



475+
UNIVERSIDAD
MÉXICO



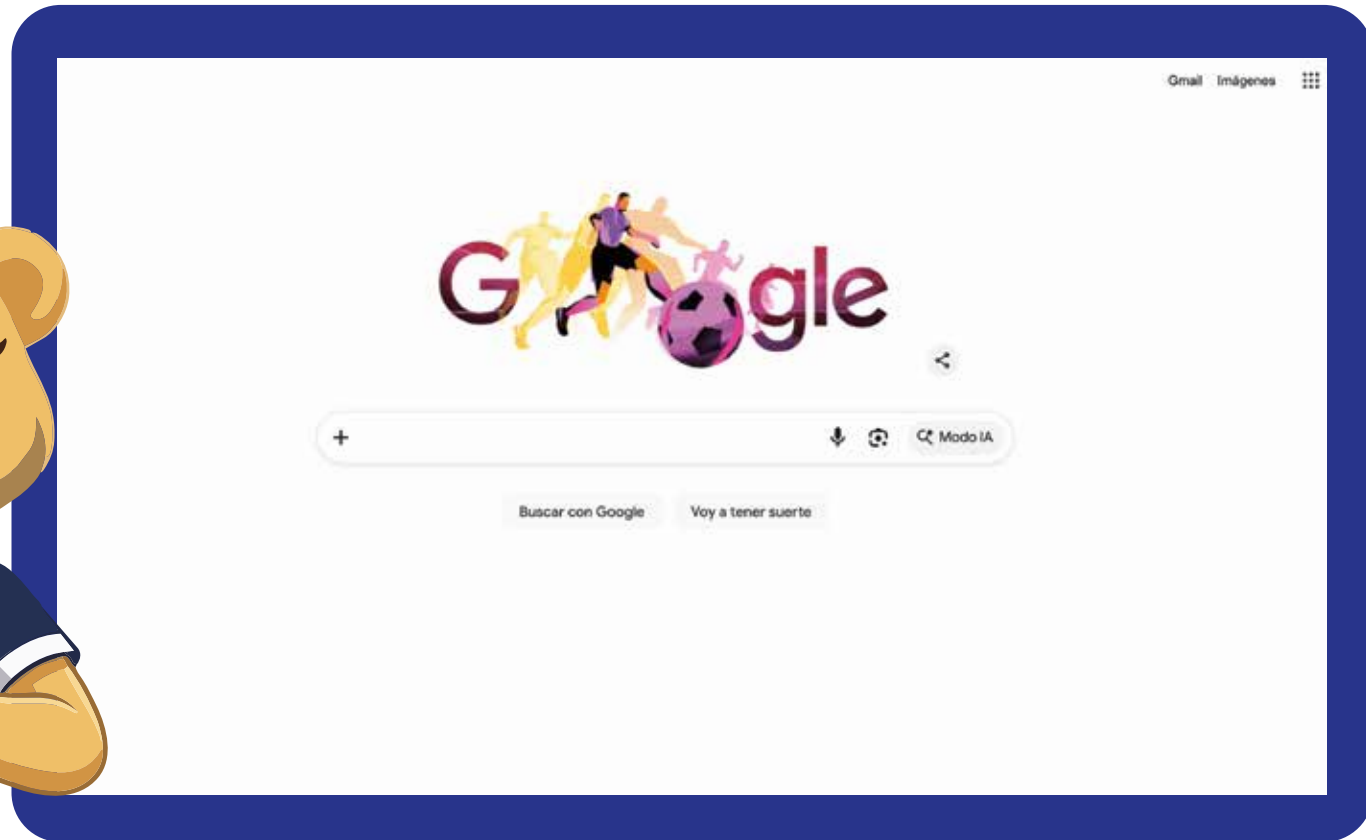
UNAM
Nuestra gran
Universidad

Instructivo



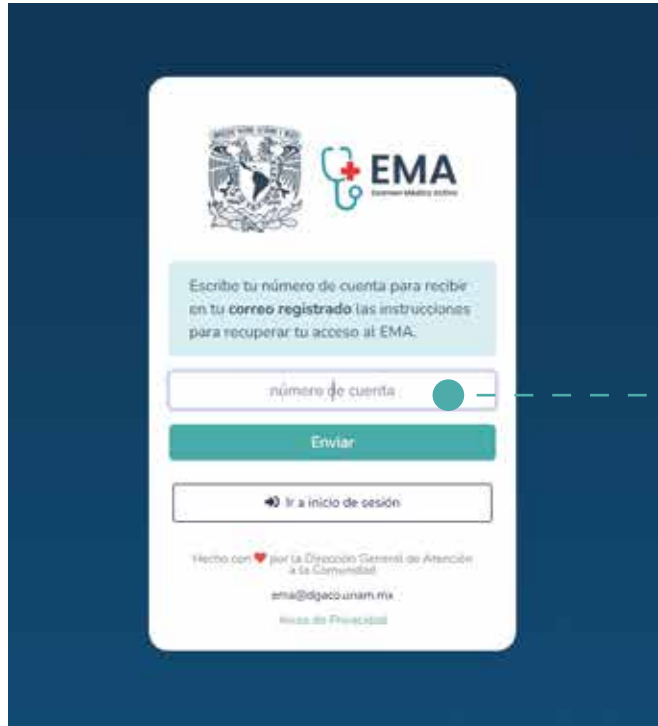
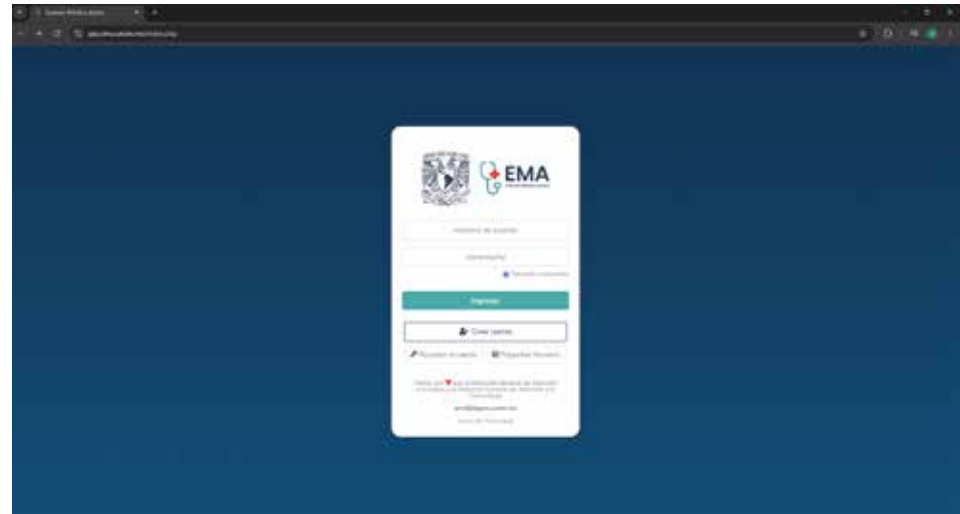
EMA

Examen Médico Activo



Abre el navegador e ingresa la siguiente dirección:
<https://app.ema.unam.mx/index.php>

Se abrirá la siguiente página



Si ya cuentas con un usuario
puedes iniciar sesión
directamente

Si no tienes una cuenta puedes hacer clic en la opción **Crear cuenta**

Si ya tienes una cuenta, pero deseas recuperarla da clic en la opción **Recupera tu cuenta**



The image shows a login and registration interface for EMA (Examen Médico Activo). At the top, there is the Mexican coat of arms and the EMA logo, which includes a red cross and the text "EMA Examen Médico Activo". Below the logos, there are two input fields: "número de cuenta" and "contraseña". To the right of the password field is a checkbox labeled "Recordar contraseña" which is checked. Below these fields is a green button labeled "Ingresar". Underneath the "Ingresar" button is a button labeled "Crear cuenta" with a person icon. Below the "Crear cuenta" button are two buttons: "Recupera tu cuenta" with a key icon and "Preguntas frecuentes..." with a question mark icon. At the bottom, there is a footer that reads "Hecho con ❤ por la Dirección General de Atención a la Salud y la Dirección General de Atención a la Comunidad", the email "ema@dgaco.unam.mx", and a link for "Aviso de Privacidad".

número de cuenta

contraseña

☒ Recordar contraseña

Ingresar

Crear cuenta

Recupera tu cuenta

Preguntas frecuentes...

