



Gobierno de
México



IMSS BIENESTAR
SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD

Boletín digital

Núm | 003
Marzo 2025

SOMOS de *PRIMER NIVEL*

Coordinación de Unidades de Primer Nivel



PREVENIR ANTES QUE CURAR

La prevención como pilar fundamental de la salud pública.

TODAS Y TODOS POR LA SALUD

La importancia de promover la salud en equipo.

SALUD MENTAL Y SALUD BUCAL

Dos eslabones olvidados.



imssbienestar.gob.mx

Directorio

SERVICIOS DE SALUD IMSS BIENESTAR

Dr. Alejandro Svarch Pérez
DIRECTOR GENERAL

Dr. José Alejandro Avalos Bracho
TITULAR DE LA UNIDAD DE ATENCIÓN A LA SALUD

Dra. Luz Arlette Saavedra Romero
TITULAR DE LA COORDINACIÓN DE UNIDADES DE PRIMER NIVEL

Dr. Juan Carlos Ledesma Vázquez
TITULAR DE LA DIVISIÓN DE PROCESOS DE PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN DE PRIMER NIVEL

CONTENIDOS

Dra. Elena Monserrat Licona León
JEFA DE ÁREA MÉDICA

Mtra. Cynthia Maya Hernández
LÍDER DE PROYECTO MÉDICO

Dra. Carolina Palacios Burguete
LÍDER DE PROYECTO MÉDICO

Mtra. Mitzi Montserrat Castillo Hernández
SUPERVISORA DE PROCESOS

LN. Jonathan Josué Yoal Rivera
SUPERVISOR DE PROCESOS

Mtro. Carlos Óscar Velázquez Paredes
LÍDER DE PROYECTO MÉDICO

CD. Francisco Javier García Poblete
SUPERVISOR DE PROCESOS

Ing. Mariano Tovar Ríos
JEFE DE ÁREA MÉDICA

Lic. Armando D. Villaseñor García
SUPERVISOR DE PROCESOS

Créditos

Créditos

.....

DISEÑO EDITORIAL

Lic. Aurora Paredes Mendoza
SUPERVISORA DE PROCESOS

Coordinación de Calidad e Información
Estratégica, IMSS Bienestar

FOTOGRAFÍA DE PORTADA

Rocío Meraz Ramírez

GANADORA DEL PRIMER LUGAR DE NUESTRO
CONCURSO DE FOTOGRAFÍA “HISTORIAS DE VIDA Y
SALUD” EN LA CATEGORÍA DE UNIDADES URBANAS.



SOMOS

de *PRIMER NIVEL*

Índice

6

PREVENIR ANTES QUE CURAR

La prevención como pilar fundamental de la salud pública

11

TODAS Y TODOS POR LA SALUD

La importancia de promover la salud en equipo

15

SALUD MENTAL Y SALUD BUCAL

Dos eslabones olvidados

PREVENIR ANTES QUE CURAR

La prevención como pilar fundamental de la salud pública



A lo largo de la historia, el proceso salud - enfermedad ha sido conceptualizado desde diferentes miradas y enfoques, partiendo desde lo místico y divino, hasta la determinación social y económica de la salud; todas intentando explicar el fenómeno y articulando una serie de procesos e intervenciones para curar o prevenir las enfermedades¹. Aunque tradicionalmente los paradigmas de la salud pública se han centrado en la atención curativa, tratando las enfermedades una vez que se manifiestan, las acciones de prevención siempre han estado presentes (Cuadro 1).

