

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Salud publica II

Trabajo:

**plan de acción preventivo en Joaquín Miguel
Gutiérrez Mpo. Frontera Comalapa Chis.**

Docente:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Alumna:

López Sánchez Jennifer Larissa

Semestre y grupo:

2º “A”

Comitán de Chiapas a 25 de Mayo del 2020

INDICE

Portada	1
Índice	2
Introducción	3-5
Justificación	5
Objetivo general	5
Objetivo específico	6
Estrategias	6-7
Líneas de acción	6-7
Cronograma	7-8
Tiempo	7- 8
Lugar	8
Personas	8
Recursos	8-9
Supervisión	10
Evaluación	10
Análisis	10-11
Materiales	9-10
Conclusiones	11
Anexos	11-12
Bibliografía	13

INTRODUCCION

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

A nivel mundial se estima que existen más de mil millones de personas con hipertensión. En México, se habla de 30 millones y se atienden a personas que acuden periódicamente a la consulta externa de Medicina Familiar para tratarla.

La mayoría de las personas que padecen de hipertensión arterial no lo saben, porque no tienen ningún síntoma, pero hay quien puede presentar:

Dolor de cabeza intenso

Mareo

Zumbido de oídos

Sensación de ver lucecitas

Visión borrosa

Dolor en el pecho y/o lumbar

Tobillos hinchados

Herramientas

Infografía sobre hipertensión arterial

Esto te puede interesar

Infarto

Depresión

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que no se cura, pero que es posible controlar.

La presión excesiva en las paredes arteriales causada por la presión arterial alta puede dañar sus vasos sanguíneos, así como los órganos de su cuerpo.

Cuanto mayor sea su presión arterial y cuanto más tiempo no se controla, mayor será el daño.

La presión arterial alta incontrolada puede conducir a:

Ataque al corazón. La presión arterial alta puede causar endurecimiento y engrosamiento de las arterias (aterosclerosis), lo que puede conducir a un ataque cardíaco.

Accidente vascular cerebral. Cuando la arteriosclerosis afecta a los vasos del cerebro, puede ocurrir un bloqueo de sangre a alguna parte del cerebro por una estrechez o un coágulo (trombosis cerebral), o una rotura de un vaso (hemorragia cerebral).

Todo ello es mucho más frecuente en hipertensos, y el riesgo disminuye al tratar la HTA.

Aneurisma. El aumento de la presión arterial puede hacer que los vasos sanguíneos se debiliten y se abomben, formando un aneurisma. Si un aneurisma se rompe, puede ser mortal.

Insuficiencia cardíaca. Para bombear la sangre contra la presión más alta en sus vasos, el músculo del corazón se engrosa.

Eventualmente, el músculo engrosado puede tener dificultad para bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de su cuerpo, lo que puede conducir a insuficiencia cardíaca.

Vasos sanguíneos debilitados y estrechados en sus riñones. Esto puede impedir que estos órganos funcionen normalmente.

La quinta parte de la sangre bombeada por el corazón va a los riñones.

Estos filtran los productos de deshecho y ayudan a mantener los valores químicos adecuados.

También controlan el balance de ácidos, sales, y agua.

Los riñones son especialmente sensibles a las variaciones en el flujo sanguíneo que resultan de la HTA y de sus complicaciones.

No pueden funcionar bien si el flujo decrece, así que el flujo bajo hace que secreten más del enzima renina, que hace que se constriñan todas las arterias del cuerpo, subiendo la TA en un intento de restaurar este flujo renal.

JUSTIFICACION

- El plan de acción se llevará acabo con la finalidad de evitar que más habitantes de esta comunidad se sigan enfermando de hipertensión arterial.
- que tan siquiera puedan llevar un control de su enfermedad ya que esta no tiene cura
- evitar más muertes por ella.
- Que los habitantes puedan dejar de ser incompetentes en este tema
- Ya que esta enfermedad se presenta más en adultos y ancianos
- Y en esta población hay una buena cantidad de personas que ya tienen la enfermedad
- Promocionar la vida saludable
- El ejercicio
- Una dieta saludable con los alimentos que ellos puedan conseguir

OBJETIVO GENERAL

Mi objetivo con esta población es que los habitantes tengan un mejor conocimiento acerca de esta enfermedad, realizar la promoción y prevención de la hipertensión arterial, como también Mantener una vida saludable haciendo ejercicio, una dieta saludable, y así Para poder trabajar con la población de manera didáctica y que ellos logren comprender mejor el tema