Hecho con ❤ por la Dirección General de Atención a la Salud y la Dirección General de Atención a la Comunidad

ema@dgaco.unam.mx

[Aviso de Privacidad](#)

Para recuperar una cuenta colocamos el número de cuenta y se da clic en el botón **Enviar**



EMA
Equipo Médico Avance

Escribe tu número de cuenta para recibir en tu correo registrado las instrucciones para recuperar tu acceso al EMA.

número de cuenta

Enviar

Ir a inicio de sesión

Hecho con ❤ por la Dirección General de Atención a la Comunidad
ema@dgaco.unam.mx
Ayuda tu Privacidad



EMA
Equipo Médico Avance

Escribe tu número de cuenta para recibir en tu correo registrado las instrucciones para recuperar tu acceso al EMA.

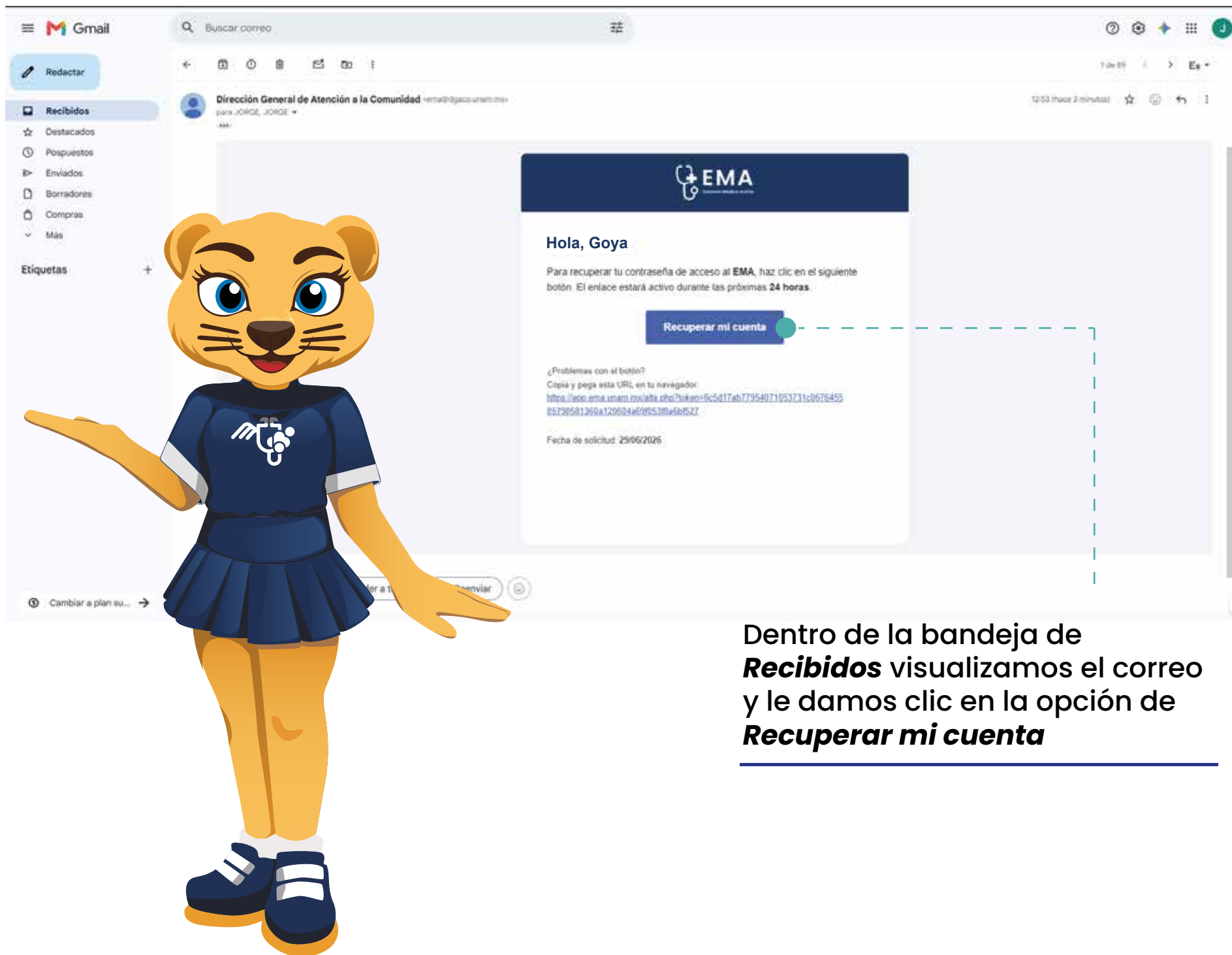
316000000

Sigue las instrucciones enviadas a: jo*****@comunidad.unam.mx y a te*****@gmail.com

Ir a inicio de sesión

Hecho con ❤ por la Dirección General de Atención a la Comunidad
ema@dgaco.unam.mx
Ayuda tu Privacidad

Automáticamente se enviará un correo electrónico, es importante que revises tu bandeja de entrada para continuar con el proceso.