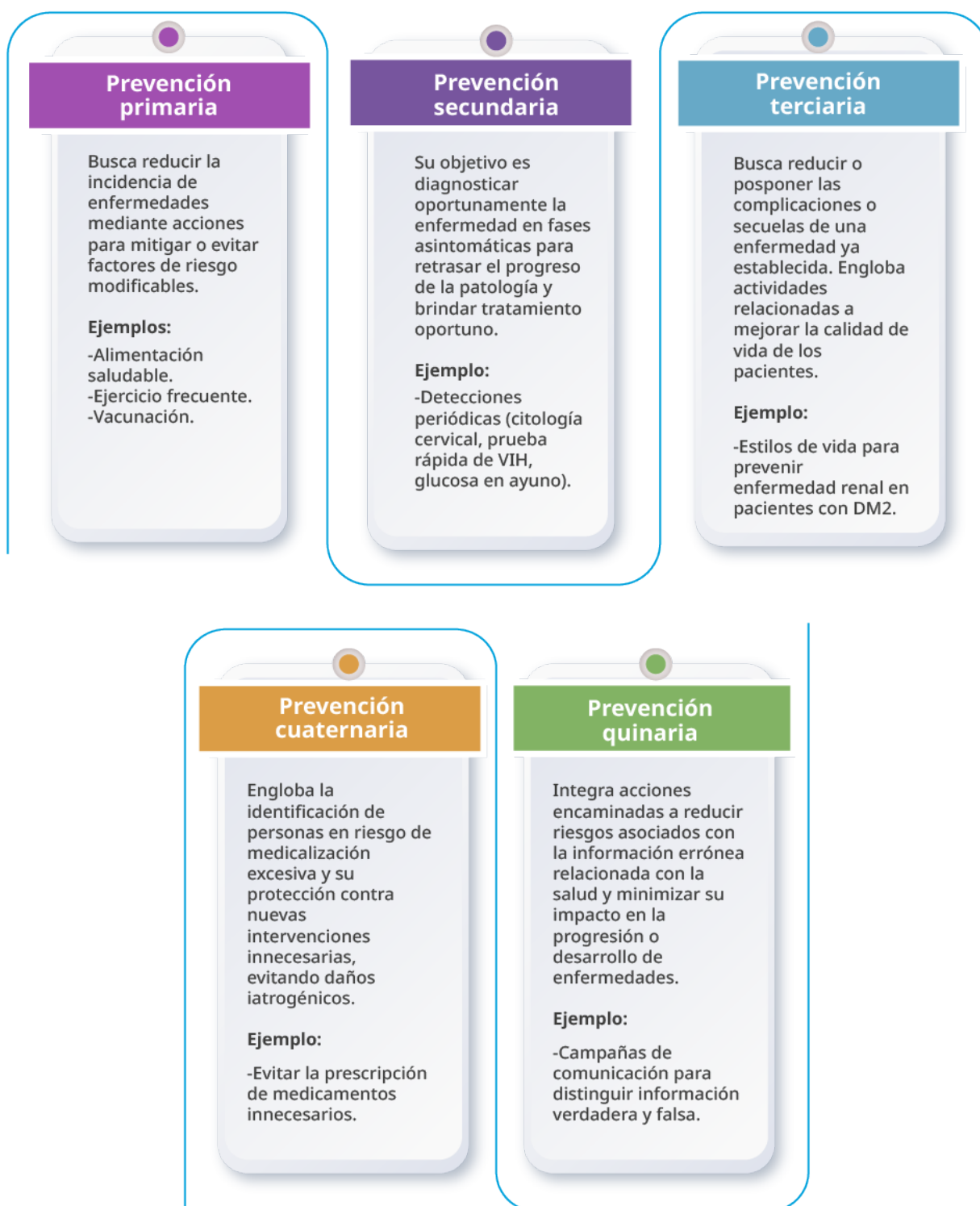
Cuadro 1. Paradigmas en la salud pública y acciones preventivas

