



**Nombre de alumnos: Danna Itzel
López Díaz**

**Nombre del profesor: Rosario cruz
Sánchez**

Nombre del trabajo: proyecto

Materia: submódulo II

Grado: 3 semestre

Grupo: "U"

Pichucalco, Chiapas a 11 de octubre de 2020.

Cuidados para mantener la salud

El foco en la atención sanitaria a las personas no solo puede centrarse en la curación de la enfermedad, sino que la prevención y la promoción de la salud han de potenciarse todo lo posible.

Los profesionales de enfermería identifican y actúan sobre las necesidades de salud de los individuos y grupos, tanto en las necesidades que ya se dan como aquellas que podrían llegar a producirse por la situación de especial riesgo o vulnerabilidad que vive la persona. En este sentido, el objetivo sería ayudar a las personas a mantener el máximo bienestar y autonomía en su entorno.

La Atención Primaria es el ámbito de elección para promover la salud, esta idoneidad viene dada por sus características: ofrece una atención longitudinal, interacciona con otros agentes de salud comunitarios y conoce las condiciones particulares de cada persona, su domicilio y familia, el barrio y la comunidad.

La promoción y mantenimiento de la salud física y psíquica, individual y comunitaria, exigen cuidados de calidad.

El cuidado de la salud en la adolescencia y la juventud

Características de los adolescentes

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social.

No es muy frecuente que los adolescentes se preocupen por su salud, muchos problemas de salud entre los adolescentes son el resultado de la personalidad, del estilo de vida, de la falta de información, algunos de los problemas mas frecuentes se relacionan con: desordenes alimenticios, drogas, abuso sexual y físico o suicidio.

Por eso es muy importante la promoción de la salud, para que los adolescentes conozcan los efectos nocivos que pueden tener sobre su bienestar general los trastornos de la alimentación, las infecciones de transmisión sexual y las adicciones.

Principales problemas de salud en los adolescentes

Traumatismos

Las lesiones involuntarias son la principal causa de mortalidad y discapacidad entre los adolescentes

Salud mental

La depresión es la tercera causa principal de morbilidad y discapacidad entre los adolescentes y el suicidio es la tercera causa de defunción entre adolescentes mayores de entre 15 y 19 años. La violencia, la pobreza, la humillación y el sentimiento de desvalorización pueden aumentar el riesgo de padecer problemas de salud mental.

violencia

La violencia interpersonal es la tercera causa principal de mortalidad entre los adolescentes a nivel mundial, si bien su prevalencia varía en gran medida entre las distintas regiones del mundo.

Embarazos y partos precoces

Las complicaciones relacionadas con el embarazo y el parto son la principal causa de mortalidad entre las muchachas de 15 a 19 años en todo el mundo.

Alcohol y drogas

El consumo nocivo de alcohol entre los adolescentes preocupa cada vez más a muchos países, ya que reduce el autocontrol y aumenta los comportamientos de riesgo, como las relaciones sexuales no protegidas o comportamientos peligrosos en la carretera.

Nutrición y carencia de micronutrientes

En 2006, la anemia por carencia de hierro fue la segunda causa principal de años perdidos por los adolescentes por fallecimiento o discapacidad.

Los suplementos de hierro y ácido fólico son una solución que también ayuda a mejorar la salud antes de que los adolescentes se conviertan en padres. Se recomienda administrar regularmente a los adolescentes un tratamiento vermífugo en aquellas zonas con presencia frecuente de helmintos intestinales, como los anquilostomas, a fin de prevenir deficiencias de micronutrientes (como el hierro).

Desarrollar en la adolescencia unos buenos hábitos de alimentación sana y ejercicio físico es fundamental para gozar de una buena salud en la edad adulta. Asimismo, reducir la comercialización de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares libres o sal, y ofrecer acceso a alimentos sanos y oportunidades de hacer ejercicio son medidas importantes para todos, pero en particular para los niños y los adolescentes.

Malnutrición y obesidad

Muchos niños y niñas de países en desarrollo padecen desnutrición cuando llegan a la adolescencia, lo que los hace más propensos a contraer enfermedades y morir a una edad temprana. En el lado opuesto, el número de adolescentes con exceso de peso u obesidad está aumentando en los países de ingresos bajos y altos.

Factores de riesgo y estrategias de intervención

Algunas de ellas son las siguientes: Evitar regaños en público, supervisar y vigilar, evitar discusiones frente a los hijos, tener buena comunicación, identificar actitudes y expresiones de los adolescentes, evitar malas palabras en casa, evitar golpes, elevar la autoestima dándoles confianza y motivación