

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Actividad Física y Alimentación en el Control de la Diabetes Dra. Mariana Cossio Ponce de León	DES:	Salud
	Programa académico	LMH
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	LMHS102
	Semestre:	Septimo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	8
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	4
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	2
	<i>Prácticas:</i>	2
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	0
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	128
	Fecha de actualización:	15/11/2024
	<i>Prerrequisito (s):</i>	
DESCRIPCIÓN: En este curso se desarrollarán competencias que le permitan al alumno el adecuado trabajo interdisciplinario y multidisciplinario del paciente con diabetes y sus comorbilidades, con la finalidad de incidir en la disminución de riesgos para pacientes, crear estrategias educativas, alimentarias y de actividad física a fin de que el paciente conozca su enfermedad y realice un mejor autocontrol de la misma. La diabetes, obesidad y sus comorbilidades son consideradas por la Organización Mundial de la Salud una epidemia mundial importante que perjudica a una buena parte de la población, que viven afectados por las complicaciones crónicas relacionadas con un mal control del padecimiento. En México, las complicaciones derivadas de la diabetes y obesidad, constituyen las principales causas de mortalidad; lo que resalta la primordial necesidad de contar con profesionales de la salud capacitados en el manejo integral del paciente diabético tipo 2. Por lo que en un ambiente real los estudiantes podrán poner en práctica los conocimientos adquiridos durante su formación.		

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

B1. Excelencia y Desarrollo Humano

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

B2. Interculturalidades, pluralismo y género

Evalúa los factores o intersecciones de discriminación o exclusión que se ejercen en nuestros contextos sociales y comunitarios que impiden el ejercicio libre y autónomo de los derechos humanos de las personas, determinadas por su género, etnia, clase, cultura, edad, comunidad, preferencia sexo-genérica, color de piel, lengua, discapacidad motora, neurodivergencias, etc. Coadyuva, de manera propositiva, por la conformación de sociedades y/o comunidades plurales e interculturales con base en los criterios de justicia social, vida digna e intercambio respetuoso de saberes y cosmovisiones.

B3. Responsabilidad Social

Asume con responsabilidad y liderazgo social los problemas más sensibles de las comunidades cercanas ante su propio contexto, con el propósito de contribuir a la conformación de una sociedad más justa, libre, incluyente y pacífica, así como al desarrollo sostenible y al cuidado del medio ambiente, en el ámbito local, regional y nacional; y a la preservación, enriquecimiento y difusión de los bienes y valores de las diversas culturas y con la internacionalización solidaria.

P6. Atención integral a la salud con sentido humano

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible.

P7. Integración del proceso salud-enfermedad

Integra las condiciones de enfermedad causados por desequilibrios homeostáticos en biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas de los seres vivos, a través de los mecanismos que intervienen en el desarrollo biopsicosocial y ambiental, que permitan establecer el estado de salud o la enfermedad en el individuo, al considerar la importancia de su rol como profesional de la salud.

P8. Investigación en Salud

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

P9. Prestación de Servicios de Salud

Participa en la prestación de servicios de salud integral accesibles, asequibles y de calidad a la sociedad mediante la aplicación de métodos, técnicas y uso de herramientas tecnológicas orientadas a la

operatividad de modelos de atención en todas las comunidades, interactuando de forma ética con grupos inter y transprofesionales.

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

E3. Enfoque Biomédico y BioSocial

Valora integralmente el proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible, con base en las características biopsicosociales para promover e implementar estrategias, que coadyuven al bienestar de grupos en riesgo.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social B2.9. Promueve las interculturalidad para construir una sociedad que fomente la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres la diversidad genérica y sexual B3.7. Fortalece el tejido social a	Objeto de estudio 1 Programa de actividad física. 1.1 Valora la capacidad funcional y prescribe Actividad Física en personas con Diabetes Mellitus y otras comorbilidades en casos reales. 1.2 Diseña programas de actividad física en casos reales. 1.3 Ejecuta el plan actividad física diseñado y lo evalúa.	Valora La capacidad funcional y prescribe Actividad Física en personas con Diabetes Mellitus y otras comorbilidades en casos reales. Construye En equipos se construye una propuesta para un formato único para la valoración funcional del paciente Diabético. Demuestra Ejecuta el programa diseñado y evalúa su operación, satisfacción del usuario y eficacia. Compara	Diagnóstico De manera individual cada estudiante valora la capacidad funcional del paciente. Tareas individuales En función de su diagnóstico diseña un plan de Actividad física para su paciente. Análisis y discusión en grupos Diseña en equipos un instrumento de valoración Estudio Individual Ejecuta su plan de actividad física y analiza su efecto	Producto Valoración funcional del diabético Cuestionario Instrumento de valoración Documento Plan de actividad física Reporte de caso Exámenes escritos