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Educarlos en su estilo de vida
- Que ellos puedan entender que de vital importancia tener un control de su enfermedad
- Evitar que los ancianos de esta población sigan muriendo por esta patología crónica
- Y que personas jóvenes adultas puedan tomar precaución con ella para cuando lleguen a esa edad
- Que familiares entiendan y aprendan el cuidado de ellos
- Fomentar la inter relación
- Fomentar una cultura de buena alimentación
- Enseñarles una dieta balanceada con las cosechas de su región y con lo que ellos tengan al alcance, como también con las carnes de los animales que ellos crían

ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCION

Estrategias	Líneas de acción
Educar a la población	reunir a la población en el domo de la comunidad y darles platicas del tema con material didáctico
Promoción y prevención	Perifonear y colocar carteles y periódico mural en puntos claves de la población
cursos para la población	realizar cursos en el centro de salud de la comunidad para que la población interesada aprenda a tomar la presión y qué hacer cuando esta esté baja o alta
visitar a los habitantes que ya tengan la enfermedad y vivan solos	En las comunidades se da mucho que ancianos vivan solos, ir visitarlos, llevarles despensa y proporcionar los medicamentos para el control de su enfermedad

Realizar un plan con la población para no abandonar los hipertensos de escasos recursos	Ponerse de acuerdo con voluntarios que tengan una educación en esta patología para que visiten de manera regular a hipertensos de escasos recursos y que puedan proporcionarles el tratamiento adecuado
-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CRONOGRAMA

lunes 1 de junio de 2020	•reunion de trabajo con las autoridades ejidales
jueves 4 de junio de 2020	•reunion con el personal que nos apoyara en el plan de accion
lunes 8 de junio de 2020	•reunion con autoridades ejidales para la presentacion del plan de accion

TIEMPO

<u>fecha</u>	<u>Actividades</u>	<u>Lugar y horario</u>
Del 11, 15 y 19 de junio de 2020	Reunión con toda la población para platicas acerca de la hipertensión	Joaquín miguel Gutiérrez (Quespala), de 3 a 6 pm.
Del 23 al 30 de junio de 2020	Perifoneo y colocación de carteles en puntos clave de la comunidad	Joaquín miguel Gutiérrez (Quespala) de 10 a 1 de la tarde

Del 1 al 17 de julio de 2020	inicio de cursos para aprender a checar la presión arterial y otras cosas relacionadas a la enfermedad	Joaquín miguel Gutiérrez (Quespala) de 10 a 12 del día
Del 22, 24 y 30 de julio de 2020	Visitar a los hipertensos de escasos recursos en la comunidad y perifoneo	Joaquín miguel Gutiérrez (Quespala) de 11 a 4 pm
Del 3, 5 y 12 de agosto de 2020	Platicas con toda la población para prevenir la hipertensión arterial	Joaquín miguel Gutiérrez (Quespala) de 3 a 6 pm
Del 17 al 28 de agosto de 2020	Talleres para aprender una buena alimentación con los recursos que ellos tengan ya sea de sus cosechas	Joaquín miguel Gutiérrez (Quespala) de 10 a 1 pm
31 de agosto de 2020	Clausura de nuestro plan con una programación promoviendo y previniendo la hipertensión arterial	Joaquín miguel Gutiérrez (Quespala) 4 a 7 pm

LUGAR

Todo este plan de acción se llevará a cabo la aplicación en la comunidad de Joaquín Miguel Gutiérrez (Quespala) municipio de frontera Comalapa Chiapas.

PERSONAS

La población total de Joaquín Miguel Gutiérrez (Quespala) es de 1432 personas, de cuales 674 son masculinos y 758 femeninas.

Los cuales se dividen en 587 menores de edad y 845 adultos, de cuales 129 tienen más de 60 años. Esta población remarcada es la población en riesgo de poder desarrollar la hipertensión o bien de empeorar su estado

12 personas en Joaquín Miguel Gutiérrez (Quespala) viven en hogares indígenas. Un idioma indígena habla de los habitantes de más de 5 años de edad 12 personas. El número de los que solo hablan un idioma indígena pero no hablan mexicano es 0, los de cuales hablan también mexicano es 12.

Aparte de que hay 204 analfabetos de 15 y más años, 41 de los jóvenes entre 6 y 14 años no asisten a la escuela.

De la población a partir de los 15 años 194 no tienen ninguna escolaridad, 541 tienen una escolaridad incompleta. 123 tienen una escolaridad básica y 61 cuentan con una educación post-básica.

