



Esfera 4



¿Tus hábitos te traerán enfermedades en el futuro?



¿Quién te cuida en la actualidad?



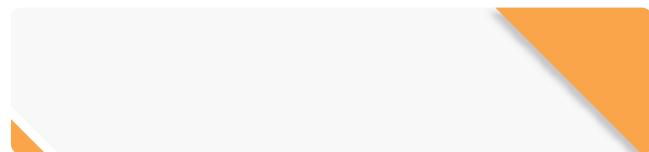
¿Cuidarás de alguien en el futuro?

Cadena de *caregiving*

Formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.

Comienza esta Esfera de Exploración identificando cuáles de estos reactivos puedes contestar con base en lo que ya sabes y registra en la lista de cotejo cuántos puntos obtuviste. Al terminarla, responde de nuevo los reactivos en tu cuaderno para que reconozcas cuánto avanzaste.

01 Localiza en la sopa de letras los tipos de cuidado de la salud a los que se refieren los enunciados y escríbelos. +3



- Mantener una dieta equilibrada y cuidar las proporciones de los grupos alimentarios, según edad y estatura.
- Lavarse las manos antes de ingerir alimentos o al llegar a casa después de salir a la calle.
- Dormir ocho horas consecutivas y disponer de momentos de relajación durante el día.
- Expresar los sentimientos a las personas de manera asertiva.
- Realizar actividad física y disciplinada al menos dos veces por semana durante 30 minutos.



El sedentarismo puede causar muerte prematura. ¿Qué tanta actividad física realizas por día?

P	D	B	G	N	D	D	J	B	M	G
S	P	K	Y	Y	L	P	G	K	E	Y
O	K	L	E	W	R	K	S	L	N	E
T	L	Ñ	T	O	A	C	A	Ñ	T	W
Y	P	K	H	Y	L	P	G	K	A	Y
H	E	M	O	C	I	O	N	A	L	Ñ
P	J	N	K	P	M	R	K	N	R	P
Q	E	I	O	Q	E	E	O	T	G	I
N	R	O	P	D	N	S	R	G	S	W
G	C	F	L	A	T	Y	F	F	Y	Q
Q	I	C	G	O	A	O	V	C	O	C
A	T	B	J	A	R	O	D	B	B	J
Ñ	A	I	C	H	I	G	I	E	N	E
P	C	A	R	P	O	Z	O	Y	Z	T
V	I	P	A	V	F	E	U	M	L	R
B	Ó	Q	P	B	L	T	W	Q	T	I
Y	N	K	Y	Y	L	P	G	K	P	T

1.1 Coloca una X en las instituciones públicas que se relacionan con el cuidado de la salud de los ciudadanos. +4



“No hubo visión de Estado en la planeación y desarrollo de recursos humanos de la salud”. Hugo López-Gatell expuso que el país carece de especialistas en Geriatría para la atención de los adultos mayores.

Refirió que, según estimaciones del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 10 años, la población de más de 60 años rebasará los 20 millones de personas, mientras que para 2050 el porcentaje de adultos mayores alcanzará el 27.7 por ciento de la población mexicana.

El paulatino envejecimiento de la población mexicana amerita contar con especialistas médicos para atender la demanda de servicios de salud en este grupo etario, señaló el subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud.

(Fragmento) “México carece de especialistas para atender a adultos mayores...”. Disponible en <https://bit.ly/38j1eyv> (Consulta: 14 de marzo de 2025).

- Subraya en la nota la carencia en materia de salud a la que se hace referencia.
- Escribe cuáles serán las posibles implicaciones de esta carencia, de acuerdo con las cifras mostradas en la nota.

2.1 Responde.

V

¿Quién crees que se haría responsable de ti en 10 años si enfermaras?

¿Quién se hará responsable de tus padres en quince años si se enferman?

¿Por qué es importante pensar desde este momento en tu salud?

Marca una ✓ en la casilla que corresponda. Al final de la Esfera de Exploración regresarás a esta lista de cotejo.

- Reconozco situaciones que contribuyen con el cuidado de mi salud e instituciones de salud pública de mi país.
- Relaciono las carencias en el sistema de salud de mi país con sus posibles consecuencias.