PARADIGMAS	ÉPOCA	DESCRIPCIÓN	ACCIONES DE PREVENCIÓN
✓ MÁGICO RELIGIOSO	Sociedades primitivas, Edad Media y actualidad.	Fuerzas desconocidas y espíritus (benignos y malignos) determinan y condicionan el estado de salud-enfermedad de un individuo o una sociedad.	Obediencia de normas y tabúes.
✓ SANITARISTA	Siglo XVII hasta principios del Siglo XIX.	Se basa en el paradigma del "miasma": la morbimortalidad de las poblaciones estaba determinada por contaminaciones del agua, aire y tierra.	Sanearamiento ambiental: drenajes, tratamiento de aguas residuales.
✓ ENFERMEDADES INFECCIOSAS	Segunda mitad S. XIX principios S. XX.	El descubrimiento de agentes bacterianos permitió el desarrollo de la investigación científica experimental y las vacunas.	Interrupción de la transmisión: vacunas, antibióticos.
✓ ENFERMEDADES CRÓNICAS	Segunda mitad S. XX.	Auge de padecimientos como cáncer, enfermedades coronarias y gástricas, donde no se conocían agentes etiológicos específicos.	Control de factores de riesgo modificando estilos de vida.
✓ ECO-EPIDEMIOLÓGICO	Mediados de la década de los 90, Siglo XX.	Análisis de eventos y sus determinantes en diferentes niveles de organización: biológico, clínico y social.	Información y técnicas a diferentes niveles de intervención.

 Fuente: Basado en Hernández, Orozco y Arredondo, 2012¹.

En las últimas décadas se ha hecho especial énfasis en la prevención como pilar fundamental en la salud pública, así, las acciones de prevención de enfermedades se convierten en una prioridad, esto es, evitar que las personas enfermen, detectar tempranamente enfermedades, así como minimizar o posponer las complicaciones una vez que se tiene algún padecimiento (Figura 1).

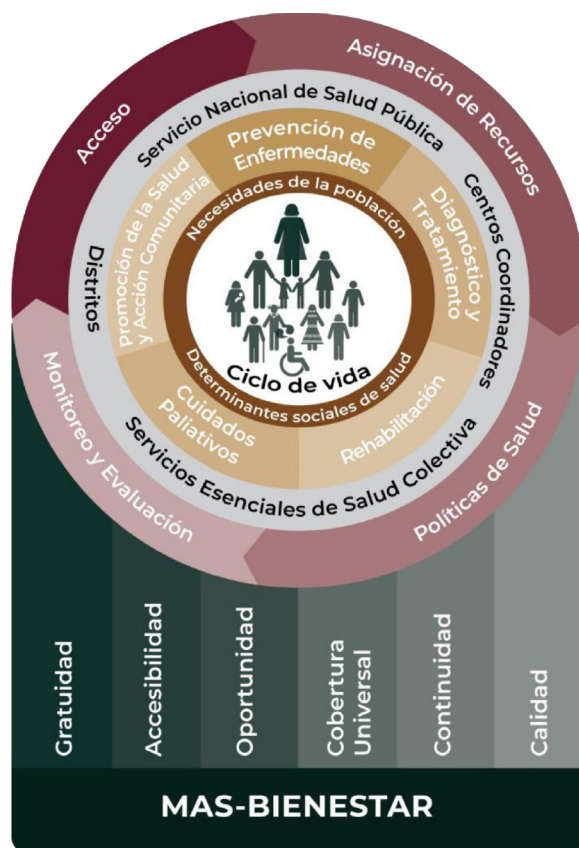
Figura 1. Tipos de prevención



Fuente: Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria, 2022²; Lovo, 2020³; Şimşek y Dağcıoğlu, 2023⁴.

Este enfoque en la prevención obedece a la comprensión más profunda de que las enfermedades crónicas y transmisibles pueden prevenirse a través de intervenciones tempranas focalizadas en promover estilos de vida saludables, implementar políticas públicas que favorezcan la salud en la población y reforzar la educación en salud.

Las acciones de **prevención** en la prestación de servicios de salud en el **primer nivel** de atención **deben ser prioritarias** para contribuir en el incremento de los niveles de salud de la población, evitar que enferme, y, por consiguiente, un menor gasto en comparación con los altos costos que genera la atención de la salud recuperativa⁵. Es por esto que es esencial el cambio de paradigma para **transitar de una atención curativa a una preventiva**, iniciando por nuestras actividades diarias como parte de los Equipos Básicos de Salud del Primer Nivel de Atención.



