como factores que influyen en la disminución o control de manera coadyuvante

Confirmaron una disminución de los niveles de glucemia en ayuna, colesterol total, triglicéridos, y aumento de HDL-colesterol, lo que resultó alentado. Otros observaron una disminución del IMC, de la grasa corporal, de los niveles de glucemia e insulinita, y mejoría evidente de todos los elementos del perfil lipídico.

En otro estudio se encontró en los pacientes que realizaron ejercicios yoga, una disminución significativa ($p < 0,05$) del colesterol total, los triglicéridos, el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL-colesterol) y de la creatinina, y un aumento del HDL-colesterol, con respecto al grupo que realizó ejercicios aeróbicos. Los resultados obtenidos sugieren que esta terapia, combinada con ejercicios yoga, puede resultar efectiva en estos pacientes.

En otros estudios sugieren cambios benéficos en varios factores de riesgo metabólicos y cardiovasculares, entre ellos: la tolerancia alterada a la glucosa, mejoría de la sensibilidad a la insulina y del perfil lipídico. También, mejoraron las características antropométricas, la presión arterial, el estrés oxidativo, el perfil de la coagulación y la activación de la función pulmonar, así como otros resultados clínicos específicos.

Se obtuvo una disminución estadísticamente significativa de los niveles de glucemia en estado de ayuna y postprandial, disminución del colesterol total, triglicéridos y LDL-colesterol con aumento del HDL-colesterol, lo que representa un excelente resultado para la prevención de afecciones cardiovasculares en este grupo de pacientes.

En general, diferentes investigadores han obtenido resultados alentadores que apoyan el uso y la utilidad de los programas de ejercicios yoga en los pacientes con Diabetes mellitus, lo que nos induce a pensar que su práctica constituye una opción para el tratamiento de las personas con este proceso nosológico.

Para personas con diabetes y enfermedades cardiovasculares es importante el poder controlar factores desencadenantes de riesgo como es el estrés, por lo que el manejar actividades de técnicas de respiración, y relajación, parece beneficioso.

Propuesta de campaña

Realizar una campaña continua que conste de sesiones diarias de por lo menos 40 minutos a 1 hora de duración.

Objetivo general

Proporcionar información suficiente que permita a los adultos de la Ciudad de Toluca reconocer como el control del estrés favorece la disminución de los factores de riesgo de la diabetes tipo II y enfermedad cardiovascular; fortalece el estado de salud integral de las personas, al modificando sus estilos de vida, así como al practicar de manera continua técnicas de respiración y relajación, logrando disminuir de manera continua el grado de obesidad o sobrepeso.

Objetivos específicos:

- Informar de manera concreta sobre el sobrepeso y obesidad y su relación con la Diabetes y las enfermedades cardíacas.
- Sensibilizar a la población de la importancia de hacer cambios básicos: alimentación saludable, hidratación adecuada, ejercitación frecuente.
- Implementar las acciones programadas en la campaña en diversos grupos etarios
- Motivar la transformación de estilos de vida sanos.
- Lograr la disminución de la población en riesgo al desarrollar el plan de acción.

Nombre del Campaña: "Transformándome en 5"

Lugar y fecha de la intervención: En los diferentes espacios escolares de la Cd Toluca de Lerdo, Edo. México.

Perfil de los participantes: Adultos (maestros directivos, padres de familia) , adolescentes y niños.

Horario de acuerdo a los participantes o el indicado en el instituto de salud

Propósito:

Proporcionar técnicas específicas para el manejo del estrés en adultos

Estrategia: Poner en acción 5 acciones básicas para el transformar estilos de vida negativos a saludables, favoreciendo la salud integral de los individuos

- ❖ Informar y sensibilizar sobre Diabetes, Obesidad y Enfermedades cardiacas
- ❖ Respirar: emplear Técnicas de respiración profunda que favorezcan el control del estrés, favorezcan la oxigenación celular, mejoran el funcionamiento orgánico
- ❖ Relajar: Mediante la práctica de yoga, taichí, meditación, etc.

La finalidad de las acciones está encaminada de manera indirecta a favorecer el control de la obesidad y sobrepeso del adulto, del niño o adolescente y de esta forma disminuir de manera activa los factores desencadenantes generados por el estrés, como parte causal de la afectación integral al individuo. y establecer un equilibrio energético, eliminando el estrés y favoreciendo la oxigenación y relajamiento del organismo.