Antes de la Esfera de Exploración

Al terminar la Esfera de Exploración

Sí

No

Sí

No

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Puntos obtenidos:

INVESTIGO

© UNOi

Aprendizaje esperado

- Formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.

Keys

- Importancia del autocuidado
- Sistema Nacional de Salud de México



¿Has pensado en tu vejez? 🤔 ¿Cómo te la imaginas? ¿Crees que estarás enfermo o con alguna discapacidad? 🦿 ¿Piensas que estarás solo o que alguien te cuidará? ¿Qué pasaría si no hay quién cuide de ti? Tal vez puedas imaginar tu futuro si observas quién cuida actualmente a tus abuelos. Y, ¿qué hay de tus padres? Cuando llegue el momento, ¿cuidarás de ellos? 😊



En México, cada vez es mayor el número de personas que tienen más de 60 años 🧓. Se trata de un fenómeno mundial, que se debe, sobre todo, al gran éxito de la modernidad. La esperanza de vida es la más alta de la historia, y sigue aumentando 😊. Sin embargo, esto nos ha llevado a enfrentar obstáculos inesperados. Somos víctimas de nuestros propios éxitos: ahora tenemos que lidiar con una población longeva, pero con necesidades de cuidado, y no estamos preparados para ello 😞.

A esto hay que añadir los cambios que se han suscitado en relativamente poco tiempo al interior de las familias 👨👩👧👦. Hace cincuenta años, era impensable que una persona fuera hija única y los múltiples hermanos se encargaban de cuidar e integrar a sus padres en sus nuevas familias; hoy es algo muy común crecer sin hermanos, e incluso muchas parejas optan por no tener hijos. ¿Quién cuidará de ellos en su vejez? 🤔.



El Estado 🇲🇽 ofrece ayuda, a través de instituciones como el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). Además, existen asociaciones privadas que ofrecen servicios de cuidado y protección a las personas mayores de 60 años que ya no pueden valerse por sí mismas. Pero el número sigue aumentando 📈 y la población cada vez envejece más. Actualmente, según datos del INAPAM, en nuestro país hay más de 16 millones de adultos mayores, lo que representa el 12% de la población total, y se estima que para 2050 este porcentaje suba a 21.5%. Con esto, los esfuerzos gubernamentales, aunados a los de la sociedad civil, ya de por sí insuficientes hoy en día, se verán rebasados muy pronto 😞.

¿Qué pasa en otros países? ¿Cuáles estrategias utilizan? En Estados Unidos de América 🇺🇸, por ejemplo, existe el Institute For The Future (ITFF) que ayuda a los responsables políticos y partes interesadas a anticipar y prevenir los desafíos en el tema del cuidado, presentando futuros plausibles a 10 años 📅, con lo que se busca tomar mejores decisiones respecto al cuidado de los adultos mayores. ¿Imaginas algo así en México? ¿Crees que podríamos tomar mejores decisiones si estuviéramos más conscientes de nuestro futuro 🤖?

Otro ejemplo importante es Japón 🇯🇵, ya que es el país con mayor porcentaje de personas que rebasan los 65 años, y el que tiene la esperanza de vida más alta. Actualmente, hay 36 millones de adultos mayores, el 29% de su población. ¿Cómo hacen los japoneses para cuidar a todos sus ancianos? La respuesta es sencilla: se cuidan a sí mismos.


Ellos acondicionan sus casas cuando hay personas mayores de 60 años. Pero las adecuaciones en la infraestructura 🏢 son para hacerles más difíciles las condiciones de vida 😞: se aprietan las llaves, se colocan los objetos a mayor altura. Se hace todo para que el adulto mayor se esfuerce más y no caiga en la apatía.



Esto suena genial, y podría ser un ejemplo por seguir, pero hay otros elementos en juego que hacen de esta realidad de los japoneses un sueño casi imposible para nosotros. Por un lado, la alimentación 🍽️: Japón es uno de los países con menor índice de obesidad en el mundo; esto se opone al vergonzoso lugar 25 de 195 en el que se encuentra México en obesidad 😞. En Japón, además, los sistemas de transporte y de salud son altamente eficientes. Todo eso da como resultado una población saludable, que puede valerse por sí misma a pesar de la edad 💪.