Un total de 39 de la generación de jóvenes entre 15 y 24 años de edad han asistido a la escuela, la mediana escolaridad entre la población es de 5 años.

RECURSOS

HUMANOS

En los recursos humanos estará un médico general, un epidemiólogo, 5 brigadistas y 17 alumnos

MATERIALES

Se utilizarán pancartas, un periódico mural, carteles, juegos dinámicos y perifoneo, para realizar las cosas que nos servirán para explicar y que la población logre entenderlo de una manera más fácil, los materiales que requerimos son los siguientes

- Marcadores
- Cartulinas
- Pegamento
- Hojas de colores
- Lapiceros
- Pinturas
- Copias
- Lapiceros
- Hojas blancas

FINANCIAR

En este plan el presupuesto determinado a gastar son 700 pesos, porque ese ingreso económico nos servirá para comprar el material a utilizar, en las actividades didácticas y en los pequeños cursos a impartir, como también para pagar el perifoneo.

SUPERVISION

la supervisión el ara personal de la UDS y jurisdicción empleando encuestas en la población y en el equipo que ira a la población Para tener un panorama si realmente se está dando la información necesaria y si la población la está entendiendo para el bien de todos los habitantes.

EVALUACION

En este plan de acción estamos obteniendo todos nuestros objetivos ya que está disminuyendo el incremento de hipertensos en esta población y también las muertes por esta patología crónica, así que el trabajo se está realizando de la mejor manera, no como en el pasado que los habitantes no entendían y tampoco le ponían importancia al tema, al inicio visitamos a hipertensos sin un tratamiento y nos dimos cuenta como esas personas no se veían bien en nutrición, pero gracias las actividades realizadas pudimos darles el tratamiento , y ahí pudimos reducir un par de muertes por hipertensión.

ANALISIS

Nuestro plan de acción está dando frutos buenos ya que la población está asistiendo a las actividades programadas y no solo eso sino también le están entendiendo a la información brindada, y se ve el cambio la población ahora come más saludable y no solo

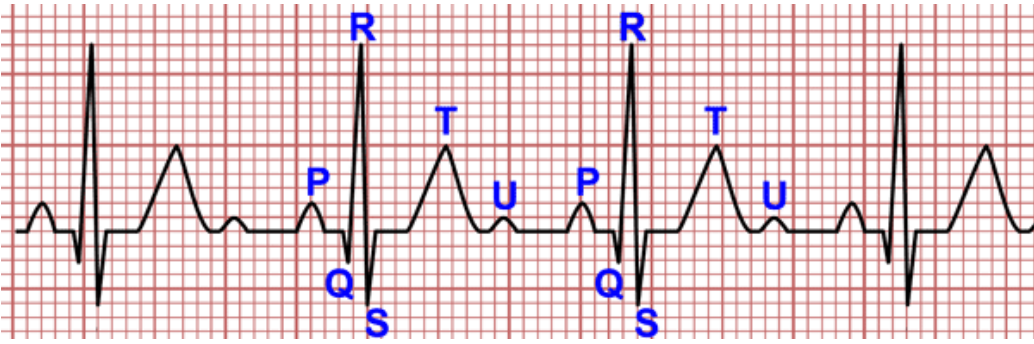
eso también tiene un estilo de vida distinto, los jóvenes y adultos hacen mas deporte y se ve ese cambio por que disminuyeron las complicaciones, las muertes y la aparición de hipertensos nuevos.

CONCLUSIONES

En este plan de acción se aprendieron muchas cosas como personas que ahora se cuidan y un poco más, los hipertensos empezaron a seguir su tratamiento al pie de la letra, como también logramos entendernos con la población porque si se les quedaron algunas recetas de comida con las cosas que cosechan y los animales que crían, como también disminuyo el porcentaje de hipertensos con complicaciones o hipertensos que fallecen.

