



PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE DE ALUMNO:**

Guadalupe Liseth Vázquez Recinos

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

Martha Patricia Martin López

**NOMBRE DEL TRABAJO:**

Mapa conceptual: "Unidad 1" del 1.2-1.4  
y foro

**MATERIA:**

Medicina Social

**GRADO:**

PASIÓN POR EDUCAR

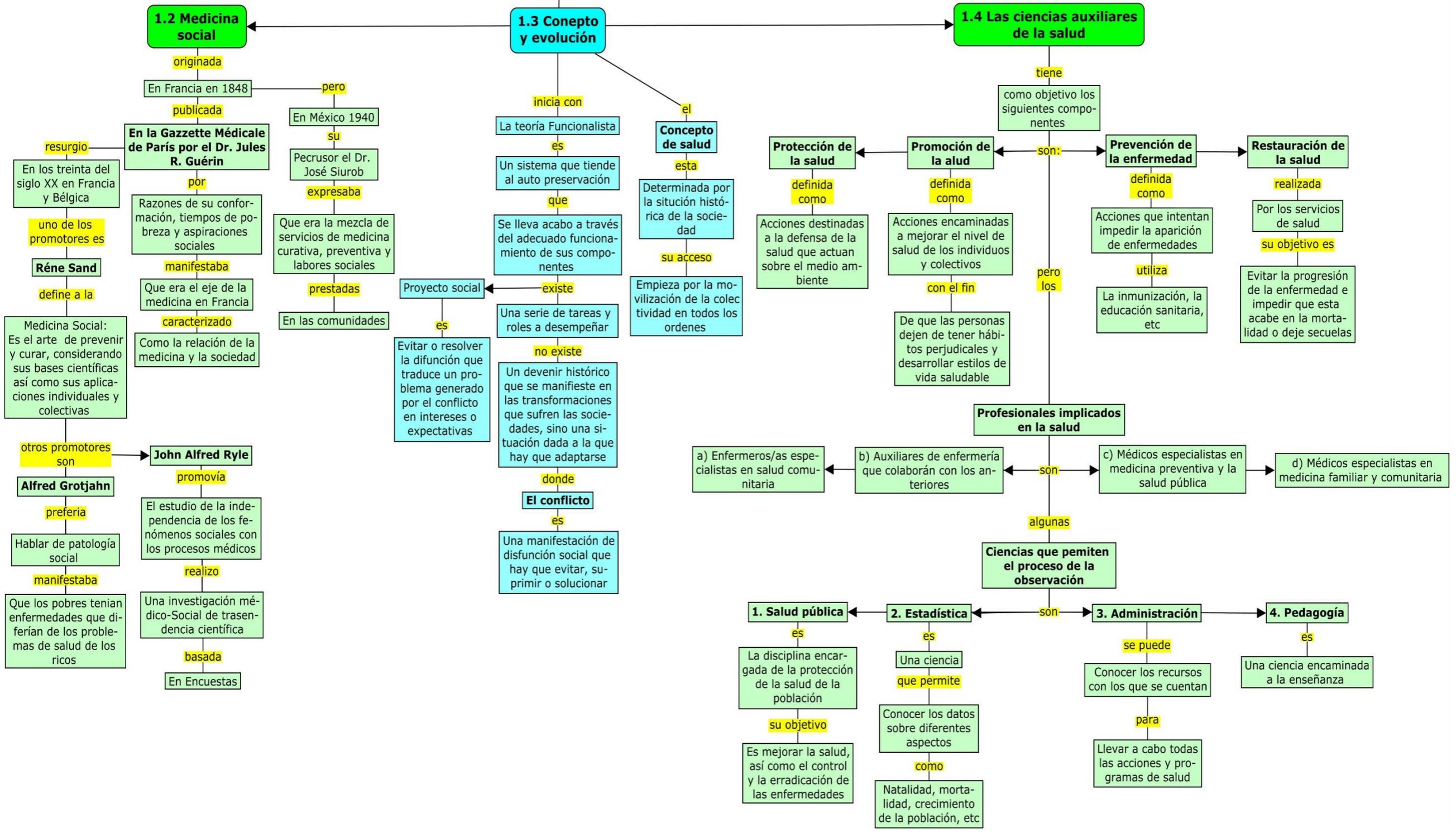
9no Cuatrimestre

**GRUPO:**

"A" Trabajo Social Y Gestión Comunitaria

Frontera Comalapa, Chiapas a 21 de mayo de 2020.