En México, falta mucho para tener una población adulta mayor autosuficiente. Mientras tanto, ¿qué podemos hacer? ¿Te ofrecerías voluntariamente a cuidar a un anciano? Así como tus padres cuidan de ti, ¿cuidarás de ellos cuando lo necesiten? Tu vejez todavía está lejos, pero ¿qué podrías hacer hoy para protegerte y tener una vejez digna? 😊

Contrasta la información que investigaste con la que acabas de leer y analiza cuáles de tus hábitos actuales podrían tener consecuencias negativas para tu vejez. Representa tus conclusiones.

Dibuja , resume, pega ¡lo que quieras!



¿Cómo te gustaría que te cuiden los demás cuando ya no puedas hacerlo por ti mismo? Hoy que puedes hacerlo, ¿qué podrías mejorar?



© UNOI

Cuidar a otros genera la voluntad de compartir y la capacidad de sentir amor. ¿Sabías que, al cuidar balanceadamente a otros, te cuidas a ti mismo?

¿Hay algo que no te queda claro? No te preocupes, anótalo aquí y cuando termines la Esfera, regresa y dale solución.

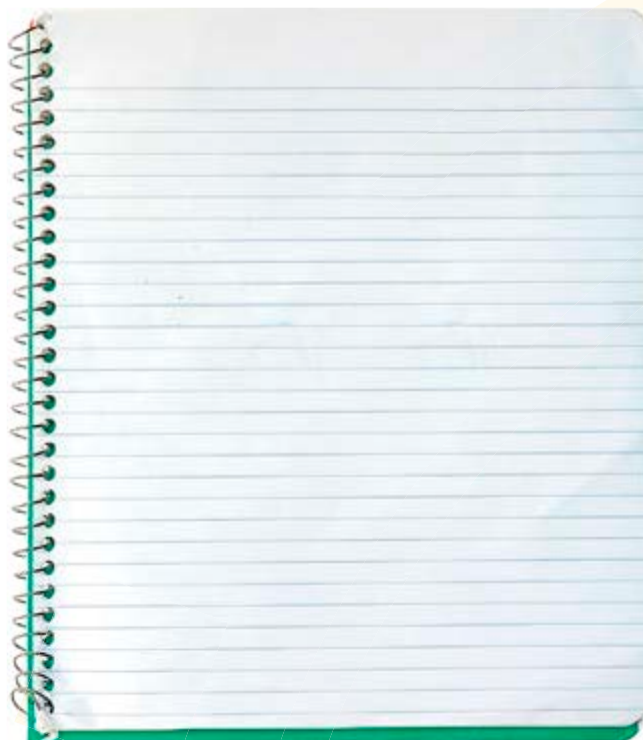
Resuelve las actividades. Apóyate en tu indagación.

01 Analiza y escribe cuáles son tus hábitos alimentarios.

- Reflexiona y escribe lo que consumes 🍽️ en un día cotidiano y a qué hora lo haces.
- Investiga cuáles son tus necesidades nutricionales, según tu edad, sexo, actividad física 🏃 (ligera, moderada o intensa).
- Compara y analiza si tu alimentación cotidiana es adecuada.
- Comenta con tu grupo cuáles enfermedades relacionadas con el consumo de alimentos conocen.
- Indaga ●● cuáles son las consecuencias a largo plazo de una alimentación deficiente.
- En tu comunidad, cuáles son las instituciones de salud pública encargadas de atender enfermedades relacionadas con la alimentación.

02 Completa tu análisis sobre tus hábitos en tu cuaderno.

- Describe 📝 cada uno de los puntos del organizador.
- Al realizar tu reflexión, considera hacerte preguntas como las de los ejemplos presentados.



Actividad física

¿Cuál actividad física realizas?
¿Cuántas veces a la semana?
¿Qué es lo recomendado por la OMS para personas de tu edad?

Higiene

¿Con qué frecuencia te bañas?
¿Con qué frecuencia cepillas tus dientes? ¿Utilizas hilo dental?

Prevención

¿Te vacunas, de acuerdo con lo sugerido por el Sistema de Salud?
¿Acudes periódicamente con el médico? ¿Te automedicas?
¿Escuchas música dentro de los decibeles recomendados?