En el IMSS Bienestar se impulsa la prevención como elemento fundamental para garantizar la salud de los pacientes y la comunidad. En el Modelo MAS-Bienestar, uno de los cinco ejes principales que sustentan las intervenciones para la atención integral a lo largo de la vida es la prevención de enfermedades⁶.

REFERENCIAS:

1. Hernández-Girón C, Orozco-Núñez E, Arredondo-López A. Modelos conceptuales y paradigmas en salud pública. Revista de Salud Pública. 2012; 14(2): 315-324.
2. Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria. Estilo de vida y cáncer de mama. Actuaciones antes, durante y después del tratamiento; 2022. ISBN: 978-84-09-44212-6.
3. Lovo J. Prevención cuaternaria: hacia un nuevo paradigma. Atención Familiar. 2020; 27(4): 212-215.
4. Şimşek E, Dağcıoğlu BF. A new concept in protective healthcare: quinary prevention. Ankara Medical Journal. 2023; 23(1): 137-150.
5. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta Médica Peruana. 2011; 28(4).
6. DOF. ACUERDO por el que se emite el Modelo de Atención a la Salud para el Bienestar (MAS-BIENESTAR). 2022. [Internet]. [Consultado el 5 Mar 2025]. Disponible en <https://goo.su/MStzgOf>.



Con una inversión de 6 mil 343 millones 200 mil pesos en 2024, el programa benefició a **11,808 Unidades de Salud de Primer Nivel en 27 estados del país**. 8,222 del OPD IMSS-BIENESTAR y 3,586 del Programa IMSS-Bienestar.



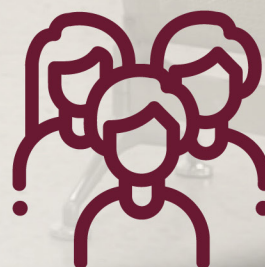
Las mejoras incluyeron:

- **Equipo médico esencial.**
- **Mobiliario.**
- **Instalaciones eléctricas.**
- **Bardas.**
- **Aire acondicionado.**
- **Accesos.**
- **Impermeabilización.**
- **Pintura.**
- **Entre otras.**



El 96.1 % de la población usuaria* de estas unidades consideró que el beneficio del programa fue de bueno a excelente y 95.5% percibió una mejora en la atención.

* Encuesta realizada a 14,438 personas usuarias de las unidades beneficiadas.



Sigamos promoviendo la participación comunitaria para ampliar la cobertura de servicios y mejorar la oportunidad en la atención.

TODAS Y TODOS POR LA SALUD

La importancia de promover la salud en equipo.



Cuando se hacen recomendaciones sobre cuidar la salud, se suele sugerir a la población que vaya al médico cuando se sienta mal, que tome sus medicamentos y siga las indicaciones que se les dan. Si bien eso es adecuado para curar algunas enfermedades, hay otro tipo de acciones que podemos hacer para cuidar y mantener la salud antes de enfermar. Estas acciones forman parte de la promoción de la salud^{1,2}.

La promoción de la salud consiste en fomentar y orientar acciones como la actividad física, llevar a cabo una alimentación saludable, lavarse los dientes todos los días, tomar agua simple, no fumar, realizarse chequeos periódicamente, etcétera^{3,4}, con la finalidad de favorecer la salud individual y colectiva. Pero, la promoción de la salud no solo implica aconsejar a las personas, sino también enseñarles cómo llevar a cabo estas prácticas, adoptarlas y replicarlas en el entorno más cercano como la familia, amigas y amigos.