Dentro de la bandeja de **Recibidos** visualizamos el correo y le damos clic en la opción de **Recuperar mi cuenta**

JORGE
Crea tu contraseña.

- ✓ Mínimo 8 caracteres
- ✓ Al menos 1 número
- ✓ Al menos 1 símbolo
- ✓ Las contraseñas coinciden

Guardar contraseña

Hecho con ❤️ por la Dirección General de Atención a la Comunidad
ema@dgaco.unam.mx
[Aviso de Privacidad](#)

Se te solicitará crear una contraseña nueva, posteriormente le damos clic en ***Guardar contraseña***

Inicia sesión con tu número de cuenta así como la contraseña nueva que generaste

Iniciar sesión

316000000

Recupera contraseña

Iniciar sesión

Crear cuenta

Recupera tu cuenta Propietario no autorizado

Hecho con ❤️ por la Dirección General de Atención a la Comunidad
ema@dgaco.unam.mx
[Aviso de Privacidad](#)

¡Bienvenido al EMA!

Este examen es una estrategia pensada para **cuidarnos juntos**, promoviendo la salud y el bienestar de nuestra comunidad universitaria.

Continuar



Para iniciar el examen debes dar clic en el botón de ***Continuar***



Salud Física

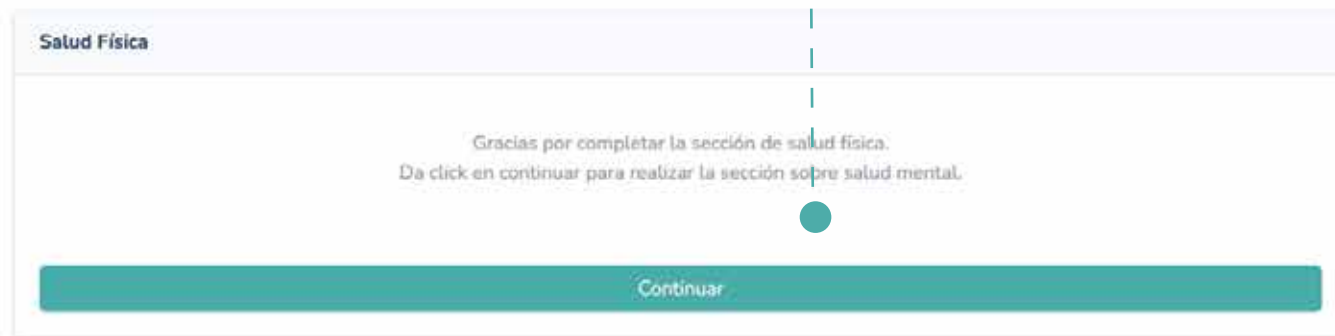
¿Ves bien sin lentes?

☐ Sí ☐ No

A teal dot with a dashed line points from the text on the right to this dot.

Las preguntas se van a ir visualizando de forma individual, es importante que marques una respuesta para poder continuar

Al finalizar uno de los diferentes módulos se genera automáticamente el siguiente mensaje



Salud Física

Gracias por completar la sección de salud física.
Da click en continuar para realizar la sección sobre salud mental.

[Continuar](#)

A teal dot with a dashed line points from the text on the left to this dot.



Salud Física

¿Ves bien sin lentes?

☐ Sí ☐ No

A teal circle with a dashed line extending to the right, indicating the current question in a sequence.

Las preguntas se van a ir visualizando de forma individual, es importante que marques una respuesta para poder continuar

Al finalizar uno de los diferentes módulos se genera automáticamente el siguiente mensaje



Salud Física

Gracias por completar la sección de salud física.
Da click en continuar para realizar la sección sobre salud mental.

A teal circle with a dashed line extending upwards from the bottom of the form, indicating the next step in the process.



Salud Física

¿Ves bien sin lentes?

☐ Sí ☐ No

A dashed teal line extends from a teal dot on the right side of the question area towards the right.

Las preguntas se van a ir visualizando de forma individual, es importante que marques una respuesta para poder continuar

Al finalizar uno de los diferentes módulos se genera automáticamente el siguiente mensaje

Para continuar al siguiente módulo dar clic en el botón ***Continuar***



Salud Física

Gracias por completar la sección de salud física.
Da click en continuar para realizar la sección sobre salud mental.