Hábitos de salud física

Hábitos de salud mental y emocional

¿Conoces técnicas y prácticas para controlar tu estrés? ¿Procuras estudiar y dedicar el tiempo requerido a esta actividad? ¿Procuras tener una buena relación con tus padres? ¿Procuras que haya equilibrio entre la escuela, la vida social y tus pasatiempos? ¿Comunicas a tus cuidadores y acudes con los especialistas cuando experimentas estados como ansiedad, pérdida de apetito o tristeza persistente?

Hábitos conductuales

¿Te involucras en situaciones de riesgo?
¿Te expones a situaciones de violencia, por ejemplo, peleas? ¿Utilizas equipo adecuado cuando practicas algún deporte?

- Analiza tus resultados para cada hábito.
- Investiga 🧐 cuáles son las consecuencias a largo plazo de tus hábitos actuales; por ejemplo, si no haces actividad física, puedes tener sobrepeso, las consecuencias a largo plazo pueden ser desarrollar enfermedades cardiovasculares o diabetes.

Retoma tu bitácora 📖 y agrega la información más importante acerca de tus hábitos y lo que averigües sobre ti durante esta Esfera, ya que será útil para continuar con la planeación de tu proyecto de vida 👍.

México está al borde de una crisis de salud pública. El país tiene una epidemia de obesidad, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), que estima que en 2030 el 40% de los adultos mexicanos tendrá obesidad, principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. En México, las enfermedades crónicas representan 7 de las 10 principales causas de muerte, las dos más relevantes son diabetes y enfermedades del corazón.

El presupuesto de salud disminuyó más de 20% durante este sexenio. Las finanzas públicas y el sector salud están limitados para tratar a todos los pacientes afectados. Esto se refleja en cobertura insuficiente; desabasto de medicamento, y largos tiempos de espera.

(Fragmento) IMCO. "Pequeños pasos para transformar el sistema de salud". Disponible en <https://bit.ly/2vwaNv9> (Consulta: 14 de marzo de 2025).



- Subraya  en el texto:

- Tipo de crisis a la que se enfrenta el país
- Principales enfermedades a las que se hace referencia
- Porcentaje de disminución del presupuesto para el sistema de salud
- Consecuencias del poco presupuesto para el sistema de salud


- Reflexiona a partir del análisis e investigación de la página anterior, si alguno o algunos de tus hábitos actuales podrían llevarte a desarrollar una de las enfermedades crónicas expuestas en la nota 🤔.
- Observa y analiza si alguno de los hábitos de tus padres o cuidadores podría llevarlos a desarrollar una de las enfermedades crónicas expuestas u otras 🤔.
- Responde: Si tú o tus padres presentaran uno de los problemas de salud descritos en el texto, ¿acudirían a una institución pública o privada?
- Investiga y anota, cuál sería el costo de atención en una institución privada (selecciona una de las enfermedades y considera que son crónicas) 💰.

- Averigua si tú y tus padres están afiliados a una institución pública, escribe a cuál y cuáles son los requisitos que se tienen que cumplir para dichas afiliaciones 📅.

- Investiga y escribe qué otras instituciones tiene el Sistema Universal de Salud 🇲🇽 en México para cubrir las necesidades de la población.

- Indaga:

- El porcentaje de personas que no tiene acceso a instituciones de salud
- Calidad del servicio prestado por estas instituciones.

- Haz una proyección en tu cuaderno del sistema de salud en 15 años  e imagina cuál podría ser el panorama de atención para ti y tu familia.

04 Lee la historia y haz lo que se solicita.

Ana es hija única, tiene 35 años, trabaja tiempo completo y tiene un hijo. Ella y su marido cuidan del bienestar familiar, pero, además, Ana cuida a su madre quien, tras un derrame cerebral, tiene muy poca movilidad y problemas del habla. Por las mañanas, una enfermera atiende a la mamá de Ana, pero por las tardes y noches, es Ana quien se encarga de cuidarla.

Ana se siente continuamente muy cansada y le duele la espalda por el esfuerzo de levantar el cuerpo de su mamá, aunque su marido y su hijo la apoyan, casi todo el trabajo lo hace ella. Ana ha pensado dejar su trabajo para solo dedicarse a atender a su madre, pero siempre concluye que no es posible, pues los medicamentos y la rehabilitación tienen un costo importante para la familia.