ANEXOS





BIBLIOGRAFIAS

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/hipertension-arterial>

https://www.geosalud.com/hipertension/hta_complicaciones.htm

<http://www.nuestro-mexico.com/Chiapas/Frontera-Comalapa/Joaquin-Miguel-Gutierrez-Qespala/>



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina
Humana



Materia:

Epidemiología

Trabajo:

Valoración nutricional en el jardín de niños y niñas
francisco Gabilondo soler

Docente:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Alumna:

López Sánchez Jennifer Larissa

Semestre y grupo:

2º "A"

Comitán de Chiapas a 27 de junio del 2020

INDICE

Introducción	3-4
Justificación	4
Objetivo general	4
Objetivos específicos	5
Estrategias y líneas de acción	5-6
Lugar	6
Cronograma de actividades	6
Población	7
Recursos humanos	7
Materiales	7
Financieros	8
Supervisión	8
Análisis	8
Evaluación	9
Resultados esperados	9
Conclusión	9
Anexos	10
Bibliografía	11

INTRODUCCION

Es el primer nivel de la Educación Básica. Se atiende a niños de 3 a 5 años con 11 meses de edad, con el propósito de que vivan experiencias que contribuyan a sus procesos de desarrollo y aprendizaje, y que paulatinamente desarrollen su afectividad, adquieran confianza para expresarse, desarrollen el gusto por la lectura, utilicen el razonamiento matemático, se interesen en la observación de fenómenos naturales, adquieran valores y principios indispensables para la convivencia, usen su imaginación, sean creativos, posean iniciativa para expresarse con lenguajes artísticos, y mejoren sus habilidades de coordinación, desplazamiento. El servicio se ofrece en planteles públicos y privados.

Jardín de niños

Facilita y promueve el crecimiento y desarrollo de los niños en todas sus potencialidades, por medio del trabajo educativo, el juego y actividades afines. Trabajan en horarios matutino (9:00 a 12:00 horas), vespertino (14:30 a 17:30 horas), tiempo completo sin servicio de alimentación (9:00 a 14:00 horas), y tiempo completo con servicio de alimentación (9:00 a 16:00 horas). A este último se le conoce como servicio mixto, en donde se ofrece un mayor número de horas en la atención educativa.

Centro de Atención Psicopedagógico de Educación Preescolar (CAPEP)

Este servicio de apoyo a la Educación Preescolar proporciona apoyos técnicos, metodológicos y conceptuales, y se realiza en coordinación con las docentes de grupo para el logro educativo de la población en condición de vulnerabilidad inscrita en Jardines de Niños, coadyuvando en la transformación de contextos escolares hacia la construcción de escuelas inclusivas.

Centro de Desarrollo Infantil (CENDI)

Trabajan en horarios matutino (7:30 a 16:00), vespertino (13:00 a 20:00 horas) y continuo (7:30 a 20:00 horas); tienen servicios de atención médica, psicológica, trabajo social y comedor. En los CENDI también se brinda educación inicial a los menores de entre 45 días de nacidos y 2 años 11 meses.

Para inscribir a un niño en Preescolar, debe tener 3 años cumplidos al 1 de diciembre del año de inicio del ciclo escolar, de preferencia debe hacerse la preinscripción en febrero en el jardín de niños que desee, aunque hay inscripciones todo el año. En esta página usted

puede consultar el “Directorio de escuelas” para saber cuál es el jardín de niños más cercano a su domicilio.

Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño.

Tanto el papel de los padres como la influencia de los educadores, de otros niños y de los comedores escolares, van a tener un papel decisivo en la adquisición de hábitos de alimentación saludables.

JUSTIFICACION

- ✚ Este plan de acción nutricional en preescolar se hará con la finalidad de educar a los padres de familia y niños
- ✚ Que puedan tener un conocimiento de la alimentación requerida para un niño de su edad
- ✚ Evitar la desnutrición
- ✚ Evitar sobre peso y obesidad
- ✚ Evitar enfermedades derivadas de esto
- ✚ Promocionar la salud
- ✚ Promocionar una buena dieta y ejercicio

OBJETIVO GENERAL

Mi objetivo en este caso es valorar a los niños y niñas que asisten a este jardín, para poder detectar ya sea que tengan sobrepeso, obesidad o desnutrición, como también

educar a los padres de familia con la información correcta de como prevenir el sobrepeso, obesidad y desnutrición en los niños

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✚ Verificar peso y talla para su edad
- ✚ Evaluar el peso y talla para su edad
- ✚ Utilizar correctamente los instrumentos para la medición de peso y talla
- ✚ Realizar la historia clínica nutricional
- ✚ Análisis de la alimentación
- ✚ Educar a la población
- ✚ Enseñarles como es una dieta balanceada ✚ que entiendan la importancia que tiene esto en el desarrollo de los niños ✚ que puedan cambiar los malos hábitos alimenticios
- ✚ orientarlos con la aparición de sobre peso y obesidad y desnutrición

