



Nombre de la alumna: Andrea Dolores Aguilar Calvo

Nombre del profesor: Leticia Pérez Jiménez

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico de las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en adolescentes de 10 a 19 años.

Materia: Enfermería comunitaria

Grado: 7 cuatrimestre

Grupo: "A"

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en adolescentes de 10 a 19 años

Enfermería comunitaria

Rama que se dedica al cuidado de la salud integral de la comunidad, mediante la educación para la prevención y detección de enfermedades, como también en todo lo que respecta a la protección y atención de las familias e individuos mediante una serie de programas.

Higiene personal



Es el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para conservar la salud y prevenir enfermedades

Bañarse diariamente

Tener más en cuenta enjabonarse en las partes de mayor sudoración

- Cabeza
- Axilas
- Cuello
- Genitales
- Rodillas y pies

Tener un buen cuidado en el cabello

- Caspa
- Piojos

Orejas

Evitar el uso de hisopos u otros objetos

Uñas

Cortas y limpias

Alimentación correcta (bajo peso, sobrepeso y obesidad)

Comer balanceadamente e obteniendo sustancias nutritivas como el plato del bien comer

Verduras y frutas: fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética

Cereales y tubérculos: fuente de hidratos de carbono

Leguminosas y alimentos de origen animal: Principal fuente de proteínas

Esto nos ayudara a tener un crecimiento y desarrollo óptimo, prevenir enfermedades y tener un peso normal a la edad.



Actividad física

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Mejor desarrollo físico

Prevenir enfermedades

Relacionada con el sedentarismo

Estilo de vida activo y saludable

Fortaleciendo el cuerpo

Te ayudara emocionalmente y psicológicamente

Disminuye el estrés



Salud bucal



Tener dientes blancos, encías rosadas y dientes parejos, lo que les permite: hablar, masticar, saborear la comida y alimentarse, y disfrutar y participar de sus relaciones sociales

Al no tener salud dental se padece:

- Caries: bacterias que producen ácido y destruyen el esmalte
- Sarro: restos de alimentos se van pegando y endureciendo
- Enfermedad de las encías: Se manifiesta con sangrado

Para prevenir:

- Cepillarse los dientes 4 veces al día
- Utilizar hilo dental antes de cepillarse
- El mal aliento avisa que hay bacterias
- Comer verduras y frutas con fibra

Salud sexual y reproductiva



La adolescencia inicia con la pubertad, etapa en la que tu cuerpo produce nuevas hormonas que modifican aspecto físico, tus emociones, pensamientos y conducta social.

Cambios físicos

Mujer

Crecimiento de las glándulas mamarias, caderas más anchas, cintura más definida, Aparece vello en tus axilas y en el pubis, inicio de periodos menstruales.

Hombre

Desarrollo de músculos del tórax, brazos y piernas, aparición de vello en axilas y pubis, se desarrollan más glándulas sudoríparas, crecimiento de bigote y barba, voz más grave, crecimiento de testículos y pene, erecciones y eyaculaciones nocturnas.

Cambios psicológicos

Búsqueda de tu identidad y la necesidad de pertenecer a grupos de tu edad, cambios frecuentes de ánimo y Cambios en la expresión de tu sexualidad desde la exploración de tu propio cuerpo (autoerotismo).

Salud mental (desarrollo emocional y proyecto de vida)

Es aprender a ser tú mismo y crear tu propia identidad, aprender a asumir decisiones propias, nuevos compromisos y en definitiva, ganar experiencia y con ella, más independencia.

Importancia

Es una parte integral de nuestra salud en general

Para el mantenimiento de una salud física adecuada y para la recuperación de enfermedades físicas

Contribuye a la calidad de vida de los individuos

Factores que influyen

Evita el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas

Dormir un mínimo de ocho horas diarias

Realiza actividades recreativas, educativas, culturales y sociales

Convivir de manera pacífica en el ámbito familiar, social y laboral

Realiza tu proyecto de vida a mediano plazo

Prevención de violencia (física, fisiológica, sexual y abandono)



La violencia es la expresión de un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas que provoca, o puede provocar, daños físicos o

La OMS divide en tres categorías a la violencia

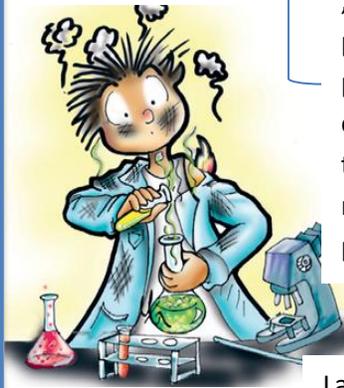
- Autoinfligida:** comportamiento suicida y autolesiones
- Interpersonal:** violencia familiar
- Colectiva:** social (pandillas, bullying, delincuencia), política y económica

Los actos violentos se dividen

- Sexual, exclusión social, verbal, psicológico, físico y abandono,

- Para prevenir:
- Comunicación afectuosa y respetosa
 - Platicarlo que te ocurre
 - Valorar y respetar a todos
 - Evitar mensajes de violencia en la TV
 - Liberar la tensión

Prevención de accidentes



Los accidentes son la primera causa de muerte en adolescentes, éstos pueden prevenirse o evitarse si se toman mínimas precauciones

Los estudiantes de nivel medio superior y superior, si son derechohabientes del **IMSS**. Deben de Acudir a darse de alta a tu **Unidad de Medicina Familiar**.