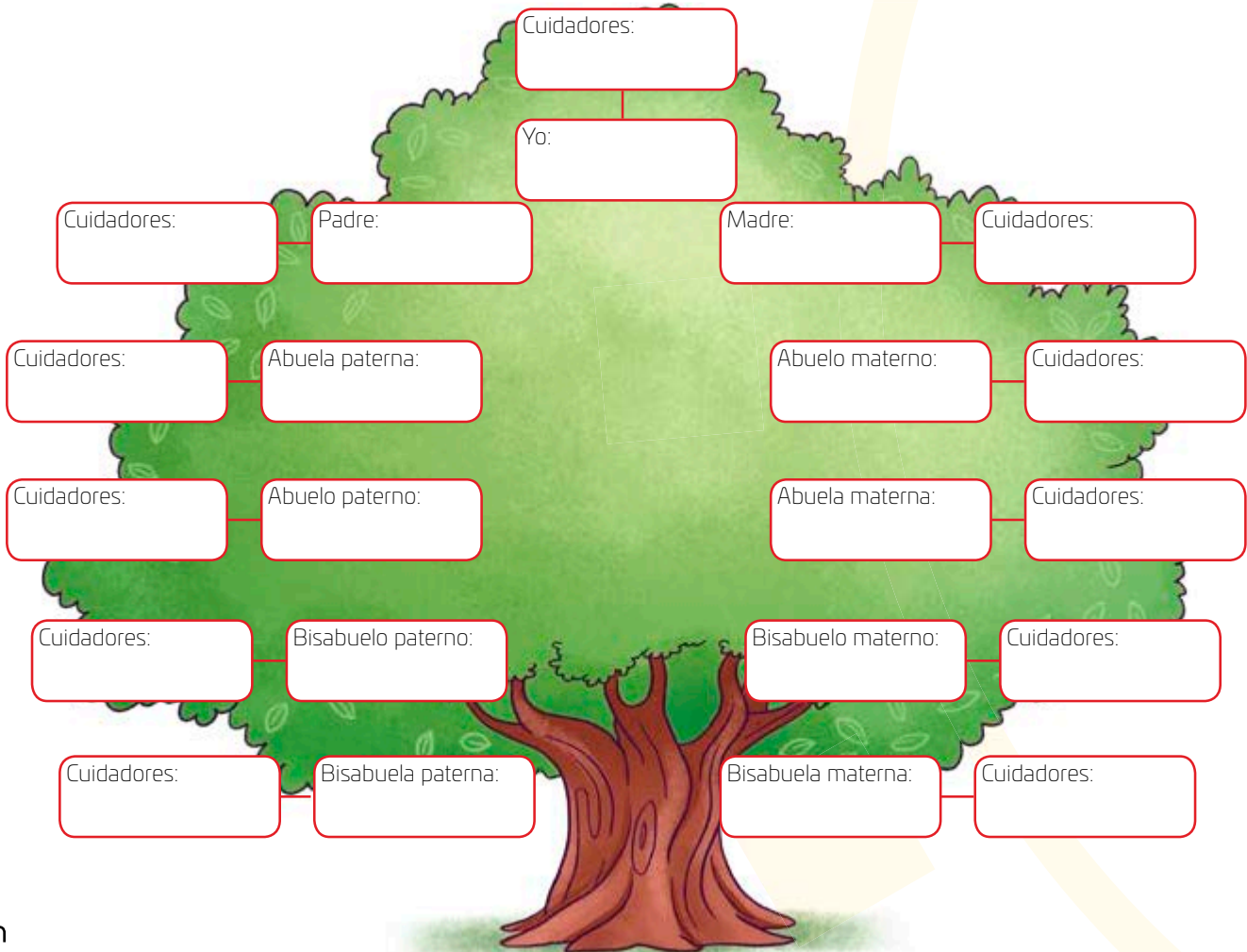
- Comenta con tu grupo cuáles opciones tiene Ana para hacer más ligera su situación.
- Investiga qué es un *caregiving* y quiénes pueden serlo.
- Escribe algunas de las acciones que lleva a cabo un *caregiving*.