Como profesional de la salud, debemos entender que la salud se construye día a día, y que es fundamental pensar en los pasos antes de que se presente una enfermedad. Imagina la siguiente situación:

Un bebé es llevado a nuestra unidad de salud por una gripe. Lo que suele pasar es que el personal médico lo revise, le dé su tratamiento y lo envíe a casa. Pero ¿qué pasa si ese bebé no ha recibido su esquema completo de vacunación?, ¿alguien se preocupó por eso?, ¿alguien le preguntó a su mamá, a su papá o a su cuidador sobre la Cartilla Nacional de Salud del bebé? Además de las vacunas, ¿la mamá ha recibido orientación sobre lactancia materna?



Hacernos estas preguntas nos ayudaría a identificar posibles riesgos y prevenirlos antes de que enferme o empeore la situación de salud de las personas que acuden a nuestra unidad de salud. En otras palabras, se trata de mantener la salud y no solo curar la enfermedad.



Sabemos que como profesionales de la salud no podemos saberlo todo ni hacerlo todo, por lo que es importante apoyarnos de nuestros compañeros y compañeras de trabajo. La colaboración en equipo nos permite sumar nuestras experiencias y conocimientos, y de esta manera brindar una atención más integral y completa^{5,6}.

La importancia de trabajar en equipos multidisciplinarios es brindar una atención integral centrada en las necesidades específicas de las personas, por ejemplo, cuando una persona con diabetes asiste a su consulta de seguimiento con su médico(a), puede ser intervenida por diferentes profesionales de la salud, como el personal de enfermería para toma de sus signos vitales y toma de glucosa; el personal de nutrición para brindarle un plan alimenticio que ayude a mantener sus niveles de glucosa; el personal de estomatología para revisar sus tejidos bucales y orientarlo sobre la importancia del hilo dental para mantener su salud bucal.

Todas estas intervenciones permiten que la persona se sensibilice y tome decisiones informadas sobre sus hábitos, y además perciba el cuidado de su salud como un conjunto de acciones⁴.

En ocasiones, contar con diferentes profesionales de la salud en un mismo lugar puede ser difícil, pero la colaboración no solo implica compartir espacios, sino apoyarse en distintos momentos, como en capacitaciones, asesorías técnicas, la coordinación conjunta para la implementación de campañas de salud, la referencia de usuarios a otros servicios, entre otras acciones que fortalezcan los vínculos entre profesionales de salud y la comunidad⁷.

Está comprobado que trabajar con diferentes profesionales de la salud en equipos multidisciplinarios mejoran los resultados en salud y hace que las personas se sienten mejor atendidas. Trabajar en equipo no es solo hacer lo que a cada uno le toca, sino colaborar de la mano, comprometerse y buscar un objetivo común: la salud de nuestra población⁸.



REFERENCIAS:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Bending the trends to promote health and well-being: a strategic foresight on the future of health promotion. 2022. [Internet] [Consultado 4 Mar 2025]. Disponible en <https://goo.su/1CWH3Vs>.
2. Arenas-Monreal L, Arillo-Santillán E, Betanzos-Reyes AF, et al. Promoción de la salud. En Rivera Dommarco J, Barrientos Gutiérrez T, Oropeza Abúndez C. Síntesis sobre políticas de salud. Propuestas basadas en evidencia. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2021.
3. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los objetivos del desarrollo sostenible 2019-2030. [Internet]. [Consultado 5 Mar 2025]. Disponible en <https://goo.su/UlbbZ>.
4. Guardia Gutiérrez M, Ruvalcaba Ledezma JC La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR. 2020 ; 5(1) : 81-89.
5. Boričić K, Tošić M, Šiljak S. A view of multidisciplinary health promotion teams. Serbian Journal of the Medical Chamber. 2023; 4(3): 293-302.
6. Armstrong R, Doyle J, Lamb C, Waters E. Multi-sectoral health promotion and public health: The role of evidence. Journal of Public Health. 2006; 28(2):168-172.
7. Tzenalis A, Sotiriadou C. Health promotion as multi-professional and multi-disciplinary work. International Journal of Caring Sciences. 2010; 3(2): 49-55.
8. Koelen MA, Vaandrager L, Wagemakers A. The healthy alliances (HALL) framework: Prerequisites for success. Family Practice, 2012; 29(suppl_1): i132-i138.

