



**Nombre del alumno:**

**Keila Elizabeth Salazar Aguilar.**

**Nombre del profesor:**

**Leticia Pérez**

**Materia:**

**Enfermería comunitaria.**

**Grado:**

**7mo cuatrimestre**

**Grupo:**

**“A”**

**Cuadro sinóptico.**

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en el hombre de 20 a 59 años

La enfermería comunitaria es la rama que se dedica al cuidado de la salud integral de la comunidad tanto mediante la educación para la prevención y detección de enfermedades como también en todo lo que respecta la protección y atención de las familias e individuos mediante una serie de programas

Alimentación correcta

1. Una buena alimentación tiene como principal objetivo disminuir los factores de riesgo asociados al desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas.
2. Prevención de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad por medio de la alimentación correcta y la práctica diaria de actividad física.

Actividad física

Los beneficios de la actividad física:

Es mejorar la apariencia física, huesos fortificados, mejora la circulación sanguínea, mejora la calidad de vida, baja los niveles de azúcar y grasas en la sangre, el cuerpo libera hormonas de placer y felicidad.

Salud sexual y reproductiva

Se manifiesta de muchas maneras entre ellas al estar a gusto con uno mismo en el arreglo personal etc.

Lo más importante es el respeto, la voluntad propia, la libertad y la responsabilidad de cada uno para vivir esos momentos.

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en el hombre de 20 a 59 años

La enfermería comunitaria es la rama que se dedica al cuidado de la salud integral de la comunidad tanto mediante la educación para la prevención y detección de enfermedades como también en todo lo que respecta la protección y atención de las familias e individuos mediante una serie de programas

Salud mental.

¿Qué es? Estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias virtudes.

¿Qué puede afectar la salud mental?

- La inseguridad
- La desesperanza
- Riesgos de violencia

¿Por qué es importante la salud mental?

Para una salud física adecuada y la recuperación de enfermedades. Es esencial para el rendimiento de los individuos y contribuye a la calidad de vida.

¿Cuáles son los factores que influyen para tener una buena salud mental?

1. Alimentación correcta para un peso corporal normal.
2. Actividades físicas
3. Buena relación con las personas
4. Dormir de 6 a 8hrs diarias
5. Evitar el consumo de tabaco alcohol y drogas.
6. Realizar actividades sociales.

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en el hombre de 20 a 59 años

La enfermería comunitaria es la rama que se dedica al cuidado de la salud integral de la comunidad tanto mediante la educación para la prevención y detección de enfermedades como también en todo lo que respecta la protección y atención de las familias e individuos mediante una serie de programas

Prevención y tratamiento de adicciones

Consumo de alcohol:

Afecta el funcionamiento del cerebro causa adicción y se relaciona con enfermedades del hígado accidentes por la muerte

Consumo de tabaco :

produce adicción a nivel cerebral acelera latidos cardíacos causa cáncer

Consumo de otras sustancias: (estimulantes depresivos y alucinógenos).

Prevención de violencia

La violencia es un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas puede ser de manera sexual, verbal, psicológica, física, para prevenir la violencia es necesario fomentar la paz, no gritar, dedicar tiempo a la familia, escuchar los problemas, recordar que los niños siempre aprenden todo.

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en el hombre de 20 a 59 años

La enfermería comunitaria es la rama que se dedica Al cuidado de la salud integral de la comunidad tanto mediante la educación para la prevención y detección de enfermedades como también en todo lo que respecta la protección y atención de las familias e individuos mediante una serie de programas

Prevención de accidentes

Todo mundo está expuesto accidentes en todo lugar y se pueden prevenir si se toman precauciones específicas para cada situación ya que todas las situaciones son diferentes

Prevención de tuberculosis

La tuberculosis es una enfermedad Crónica causante de varias muertes en el mundo pero es curable si se detecta y se trata a tiempo afecta a los pulmones principalmente los factores de riesgo para enfermarse de tuberculosis son: no haber recibido la vacuna BCG, enfermo de diabetes mellitus, desnutridos, adictos y enfermos con VIH- SIDA contacto con alguna persona enferma.

Enfermedades prostáticas

La próstata es una glándula masculina que se encuentra debajo de la vejiga rodeando a la uretra qué es el conducto por donde sale la orina.

La enfermedad prostática ya sea hiperplasia prostática benigna o cáncer, generalmente no da síntomas en las etapas iniciales los principales síntomas que se presentan son obstructivos e irritativos.

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en el hombre de 20 a 59 años

La enfermería comunitaria es la rama que se dedica Al cuidado de la salud integral de la comunidad tanto mediante la educación para la prevención y detección de enfermedades como también en todo lo que respecta la protección y atención de las familias e individuos mediante una serie de programas

Cultura para la donación de órganos .

El objetivo es que el paciente y sus familiares se sensibilizan sobre la importancia de La donación de órganos y acepten integrarse al programa de donadores de órganos

El trasplante de órganos es una posible solución para pacientes con enfermedades terminales en distintos órganos permitiéndoles recuperarse y continuar su vida

Para que la donación cumpla con su objetivo de mejorar la calidad de vida del receptor debe haber compatibilidad del órgano por parte de quien lo recibe así como en el tipo de sangre y que no esté contagiado por alguna enfermedad.

# **Conclusión:**

**Al realizar el trabajo puede concluir que cada tema que aborde es muy necesario, también es bueno realizar siempre promoción a la salud para así mantener informado al público y poder evitar muchos casos de enfermedades, accidentes y también promover la cultura para la donación de órganos y salvar vidas.**

# **Bibliografía:**

**Cartilla Nacional de Salud. Hombres de 20 a 59 años.**

**Cuidemos nuestra salud. Cuaderno de la salud para madres de familia, diciembre 2002.**

**Estrategia Nacional de Promoción y Prevención para una Mejor**

**Salud. La salud, tarea de todos. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Dirección General de Promoción de la Salud, julio 2007.**

**Guía de Capacitación para Agentes de Salud. Secretaría de Salud, diciembre 2006 Programa Nacional de Salud 2007-2012. Por un México sano:**

**Alianzas para una mejor salud. Secretaría de Salud, 2007.**