- ❖ Hidratar: vital es la ingestión de 3 litros de agua, para favorecer las funciones del riñón, hidratación, evitar el refresco o bebidas edulcoradas
- ❖ Ejercitar: Práctica de ejercicios que fortalezcan a la actividad cardiaca
- ❖ Alimentar: alimentación rica en verduras, frutas
Baja en carbohidratos y sodio
Eliminación de comida chatarra o poli elaborada
Implementar una alimentación en 5 colaciones

Material: Infografía
Tríptico
Bocina

USB
Ropa cómoda
Tapete individual

Botella de agua
Colación

Campaña dirigida a la prevención y control de la obesidad, estrés transformando estilos de vida y hábitos poco favorecedores

Profesora

María del

Carmen

Nava

Maldonado

PROPUESTA:

"TRANSFORMANDOME EN 5"

En espacios escolares

• Respirar

• Relajar

Hidratar

• Ejercitar

• Alimentar



¿EN QUE CONSISTIRÁ?

PRACTICA

Tècnica de respiraciòn

+Yoga

*Meditaciòn

Alimentaciòn saludable

*Actividad fisica:caminata

,ejercicio,bailes,correr,etc

MOTIVACION PSICO EMOCIONAL

BENEFICIOS: SALUD INTEGRAL

- Mejora el humor
- favorece la convivencia

- Fortalece autoestima
- Automotivaciòn
- trabajo en grupos o equipos

- Sistemas favorecidos: cardiaco y respiratorio
- nervioso y endocrino
- circulatorio y digestivo
- musculoesqueletico



Referencias

- Alfonso, V. M. (s.f.). *Fundación española del Corazón*. Obtenido de Diabetes: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/diabetes.html>
- Aprendizajes Clave, 2017, México
- Cesàreo, F. A. (s.f.). El estrés en las enfermedades cardiovasculares. En F. A. Cesàreo, *Libro de la salud cardiovascular* (pág. https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap66.pdf). Madrid .españa.
- Daniela, E. C. (6 de febrero de 2015). *Mejor con Salud*. Obtenido de Mejor con salud: <https://mejorconsalud.com/los-efectos-de-las-emociones-y-pensamientos-negativos-en-nuestro-cuerpo/>
- ECOSFERA. (3 de abril de 2013). 3 técnicas respiratorias de yoga para mejorar la conciencia y evitar pensamientos negativos.
- Hernández Rodríguez José, L. P. (septiembre-diciembre de 2016). El yoga, una opción para el tratamiento de las personas con diabetes mellitus. Habana, Habana, Cuba.
- INCyTU, O. d. (https://foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCyTU_16-002.pdf de agosto de 2016). *Obesidad y diabetes en México*. CDMex, CDMex, México.
- Información, D. (10 de mayo de 2014). *Objetivo: cambiar de hábitos*. Obtenido de Información: <https://www.diarioinformacion.com/sociedad/2014/05/10/objetivo-cambiar-habitos/1500222.html>
- Margaret, c. (17 de octubre de 2016). *Obesidad y diabetes ,una plaga lenta pro devastadora*. Suiza.
- Mariano, C. M. (s.f.). *TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: Relajación y respiración*. Valencia, España.
- Martínez Gonzalez Lidia, O. V. (8 de noviembre de 2018). *Efecto de la técnica de respiración profunda en el nivel de ansiedad*. Queretaro, Queretaro, México.
- Moadel-Robblee Alyson, c. A. (2019). *Manejo del estrés*. Obtenido de Leukemia and Lymphoma society: https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92_S_SP_Managing_Stress2019.pdf
- Physicians, a. A. (mayo de 2016). *Conexión entre mente y cuerpo: Como sus emociones afectan su salud*. Obtenido de Physicians, american

Academyc of Family: <https://es.familydoctor.org/conexion-entre-mente-y-cuerpo-como-sus-emociones-afectan-su-salud/>

Prado, Rosa P. S. (22 de mayo de 2019). Generalidades sobre el paciente crónico.

Programa de Educación Media Básica 2011

Salud, O. M.

(¿https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85619/WHO_MSD_MER_13.1_spa.pdf?jsessionid=CEEC095AF0354378893F451F8195D458?sequence=1 de 2013). Volver a construir mejor, Atención de salud mental sostenible después duna emergencia. Ginebra, Suiza.

Salud, P. s. (2014). Prevención y control de la obesidad y riesgos cardiovascular 2013-2018. CDMex, CDMex, México.

Salud, O. M. (2011). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010*. Ginebra, Suiza: Ediciones de la OMS.

Salud, O. M. (1 de junio de 2018). Enfermedades no transmisibles. Estados Unidos de América.

SEGOB. (2017). Técnicas de contención emocional y manejo del estrés para operadores de llamadas de emergencia. México.

Trejo Carmen, V. d. (2012). *Indicadores para la identificación del riesgo psicosocial de*. mayo.

Staff, F. (2017). *Mexicanos, los más estresados del mundo por su trabajo*. diciembre: 21.

www.diabetes.org. (6 de diciembre de 2013). *www.diabetes.org*. Obtenido de [www.diabetes.org: http://archives.diabetes.org/es/vivir-con-diabetes/complicaciones/estres.html](http://archives.diabetes.org/es/vivir-con-diabetes/complicaciones/estres.html)