Convocatoria permanente

ÉXITOS EN SALUD: CUÉNTANOS TU HISTORIA



La Coordinación de Unidades de Primer Nivel invita a todo el personal de salud a participar en los próximos números del Boletín **“Somos de Primer Nivel”**. Comparte las historias de éxito que identifiques en tu Unidad de Salud o Unidad Médica Móvil.

Envía tu historia en formato Word y adjunta al menos una fotografía.



Para subir tu historia y consultar la convocatoria completa da clic aquí:
<https://goo.su/0ZG8Hf>



¡Esperamos recibir sus historias y logros alcanzados!
Tu participación es muy importante

¡SOMOS DE PRIMER NIVEL!

SALUD MENTAL Y SALUD BUCAL: dos eslabones olvidados

Según el estudio sobre la carga mundial de morbilidad de 2021, la caries dental no tratada en dientes permanentes es el trastorno de salud más frecuente¹. Por otra parte, los trastornos mentales, neurológicos y los relacionados con el consumo de sustancias representan el 10% de la carga mundial de morbilidad². A pesar de su relevancia en la carga global de la enfermedad, estos problemas de salud han sido olvidados en el ámbito de la salud.

Las enfermedades bucodentales y mentales en su mayoría son prevenibles; sin embargo, suelen no ser detectadas a tiempo. Conforme no son atendidas se vuelven más complicadas para su tratamiento.

A pesar de conocer la relevancia de ambas habría que preguntarse: ¿por qué se han descuidado tanto? De acuerdo con la OMS, existen grandes desigualdades en el acceso a los servicios de salud mental, dependiendo de dónde vivan las personas, lo que ha generado una asignación insuficiente de recursos y atención a estas áreas de la salud restándoles importancia³. La OMS advierte que el fracaso del sistema de salud en responder adecuadamente a estas necesidades está teniendo serias consecuencias y que para 2030 constituirá la principal carga de salud.





Las disparidades en el acceso a servicios de salud bucal y mental, la falta de personal, y la dificultad para brindar atención en zonas marginadas, complican la referencia a las unidades donde se brindan estos servicios, lo que dificulta que las personas reciban la atención que necesitan.

El no visibilizar la problemática relacionada con la necesidad de atención a la salud mental y bucal contribuye a que la población no concientice cómo estos aspectos de la salud afectan su bienestar general, generando que no se busque ayuda en etapas tempranas, debido al estigma y miedo del servicio psicológico y dental⁴, aunado a la falta de la percepción del riesgo y educación sobre la importancia de estos problemas de salud, limitando la demanda y el desarrollo de servicios acorde a las necesidades de la población.

Para dar respuesta a todo lo anterior, por parte del IMSS Bienestar se apuesta por un cambio de paradigma de un enfoque curativo a un enfoque preventivo, fortaleciendo la prevención y promoción como pilares de la salud mental y bucal, a través de un modelo integral e integrado, accesible, de calidad, con un enfoque psicosocial, desde una perspectiva de derechos humanos centrado en la persona, a través de las diferentes etapas del curso de vida.

Dos aspectos centrales para lograrlo son:

Redes integrales de servicios de salud mental y de salud bucal:

A través del trabajo colaborativo, homologado y sinérgico se facilita la coordinación del equipo multidisciplinario para la atención integral, así como la coordinación entre unidades de los diferentes niveles para la continuidad de la atención y el proceso de referencia y contrarreferencia por medio del mapeo y monitoreo de las unidades que brinden el servicio lo más cercano posible a los usuarios.