# Unidad 1 Salud-Enfermedad



# Preguntas del primer foro en línea

Fecha: 21 de mayo de 2020

**1. ¿Los adelantos médicos-sociales aumentan la prevalencia de trastornos crónicos-degenerativos?**

En mi opinión diría que no, ya que el objetivo de los médicos es buscar el bienestar de la sociedad, realmente los trastornos crónicos degenerativos surgen a través de los diferentes estilos de vida, por lo contrario, los médicos se encargan de brindar la información y prevenir a la población, para reducir los casos de dichas enfermedades.

**2. Considera que los médicos deberían enfocarse aparte del tratamiento y diagnóstico de enfermedades en prevenirlas recomendando buenos hábitos en la alimentación, ejercicio y evitar nocivos como el tabaco y alcohol.**

Si, porque la realidad es que los médicos forman parte del sector salud, el cual como su nombre lo indica busca atender las necesidades de salud de la población, pero realmente como se menciona en la pregunta el tabaquismo y el alcoholismo son dos grandes problemas de la sociedad de los cuales se desencadenan diversas enfermedades crónicas degenerativas, es por eso que los médicos con un conjunto de especialistas deben de dar platicas de prevención o recomendaciones a la población acerca de las consecuencias que estas contraen.

**3. ¿Cree que los pacientes tengan algún problema psicológico, cuando tiran a loco al médico, no siguiendo la medicación o practicando hábitos nocivos como tabaco y alcohol como sedentarismo, sabiendo que está mal para su salud?**

No, en mi punto de opinión no es que los pacientes consideran locos a los médicos, es acá donde entra un papel muy importante en ambiente que nos desarrollamos que es nuestra cultura, ya que se considera como algo "norma" tener ciertas adicciones, por lo que se dejan llevar por los cometarios de amigos, familia, etc. Que no pasa nada si los consumen es acá donde entra el rol de la concientización acerca de las consecuencias que estos conllevan.

**4. ¿Cree que la calidad de vida en el envejecimiento puede mejorar a consecuencia de creación de programas en salud y sociales?**

Si, ya que con la creación de programas que ayuden a la salud a consecuencia reducimos el envejecimiento, ya que si se ayuda a la población a tener una vida saludable evitamos así la aparición de enfermedades degenerativas, así como el envejecimiento prematuro, pero para la realización de programas también implica el hecho de promocionarlos e infórmale a la población.

**5. ¿Cree que hay enfermedades relacionadas con la pobreza y la riqueza?, si su respuesta fue si, mencione algunas enfermedades que tengan que ver con ambos estratos socioeconómicos.**

No, ya que realmente si queremos mantener un estilo de vida saludable no lleva a tener el dinero suficiente, ya que se ha mencionado que para llevar una vida saludable se basa en el ejercicio y una buena alimentación, para esto basta con hacer por lo menos media hora de ejercicio al día la que sin duda alguna todos podemos realizar no importante nuestra posición económica, para tener una buena alimentación solo es necesario tener una dieta equilibrada y evitando las comidas chatarras, no es necesario consumir comidas que no estén al alcance de nuestro bolsillo si podemos sustituirlos con algunos otro una buena herramienta seria el palto del buen comer.

**6. La guía de práctica clínica de atención de trabajo de parto amigable en embarazo de bajo riesgo 2019 menciona puntos importantes humanitarios a realizar durante el mismo podría mencionarlos:**

Identificar las acciones más efectivas para mejorar la calidad de la atención médica durante el trabajo de parto, conocer las intervenciones más efectivas para aliviar el dolor durante el parto, acompañamiento continuo durante el proceso de parto, vigilancia de trabajo de parto, conducción del trabajo de parto, hidratación, monitorización Fetal y atención del parto

**7. Considera que los buenos hábitos alimenticios, ejercicio y sueño reparador son tan beneficiosos para mejorar la calidad de vida, como para prevenir enfermedades futuras. Podría mencionar al menos 10 hábitos para mejorar.**

Beber por lo menos 2 litros de agua al día, dormir 8 horas, evitar los alimentos chatarra, hacer ejercicio por lo menos media hora al día, evitar el exceso de sal y azúcares, evitar el consumo de alcohol o tabaco, evitar el consumo de drogas, hace ejercicios de meditación para reducir el estrés, consumir frutas y verduras, tener una alimentación balanceada, acudir al médico constante mente para hacer para prevenir enfermedades.