través del desarrollo de principios de solidaridad, reciprocidad, lealtad y gratitud. P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad. P6.5. Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia, investigación y servicio, con herramientas tecnológicas disponibles. P7.3. Integra la respuesta fisiológica al estrés y enfermedad con el comportamiento humano individual y social, generada por aspectos biopsicosociales y ambientales, con respeto a las creencias, hábitos y costumbres		Sus resultados iniciales y finales, reflexiona mejoras en su plan original.		
--	--	--	--	--

poblacionales de acuerdo a su rol P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada. E3.3. Valora a través de técnicas, instrumentos y herramientas, considerando parámetros bioquímicos, físicos y psicosociales para el diagnóstico de la capacidad funcional. E3.5. Diseña e implementa programas de Actividad Física para la salud basándose en el diagnóstico de la capacidad funcional atendiendo las recomendaciones de organismos nacionales e internacionales.				
--	--	--	--	--

B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social B2.9. Promueve las interculturalidad para construir una sociedad que fomente la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres la diversidad genérica y sexual B3.7. Fortalece el tejido social a través del desarrollo de principios de solidaridad, reciprocidad, lealtad y gratitud. P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad.	Objeto de estudio 2 Plan de alimentación 1.1 Valora la alimentación de personas con Diabetes Mellitus y otras comorbilidades en casos reales. 1.2 Diseña un plan de alimentación en casos reales. 1.3 Orienta al paciente sobre el plan diseñado para ejecutarlo y lo evalúa.	Valora La alimentación de personas con Diabetes Mellitus y otras comorbilidades en casos reales. Construye En equipos se construye una propuesta para un formato único para la valoración alimentaria del paciente Diabético. Demuestra Ejecuta el programa diseñado y evalúa su operación, satisfacción del usuario y eficacia. Compara Sus resultados iniciales y finales, reflexiona mejoras en su plan original.	Diagnóstico De manera individual cada estudiante valora la alimentación del paciente. Tareas individuales En función de su diagnóstico diseña un plan de alimentación para su paciente. Análisis y discusión en grupos Diseña en equipos un instrumento de valoración Estudio Individual Ejecuta su plan de alimentación y analiza su efecto	Producto Valoración alimentaria del diabético Cuestionario Instrumento de valoración Documento Plan de alimentación en diabéticos Reporte de caso Exámenes escritos
---	---	--	--	---

P6.5. Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia, investigación y servicio, con herramientas tecnológicas disponibles. P7.3. Integra la respuesta fisiológica al estrés y enfermedad con el comportamiento humano individual y social, generada por aspectos biopsicosociales y ambientales, con respeto a las creencias, hábitos y costumbres poblacionales de acuerdo a su rol P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada. E3.3. Valora a través de técnicas, instrumentos y				
--	--	--	--	--

herramientas, considerando parámetros bioquímicos, físicos y psicosociales para el diagnóstico de la capacidad funcional. E3.5. Diseña e implementa programas de Actividad Física para la salud basándose en el diagnóstico de la capacidad funcional atendiendo las recomendaciones de organismos nacionales e internacionales.				
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). B1.7. Participa en el desarrollo de propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social B2.9. Promueve las interculturalidad para construir una sociedad que	Objeto de estudio 3 Practica en el primer nivel de atención 3.1 Se integra a un equipo inter y multidisciplinario. 3.2 Promueve estilos de vida saludable para grupos en riesgo. 3.3 Valora, diseña y ejecuta programas de actividad física y/o planes de alimentación según la demanda	Integra Cada estudiante se integrará a un campo clínico de primer nivel de atención Valora La actividad física y alimentación de personas con Diabetes Mellitus y diseña un plan integral. Demuestra Ejecuta el programa	Diagnóstico De manera individual cada estudiante valora la alimentación del paciente. Tareas individuales En función de su diagnóstico diseña un plan de actividad física y alimentación para su paciente. Estudio Individual Ejecuta su plan de actividad física y	Producto Valoración alimentaria del diabético Documento Plan de actividad física y alimentación en diabéticos Reporte de Prácticas Valoración ética y creativa de las prácticas

fomente la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres la diversidad genérica y sexual B3.7. Fortalece el tejido social a través del desarrollo de principios de solidaridad, reciprocidad, lealtad y gratitud. B4.9. Se mantiene actualizado en las tendencias y herramientas digitales. P8.1. Analiza los problemas de salud en diversos contextos y de forma interrelacionada. P8.2. Genera hipótesis ante situaciones del contexto en salud con base en la revisión de literatura especializada. P8.4. Aplica diversos métodos para constatar hipótesis.		diseñado y evalúa su operación, satisfacción del usuario y eficacia.	alimentación y analiza su efecto	
--	--	---	---	--