Los accidentes pueden pasar en:

Hogar, en la cocina, en los baños, en la vía pública, sitios de recreación.

Si el adolescente conduce algún vehículo debe de hacerlo de manera responsable

Los accidentes suceden por:

- Distraerse jugando, peleando, platicando con los amigos o hablando por celular.
- Consumir alcohol, ya que limita tus habilidades de manejo
- Estar cansado o con sueño.
- Conducir a exceso de velocidad
- Conducir a exceso de velocidad

Entornos favorables a la salud (vivienda, escuela y patio limpio)

La salud de los adolescentes y de su vida está estrechamente vinculada al medio ambiente.

Importancia del entorno

Realizar acciones destinadas a crear un entorno favorable en tu beneficio, de tu familia y de la comunidad como una estrategia eficaz para mejorar la salud y lograr un desarrollo sostenible, también tener higiene

Como hacer que el entorno sea favorable

Decir, que promueva conductas nuevas, proporcionar a los adolescentes cuidados en su salud, participar en tu programa de salud de acuerdo a tu edad y evitar la violencia.

Actividades para lograrlo

Dejar que entre en la vivienda el aire fresco y la luz del sol, barrer, limpiar y sacudir diariamente toda la casa, lavar el baño con cloro, agua y jabón, lavar los trastes después de comer



Responsables con animales de compañía

En la etapa de la adolescencia la compañía de un animal le puede favorecer a ser más responsable y encontrarse un pasatiempo que sea para su bienestar



Recomendaciones para la atención responsable de la mascota

Dedicar tiempo y cariño

Las mascotas no se pueden cuidar solas. Necesitan de ti y tus cuidados

Asegurar agua, comida y paseos diarios a tu mascota

Debes cambiar su agua al menos una vez al día y asegurarte que coma un buen alimento en las porciones adecuadas

Evitar la obesidad de tu mascota

Si le das un buen alimento, sólo debes dar la cantidad justa indicada para su peso o aquella que indique su veterinario. No premies a tu mascota con alimento fuera de su dieta

Lavar tus manos luego de jugar con tu mascota

Se responsable contigo mismo, cuida tu salud y lava tus manos siempre que juegues o le hagas cariño a tus mascotas.

Limpieza, espacio y refugio adecuados para tu mascota

Además de mantener limpios sus platos, bebederos y lugares para dormir, las mascotas necesitan estar limpias; dependerá de la raza la frecuencia del baño y del cepillado.

Vacunar y desparasitar periódicamente a tu mascota

Hay vacunas obligatorias como la antirrábica y otras opcionales pero muy necesarias para la prevención. Preocúpate de cumplir su calendario de vacunación

Esterilizar a tus mascotas

Macho o hembra, preocúpate de su esterilización. Recuerda que las hembras pueden ser esterilizadas incluso antes del primer celo

Visitar periódicamente a tu veterinario

Debes llevar a tu mascota al menos una vez al año al veterinario para un control preventivo y vacunación. No esperes a que esté enfermo profesional

Adiestrar sin golpes

Las mascotas necesitan tiempo y dedicación para ser entrenadas. Enséñales con cariño, sin gritos, golpes ni maltratos

Recoger siempre los desechos de tus mascotas

Encontrar en la calle deposiciones de las mascotas, es un foco infeccioso de enfermedades y parásitos que se propaga rápidamente en otros animales.

Conclusión

En este cuadro sinóptico de los temas para las actividades de promoción y prevención para la salud en jóvenes de 10 a 19 años me gustó mucho que me haya tocado en estas edades ya que los adolescentes tienen mucho que impartirles ya que en esta edad necesitan de mucha orientación, por que los adolescentes están en esa edad que quieren experimentar cosas que son dañinas para ellos, o como personal de la salud con las promociones a la salud, podemos ayudar a prevenirlos de enfermedades de transmisión sexual, conseguir dinámicas que los ayude a distraerse y hacer actividad física también ayuda emocionalmente y la higiene es otro punto muy importante, entonces estos temas son muy bonitos y extensos, en mi experiencia cuando estaba en esas edad me gustaba mucho acudir a mi centro de salud a escuchar las platicas impartidas porque me ayudaba emocional y también la información era para mí muy útil, en mi opinión, la enfermera comunitaria tiene que motivar a sus jóvenes ya que son el futuro de su comunidad.

Bibliografía

[HTTPS://WWW.GOB.MX/SALUD/ARTICULOS/CARTILLAS-NACIONALES-DE-SALUD-12270](https://www.gob.mx/salud/articulos/cartillas-nacionales-de-salud-12270)

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/2018/guia-salud-adolescente-2018.pdf