ESTRATEGIAS Y LINEAS DE ACCION

Estrategias	Líneas de acción
Reunión con la directora del jardín de niños y niñas francisco Gabilondo soler	La Reunión para fijar fechas para la visita al jardín y presentación de la valoración nutricional
Evaluación nutricional	Se evaluara el peso y talla de los niños de acuerdo a su edad

Historia clínica nutricional	Realizar la colecta de información de la alimentación de los niños
Promoción y prevención	Se dará una plática de manera didáctica con los padres acerca de la buena alimentación promocionando la salud y previniendo el sobrepeso, obesidad y desnutrición

LUGAR

la localidad de Nuevo Villaflores está situada en el Municipio de La Trinitaria (en el Estado de Chiapas). Hay 679 habitantes. En la lista de los pueblos más poblados de todo el municipio, es el número 25 del ranking. Nuevo Villaflores está a 592 metros de altitud.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

<u>FECHAS</u>	<u>ACTIVIDADES</u>
1 de julio	se realizará la reunión con autoridades escolares y de la comunidad para plantearles nuestro plan de actividades
6, 7 de julio	se realizará la valoración nutricional con los niños y niñas que asisten al jardín
10 de julio	Se realizará la historia nutricional de los niños
13 de julio	Realizaremos la plática con los padres de familia y la capacitación de alimentos y su preparado
15 de julio	Pegado de material didáctico para la promoción y prevención del tema a tocar en la reunión y cierre de la evaluación nutricional

POBLACION

son alrededor de 60 niños y niñas de entre 3 a 6 años de edad

El Colegio FRANCISCO GABILONDO SOLER es una Escuela de PREESCOLAR situada en la localidad de Nuevo Villaflores. Imparte EDUCACION BASICA (PREESCOLAR GENERAL), y es de control PUBLICO (FEDERAL TRANSFERIDO).

Las clases se imparten en horario MATUTINO .

RECURSOS HUMANOS

Un médico general, un nutriólogo, un epidemiólogo, 5 brigadistas y 17 estudiantes

MATERIALES

Se realizaran pancartas y un periódico mural, para esto necesitamos:

- I. marcadores
- II. cartulinas
- III. pegamento
- IV. hojas de colores
- V. pegamento

FINANCIEROS

Se utilizara un presupuesto de 700 pesos para poder realizarle su despedida y otro el muchacho no quiere

SUPERVISION

La supervisión se llevará a cabo bajo la supervisión de la UDS y jurisdicción, donde aran encuestas o preguntas didácticas a los niños y a las autoridades escolares para obtener el avance que se haya obtenido con la evaluación nutricional

ANALISIS

Esta valoración nutricional está dando buenos resultados ya que los niños y niñas están saliendo en los rangos de peso y talla normales y los padres están entendiendo la importancia de una dieta balanceada para los niños en la edad en que están, todo esto gracias a las actividades programadas como las tomas de talla y peso, pláticas y los anuncios sobre el tema, es ahí donde se ve el cambio de alimentación de los niños o por lo menos en los alimentos que llevan al jardín para que coman a la hora de receso

EVALUACION

Con esta valoración nutricional estamos cumpliendo todas las expectativas que nos planteamos al principio, ya que a los niños y niñas están saliendo con buenos pesos y tallas y en su lonche les mandan alimentos más sanos y balanceados que como cuando

llegamos y observamos las loncheras y también los resultados son muy buenos porque evitamos una desnutrición o sobre peso y obesidad

RESULTADOS ESPERADOS

- terminamos la medición de peso y talla de los niños
- también obtuvimos la historia nutricional de cada uno de ellos
- pudimos observar la salud nutricional de los niños y está bastante bien
- están cambiando sus malos hábitos
- su dieta está más equilibrada
- su actividad física cada vez mejora mas

CONCLUSION

Esta evaluación se realizó con el propósito de estudiar la nutrición de cada niños que asiste a este jardín y sobre todo proporcionar información para una mejor alimentación, y la evitación de enfermedades a raíz de esto, como también nos fue útil para nosotros porque adquirimos más conocimientos en trabajos de campo

ANEXOS



BIBLIOGRAFIAS

<https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>

https://www2.aefcm.gob.mx/que_hacemos/preescolar.html

FRANCISCO GABILONDO SOLER

Clave 07DJN0954V, Turno MATUTINO

CALLE CENTRAL S/N, NUEVO VILLAFLORES

LA TRINITARIA, Código Postal : 30160

Teléfono

Director: CARALAMPIA RAMIREZ ALFARO

Servicio que ofrece esta escuela: PREESCOLAR GENERAL

Sostenimiento PÚBLICO

Responsable SECRETARIA DE EDUCACION DEL GOBIERNO DEL
ESTADO



Universidad del Sureste



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Epidemiología I

Trabajo:

