



CARNET INTEGRAL DE LA SALUD

¿Qué es el Carnet Integral de la Salud?

El Carnet Integral de la Salud es un conjunto de valoraciones médicas nutriólogicas, psicológicas y físicas que te ayudan a conocer que tan sano estas y que necesitas para mejorar tu salud y poder desempeñarte con eficiencia en tus estudios.

El CIS es obligatorio para todos los estudiantes de nuevo ingreso que estudiarán en la ciudad de Chihuahua en la modalidad presencial.

Acude el día y hora que aparece en tu tira de materias, de lo contrario serás dado de baja.

¿Cómo realizar el CIS?

1

Paso 1:

La primer fecha que aparece en tu Tira de Materias es para que acudas al Laboratorio de Análisis Clínicos, ubicado en el Campus I enseguida de la Biblioteca Central (por la Avenida Universidad). Deberás presentarte con 12 HORAS DE AYUNO (no consumir alimentos, no chicles, ni dulces) a las 8:00 de la mañana. Aquí te harán un cuestionario y te tomarán una muestra de sangre para determinar tus niveles de colesterol, triglicéridos, glucosa y tipo de sangre.

Paso 2:

La segunda fecha que aparece en tu Tira de Materias es para las valoraciones médicas que realizan en el Centro de Atención Integral del Estudiante, ubicado a espaldas del Gimnasio Manuel Bernardo Aguirre. Aquí realizarás las siguientes acciones:

- 1-Toma de peso, medidas y signos vitales.
- 2-Test Psicométrico.
- 3-Valoración nutriólogica.
- 4-Valoración médica.
- 5- Valoración odontológica.
- 6- Valoración actividad física.
- 7-Entrega del Carnet Integral de la Salud.
- 8-Si requieres seguimiento en alguna de las áreas se te asignará una cita en el Departamento de Atención Integral al Estudiante (DAIE).

2

ORGULLO DE SER SALUDABLE!



Pon en tu celular una alarma que te recuerde estas dos fechas importantes.

Campus Universitario I
(A espaldas del Gimnasio
"Manuel Bernardo Aguirre")

Circuito interior 31110
Chihuahua, Chih. México.
www.uach.mx

Dirección Académica
Teléfono: 439.15.20 y 439 1500
Extensiones: 8011 y 8009

Ventajas de realizar el CIS

1.- Si completas tu valoración no serás dado de baja.

2.- Si acudes a tus análisis clínicos en tiempo y forma no se te generará un cargo extra.

3.- Descuentos en armazones, micas y aparatos auditivos.

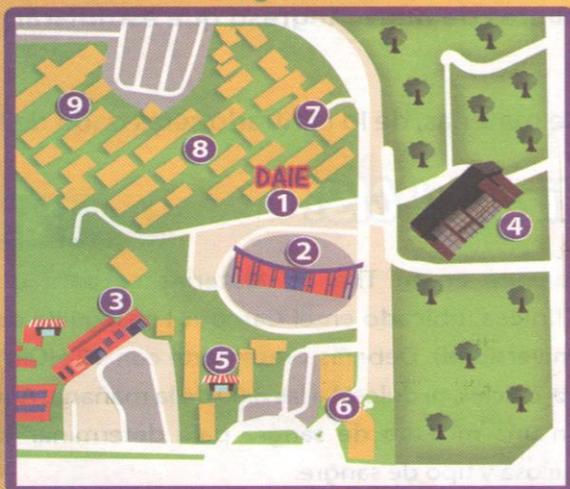
4.- En caso de requerir atención médica, psicológica o nutricional la obtendrás sin costo alguno en el DAIE.

5.- Pláticas y talleres preventivos en las áreas médicas que seas susceptible de padecer.

6.- Asesoría en acondicionamiento físico personalizado.

Recuerda, al concluir con el CIS estarás completamente inscrito

Aquí estamos ubicados...



1. Centro de Atención Integral al Estudiante
2. Gimnasio Manuel Bernardo Aguirre
3. Biblioteca del SUBA y Laboratorio de análisis clínicos
4. Teatro de los Héroes
5. Facultad de Artes
6. Centro Cultural Bicentenario Carlos Montemayor
7. Instituto Confucio
8. Facultad de Odontología
9. Dirección Académica

Jefe del Departamento de Atención Integral al Estudiante
Dr. Jorge Perusquía Jasso

¡OJO!

Pide que se te imprimen las 2 hojas ya que en la segunda página es donde aparece la información del CIS.



CARNET INTEGRAL DE LA SALUD



El Carnet Integral de la Salud, es uno de los procesos principales del Departamento de Atención Integral del Estudiante, donde semestre con semestre se realizan las valoraciones integrales de los alumnos, que ingresan a la Universidad.

De esta manera nos damos cuenta como ingresan los alumnos a la carrera de manera física y emocionalmente.

En el área de Salud contamos con profesionales especializados para la atención integral de alumnos universitarios, abarcando el ámbito de Psicología, Nutrición, Medicina, Odontología y Actividad Física de manera que se asegure el enfoque bio-psico-social de la atención y se garantice un mejor desempeño académico y personal de alumnado, con la incorporación de conductas y hábitos saludables en ellos en los entornos universitario y familiar.

Dicha atención se hace en base al proceso de Diagnostico llamado Carnet Integral de la Salud, que se realiza cuando el alumno ingresa a la universidad.

Hasta la fecha, el Carnet Integral de Salud se compone de 6 elementos básicos:

- Evaluación Médica** a través de un examen médico en el que se interrogan antecedentes heredofamiliares, antecedentes personales patológicos y no patológicos (alcoholismo, tabaquismo y drogadicción), exploración física (agudeza visual, reflejos pupilares, agudeza auditiva, signos vitales, exploración céfalocaudal) para establecer un diagnostico.
- Evaluación Bioquímica** con la elaboración de exámenes de laboratorio dirigidos a determinar niveles de Glucosa, Colesterol y Triglicéridos, Grupo y Rh y VDRL (Veneral Disease Research Laboratory) que por sus siglas en ingles significa Estudio de Laboratorio para investigar enfermedades venéreas, específicamente sífilis
- Evaluación Psicológica** a través de la aplicación automatizada del test IRPA (Inventario Rápido de la Personalidad del Alumno).
- Evaluación Nutricional** determinación de peso y talla, determinación de porcentaje de grasa y presencia de obesidad y nivel de actividad física para llegar a un diagnostico nutricional.
- Evaluación Actividad Física** a través de 4 diferentes baterías que miden la capacidad aerobia, flexibilidad, fuerza abdominal y fuerza en brazos.
- Evaluación Odontológica** en la cual se pretende diagnosticar las patologías presentes en la cavidad oral y emitir las recomendaciones pertinentes para recuperar la salud bucal.