A dashed teal line extends from a teal dot on the left side of the completion message area towards the left.

Existen mensajes específicos que se encuentran en relación a un bloque en especial, es importante leer con atención cada uno de ellos y posteriormente dar clic en el botón de **Continuar**



Salud Mental

Esta sección ha sido desarrollada para identificar riesgos en la salud mental y brindar orientación útil para prevenir o atender dificultades emocionales. Sabemos que todas las personas enfrentamos situaciones que pueden afectarnos, pero también es posible manejarlas con estrategias adecuadas y, cuando se requiere, con apoyo profesional.

Por ello, te invitamos a responder esta evaluación de forma honesta y reflexiva. Según tus respuestas, recibirás una retroalimentación, así como recomendaciones para cuidar tu bienestar emocional, sugerencias para buscar ayuda y, solo si es necesario, tu permiso para ponernos en contacto contigo.

IMPORTANTE: La información que compartas es confidencial y de uso personal. Evita difundir tus respuestas o resultados. Eres responsable de proteger tu privacidad en tus propios dispositivos. Participar en esta evaluación **no afecta tu situación académica**. Si decides continuar, da clic en continuar.

Continuar

Al concluir todos los módulos se mostrara el siguiente botón **Terminar** damos clic para poder visualizar los resultados.

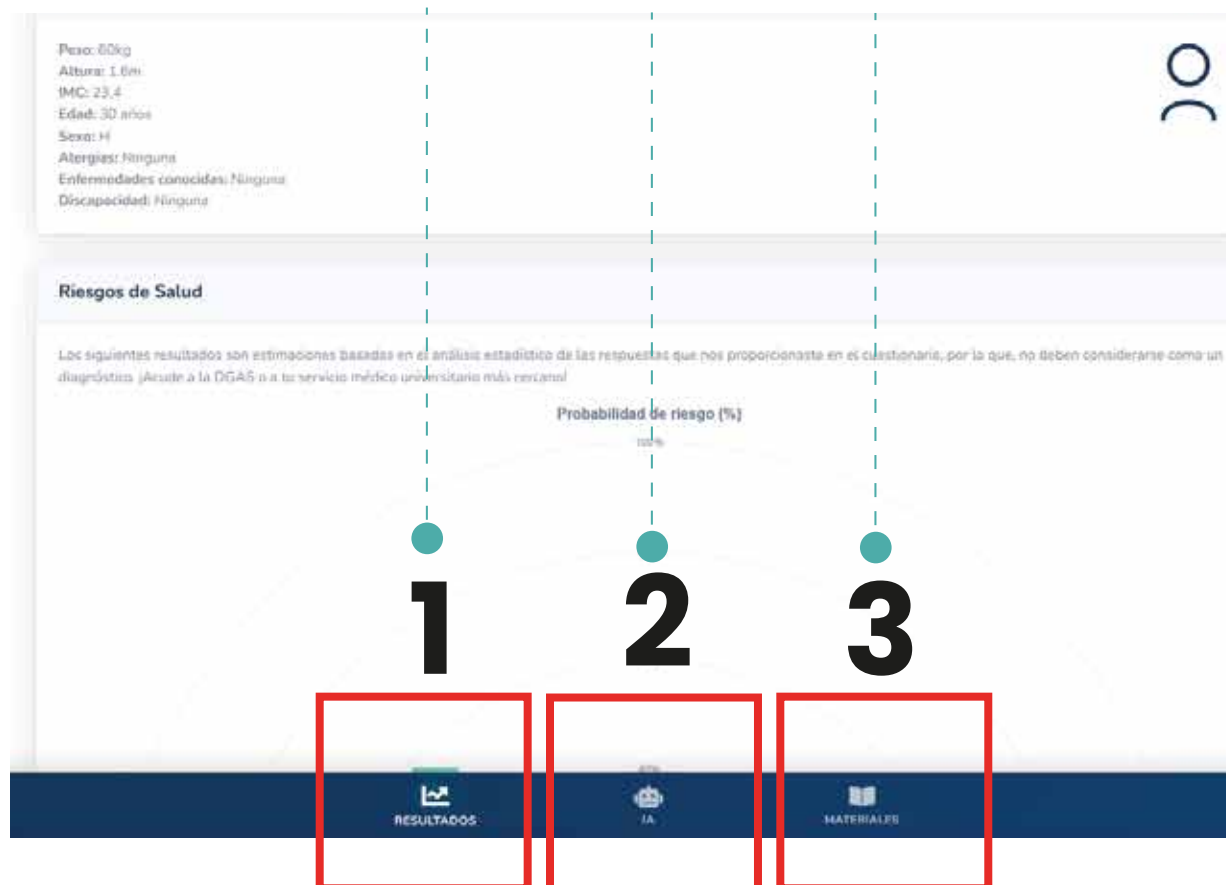


Salud Mental

A continuación da clic en terminar para conocer tu resultado.

Terminar

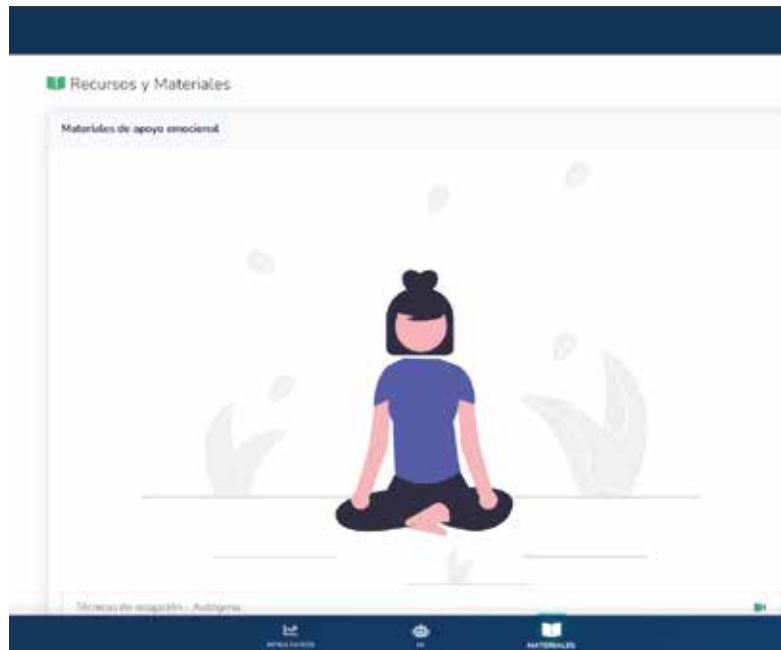
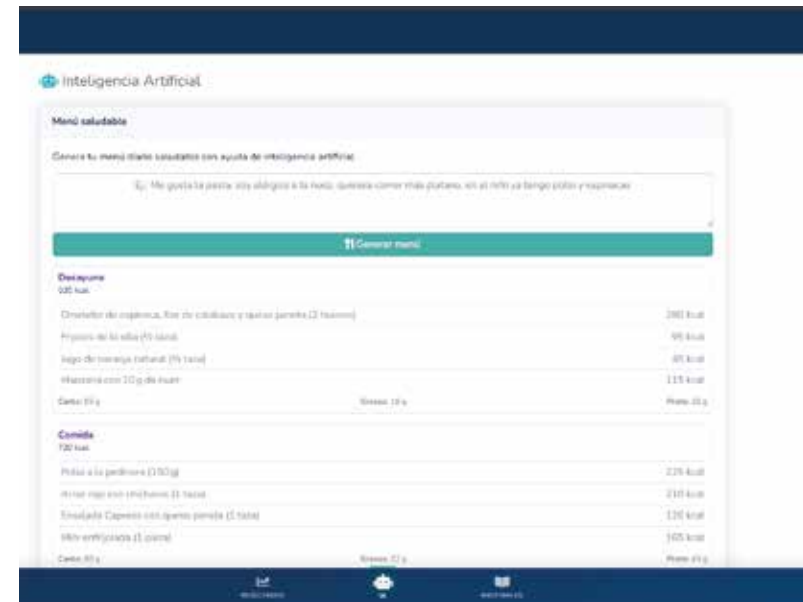
En la página de **Resultados** se visualizan tres opciones para navegar



1 Es para visualizar las respuestas y observar si tenemos factores de riesgo para presentar alguna enfermedad.

2

Es una herramienta de IA que puede ayudar a generar un menú, una rutina de ejercicio o una higiene de sueño



3

La tercer parte son recursos y materiales en relación de apoyo emocional.

Para terminar el examen y cerrar sesión dar clic en el botón **Salir**