Material didáctico

Docente:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Alumna:

López Sanchez Jennifer Larissa

Semestre y grupo:

2º "A"

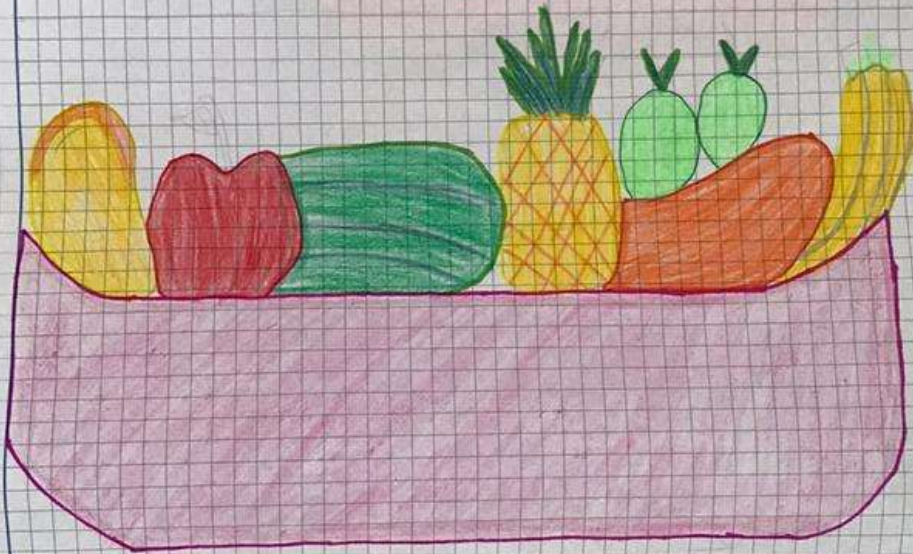
Comitán de Chiapas a 07 de Julio del 2020

UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

UNA DIETA BALANCEADA



PARA NIÑOS



Tema

¿QUE ES UNA DIETA BALANCEADA?





¿QUE ES UNA DIETA BALANCEADA?

Una Dieta Balanceada es el Pilar de la Salud.

Incorporar los nutrientes que necesita el cuerpo correctamente, garantizará tu bienestar a corto y largo plazo.

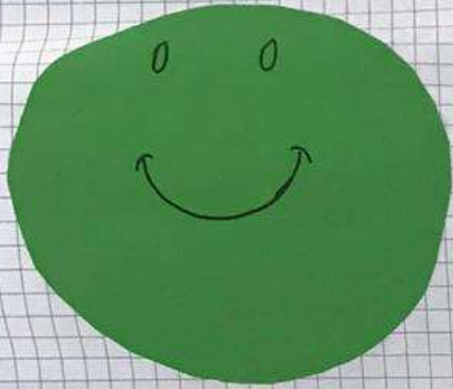
Nutrir tu Organismo no es más que ofrecerte todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento, mantenimiento y crecimiento



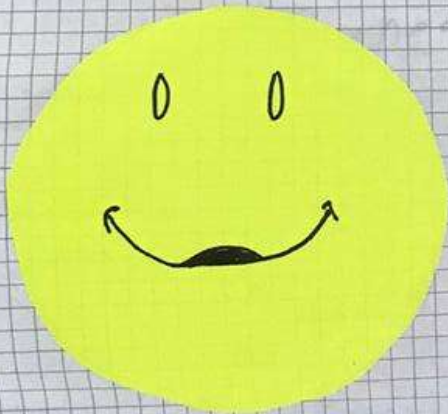
Debe de cumplir con:

1. Completa
2. Equilibrada
3. Inocua
4. Suficiente
5. Variada
6. Adecuada.

SEMAFORO DE ALIMENTOS



Frutas, Verduras y Agua Simple.



Mayonesa y Jugos Enlatados.



Papas a la francesa y Refrescos.

ALIMENTOS PARA NIÑOS

1. Pan, Arroz y Papas
Deben de ser la parte principal de la comida

2. Frutas y Verduras
Comer 5 o más veces al día frutas

3. Carnes, Pescado, Huevos, y frijoles. O lentejas
los de este grupo
Comerlos dos veces al día

4. Leche, queso y Derivados
Comerlos 3 veces al día

5. Alimentos Grasos y
dulces.