Personal de salud sensible y capacitado:

Contar con un personal de salud sensibilizado y capacitado en temas de salud mental y bucal contribuirá a brindar una atención de calidad, promover hábitos saludables y prevenir enfermedades a través de diagnósticos tempranos y oportunos. Es esencial sensibilizar tanto al personal de salud como a la población sobre la importancia de estos temas como parte de un enfoque integral de salud y bienestar, y capacitar al personal en procesos de detección, atención y derivación, asegurando que en la consulta general todos los usuarios reciban acciones de prevención y promoción adaptadas a su curso de vida.

El apoyo del personal de salud de las unidades de primer nivel es de vital importancia para lograr estos objetivos, trabajando coordinadamente se podrá disminuir la brecha en el acceso a los servicios de salud mental y bucal, realizando detecciones oportunas desde el momento de realizar su exploración en consulta y así poder ofrecer no solo el servicio médico, sino todo el paquete de servicios integrales correspondientes al curso de vida de las personas.



REFERENCIAS:

1. Organización Mundial de la Salud. Salud bucal. Datos y cifras. 2024. [Internet]. [Consultado 5 Mar 2025]. Disponible en <https://goo.su/JvHoEjg>
2. Organización Panamericana de la Salud. No hay salud sin salud mental. 2020. [Internet]. [Consultado 5 Mar 2025]. Disponible en <https://goo.su/KAgV>
3. Organización de las Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo sostenible: Los recursos económicos destinados a la salud mental son «muy escasos». 2015. [Internet]. [Consultado 5 Mar 2025]. Disponible en <https://goo.su/BmIbp>
4. Universidad Anáhuac. La Importancia de la Prevención y la Lucha contra el Estigma en el Día de la Salud Mental. 2024. [Internet]. [Consultado 5 Mar 2025]. Disponible en <https://goo.su/ioDzW1>



¿CÓMO PRESCRIBIR ACTIVIDAD FÍSICA?



Realizar actividad física de manera regular (al menos 4 días a la semana) es clave para prevenir y tratar diversas enfermedades, como afecciones cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, ayuda a reducir el riesgo de deterioro cognitivo, y síntomas de ansiedad y depresión.

Es importante que tomes en cuenta la etapa del ciclo de vida de las y los pacientes al momento de prescribir actividad física, así como sus características y condiciones de salud.



**Mínimo
60 min.
al día**

Infantes (5-9 años) y adolescentes (10-17 años)

Principalmente aeróbica y al menos 3 días a la semana actividades de fuerza.



**Mínimo
150 min.
a la semana**

Personas de 18-64 años

Aeróbica y al menos 2 días a la semana de actividades de fuerza.



**Mínimo
150 min.
a la semana**

Personas mayores de 65 años

Aeróbica y al menos 2 días de actividades de fuerza y 3 días de actividades de equilibrio.



**Mínimo
150 min.
a la semana**

Mujeres embarazadas y en puerperio (sin contraindicaciones)

Aeróbica y de fuerza, añadiendo actividades de equilibrio y estiramientos moderados.

Fuente: Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios, 2020.



Actividades aeróbicas:
nadar, caminata vigorosa,
trotar/correr, pasear en
bicicleta, bailar.



Actividades de fuerza:
flexiones de brazos
(lagartijas), sentadillas,
ligas de resistencia.



Actividades de equilibrio:
yoga, sentadilla con apoyo
de una silla, subir y bajar
escalones.

**Próximamente se publicará información más detallada
sobre cómo prescribir actividad física y alimentación
saludable, ¡espéralo!**

NO TE PIERDAS NUESTRO VIDEO PODCAST

VO  **ES**
POR LA SALUD

EN NUESTRO CANAL DE

You 

@IMSS_BIENESTAR

TODOS LOS JUEVES 7PM

Tómate un minuto y responde la
encuesta de satisfacción del

Boletín “Somos de Primer Nivel”



¡Tu opinión es clave!



IMSS BIENESTAR
SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD

#SomosDePrimerNivel

Este boletín informativo es elaborado por la División de Procesos de Promoción y Prevención de Primer Nivel.
Queda prohibido su uso para fines distintos a los aquí establecidos.