P8.5. Analiza e interpreta los resultados de aplicación de instrumentos, metodologías y contextos.				
--	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES																																				
CDC Centro para el control y prevención de enfermedades crónicas. (2023) 7 comportamientos de autocuidado en el manejo de la diabetes. https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/features/diabetes-self-care.html Gobierno de México. (2011) Guía para pacientes con Diabetes. https://www.gob.mx/salud/documentos/guia-para-pacientes-diabetes IMSS Instituto Mexicano del Seguro Social (2018) Diagnóstico y Tratamiento Farmacológico de la Diabetes Mellitus Tipo 2 en el Primer Nivel de Atención. Guía de Referencia Rápida: Guía de Práctica Clínica. México. https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/718GRR.pdf OPS Organización Panamericana de la Salud. Dieta para Diabéticos. (2023) https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html CDC Centro para el Control y prevención de enfermedades crónicas. (2023) ¡Haga actividad física! https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/beactive.html Biblioteca Nacional de Medicina. Medline (2023) Diabetes y ejercicio. https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000083.htm Nieto-Martínez, R. (2010) Actividad física en la prevención de la diabetes. Revista Venezolana de Metabolismo. 8(2) http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102010000200003 Egger, G., Binns, A., Rössner, S., y Sagner, M. (2017). Medicina del estilo de vida: Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud. Elsevier Health Sciences. Roldán, E. E., y S, D. P. (2013). Propuesta de prescripción del ejercicio en obesos. Revista Politécnica, 9(16), 75-84.	Ponderación de la calificación parcial: Primer parcial: <table> <tr> <td>Valoración funcional</td><td>20%</td></tr> <tr> <td>Instrumento de valoración</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Plan de actividad física</td><td>20%</td></tr> <tr> <td>Reporte de caso</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Examen objetivo del parcial</td><td>40%</td></tr> </table> Segundo parcial: <table> <tr> <td>Valoración alimentaria</td><td>20%</td></tr> <tr> <td>Instrumento de valoración</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Plan de alimentación</td><td>20%</td></tr> <tr> <td>Reporte de caso</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>Examen objetivo del parcial</td><td>40%</td></tr> </table> Tercer parcial: <table> <tr> <td>Valoración integral</td><td>25%</td></tr> <tr> <td>Plan Integral</td><td>25%</td></tr> <tr> <td>Reporte de prácticas</td><td>25%</td></tr> <tr> <td>Valoración ética y creativa</td><td>25%</td></tr> </table> Total 100% Ponderación de la calificación final: <table> <tr> <td>Primer parcial</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>Segundo parcial</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>Tercer parcial</td><td>40%</td></tr> <tr> <td>Total</td><td>100%</td></tr> </table>	Valoración funcional	20%	Instrumento de valoración	10%	Plan de actividad física	20%	Reporte de caso	10%	Examen objetivo del parcial	40%	Valoración alimentaria	20%	Instrumento de valoración	10%	Plan de alimentación	20%	Reporte de caso	10%	Examen objetivo del parcial	40%	Valoración integral	25%	Plan Integral	25%	Reporte de prácticas	25%	Valoración ética y creativa	25%	Primer parcial	30%	Segundo parcial	30%	Tercer parcial	40%	Total	100%
Valoración funcional	20%																																				
Instrumento de valoración	10%																																				
Plan de actividad física	20%																																				
Reporte de caso	10%																																				
Examen objetivo del parcial	40%																																				
Valoración alimentaria	20%																																				
Instrumento de valoración	10%																																				
Plan de alimentación	20%																																				
Reporte de caso	10%																																				
Examen objetivo del parcial	40%																																				
Valoración integral	25%																																				
Plan Integral	25%																																				
Reporte de prácticas	25%																																				
Valoración ética y creativa	25%																																				
Primer parcial	30%																																				
Segundo parcial	30%																																				
Tercer parcial	40%																																				
Total	100%																																				

<https://biblat.unam.mx/hevila/Revistapolitecnica/2013/no16/7.pdf>

Jorquera, A. C., y Cancino, L. J. (2012). Ejercicio, Obesidad y Síndrome Metabólico. Revista Médica Clínica Las Condes.

[https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70305-x](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70305-x)

Arguello, R.; Cáceres, M, Bueno, E. Benítez, A. y Figerardo, R. 2013. Utilización del conteo de carbohidratos en la Diabetes Mellitus. Anales de la Facultad de Ciencias Médicas. 46(1):53-60.

http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492013000100005

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Plan de actividad física	X	X	X	X												
2. Plan de alimentación					X	X	X	X								
3. Práctica en el primer nivel de atención									X	X	X	X	X	X	X	X