05 Rastrea la historia del *caregiving* en tu familia y completa el árbol.



- Averigua con tu familia, tanto paterna como materna, quiénes se encargaron del cuidado de tus bisabuelos.
- Escribe su nombre en el siguiente árbol del *caregiving*.

- Reflexiona: ¿cuidarás de tus papás cuando ellos lo necesiten o no necesitarán que alguien los cuide? ¿Debes considerar en tu proyecto de vida el ser un cuidador y quién podría cuidar de ti?
- Repite el procedimiento para tus abuelos.
- Reflexiona y haz lo mismo para el caso de tus padres ¿quiénes se encargarán de su cuidado cuando en la vejez lo requieran?
- Por último, imagina quién o quiénes se harán cargo de ti en tu vejez.



06

-



Futuros probables

Futuros plausibles

- YO DENTRO DE 50 AÑOS.



- ¿Estar afiliado a una institución de salud pública es suficiente para garantizar atención médica, de acuerdo con las condiciones actuales del Sistema de Salud en México?
- ¿Si todo continúa como hasta el momento en el Sistema de Salud podrían estar seguros de que en su vejez contarán con atención médica digna y de calidad?
- ¿Qué tendría que cambiar para que lo anterior sea posible?
- ¿Cuáles imaginan que serían las implicaciones para ustedes en la vejez y para sus cuidadores?

07 Completa tu proyecto de vida 🧑🏽.

- › Ten a la mano toda la información que has recopilado en tu bitácora 📖 durante las 4 Esferas.
- › Investiga más acerca de la planeación de proyectos de vida 🧐.
- › Utiliza este espacio para bocetear tu proyecto.

Proyecto de vida	Estrategias para lograrlo	Acciones inmediatas
Ámbito laboral		
Ámbito económico		
Ámbito familiar		
Ámbito de salud		
Ámbito intelectual		
Ámbito emocional		



AGENDA UNOI HACIA EL FUTURO



SALUD

¿Cómo será tu vida cuando seas viejo? 🧐🧐 ¿Estarás sano?, ¿alguien te cuidará? Según las estimaciones, **en el futuro podría haber más gente vieja que joven**, y eso plantea **retos de salud** 🏥, por los cuidados que requieren las personas de la tercera edad.

Ante este panorama, surgen propuestas como las **viviendas colaborativas** 🏠 el **cohousing**, donde **los adultos mayores viven en comunidad**, pero conservando su independencia. Esto no busca abandonarlos a su suerte, sino **crear redes de apoyo y convivencia que beneficien la calidad de vida, la autoestima y las relaciones sociales**, fomentando un espacio de pertenencia que además tenga presencia social 🤝.

El problema con esta propuesta (que ya es una realidad en varios países) es que **resulta poco accesible** en términos económicos 💰, de modo que **la mayoría de la población no puede costearla** y queda desprotegida en términos de salud y participación social.

Imagina **cómo sería el futuro** si propuestas como estas estuvieran al alcance de todos.

- › Reflexiona y comenta en grupo la importancia de un proyecto de vida 😊.
- › Utiliza un formato electrónico para transcribir tu proyecto y poder modificarlo y ajustarlo conforme sea necesario.
- › Recuerda revisarlo de forma periódica para tener presentes tus logros y no desviarte de tus metas 💖.



Reflexiona sobre las preguntas de la sección **ANALIZO**, ¿ya puedes contestarlas? Escribe tus respuestas, considera lo que aprendiste en esta Esfera de Exploración.



La automedicación se considera como una de las tres mayores amenazas para la salud humana.



La mala alimentación causa obesidad y sobrepeso, enfermedades crónicas y afecta la autoestima.

¿Qué nuevas inquietudes te surgen acerca del tema trabajado en la Esfera? ¡Registra tus ideas aquí y discútelas con tus compañeros!

Es momento de **valorar** tu progreso de aprendizaje. Resuelve de nuevo en tu cuaderno la sección **RECONOZCO**.

¡YA LO HICE!

Notas sobre mi aprendizaje

¡Regresa a la página 85 y soluciona las dudas que tenías en ese momento! 😊