



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Paola Lizbeth Trujillo Gómez.

Nombre del profesor: Leticia Pérez Jiménez.

Materia: enfermería comunitaria.

Trabajo: cuadro sinóptico.

Modalidad: Semiescolarizado.

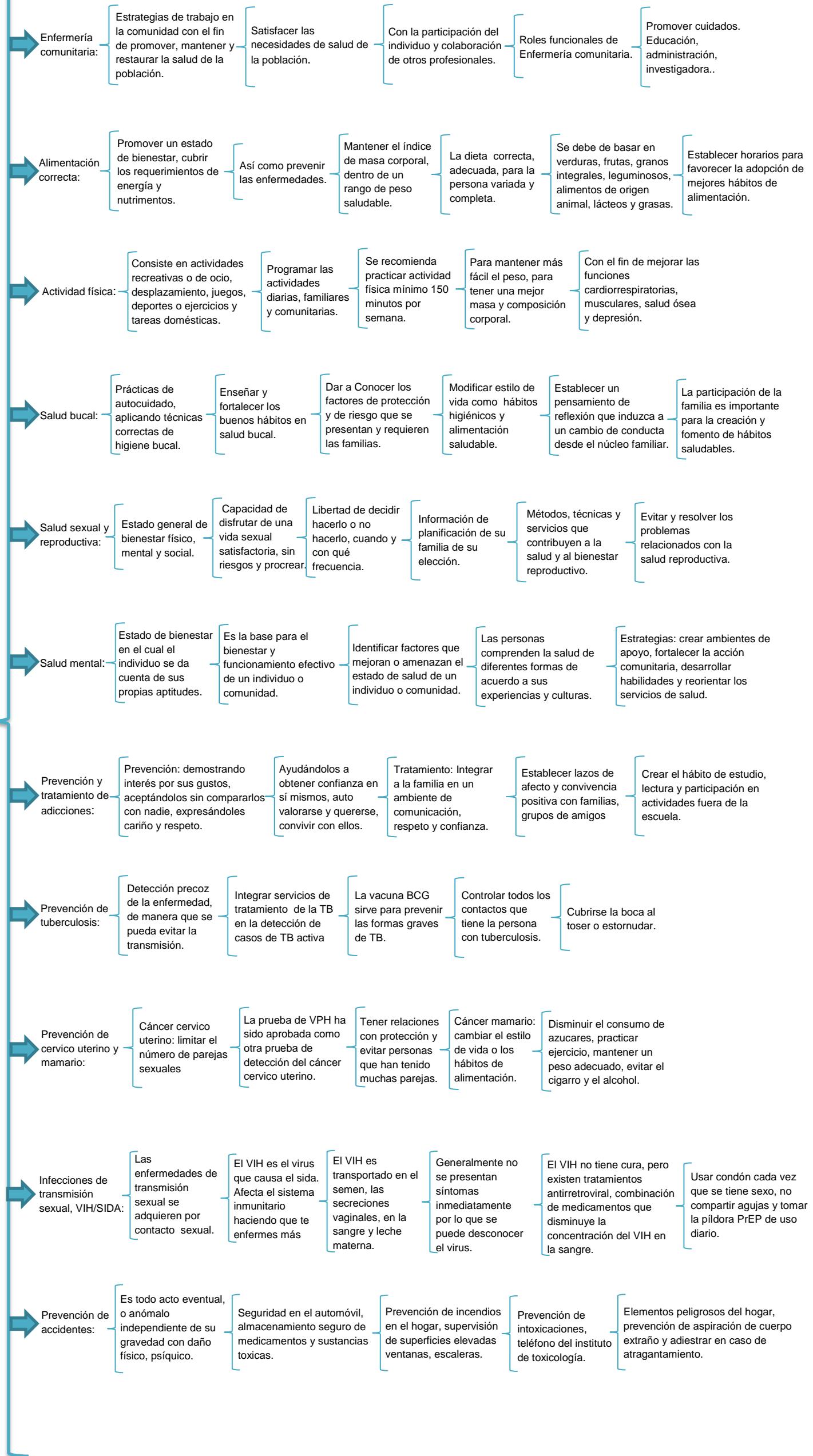
Grado: 7to cuatrimestre.

Grupo: "A".

Fecha de entrega: 05/12/2020.

PASIÓN POR EDUCAR

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN MUJER (DE 20-59 AÑOS).





EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO SE PREVIENE Y SE CURA SI SE DETECTA A TIEMPO

VACUNATE CONTRA EL HPV REALIZATE ESTUDIOS PERIÓDICOS (papanicolaou y colposcopia) USA PRESERVATIVO

26 DE MARZO
DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN CONTRA EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

HOSPITAL PRIVADO



AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

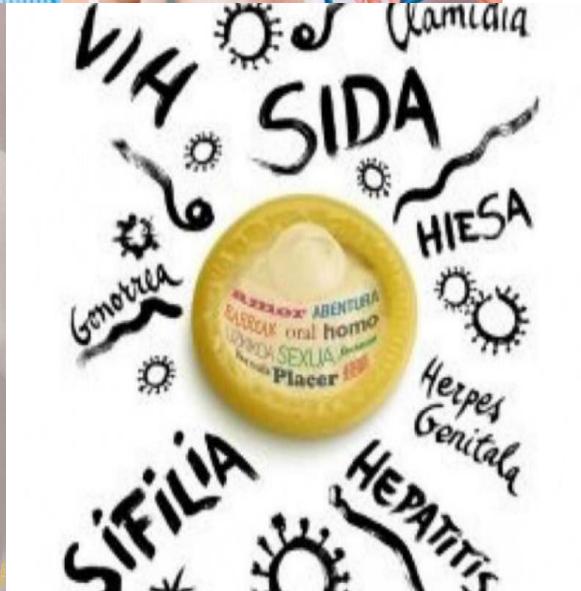
FRENTE AL ESPEJO

- ◆ Observar simetría y uniformidad de las mamas
- ◆ Examinar el tamaño y desviación de los pezones

PALPACIÓN:

- ◆ De pie o tumbada, con la mano, la mama contraria y las axilas
- ◆ De la zona exterior a la interior, masajes circulares con la palma

CUIDATE



Conforme realice este trabajo llegue a la conclusión de que es muy importante hablar y estar informadas sobre los temas que contiene las cartillas, en este caso me toco la cartilla de vacunación de mujeres de 20 a 59 años nos habla sobre tener una buena alimentación saludable para tener un peso adecuado y así evitar a llegar a tener sobrepeso y obesidad, teniendo en cuenta visitar al médico para que el valore nuestro estado nutricional, tomando acciones como hacer actividad física, tener una salud bucal con la técnica de limpieza, también lo importante que es tener una salud mental para estar bien con nosotros mismos, de igual manera nos habla sobre la salud sexual y reproductiva que como mujeres decidimos como ejercerla , como, cuando y con quien hacerlo, tomando en cuenta los métodos anticonceptivos para así evitar enfermedades de transmisión sexual como por ejemplo el VIH/SIDA, como también informarnos sobre toda aquellas enfermedades que si se tiene una buena información las podemos prevenir y de las que nos podemos contagiar, de la prevención de accidentes que si tomamos acción para prevenir las podemos salvar muchas vidas así como estos hay muchos más temas de suma importancia por eso es muy importante pedir información con el personal de salud de su centro de salud acerca de estos temas.

Bibliografía:

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

<http://oment.salud.gob.mx/alimentacion-recomendable-para-adultos-de-19-a-59-anos/>

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/

<https://repositorio.binasss.sa.cr/repositorio/bitstream/handle/20.500.11764/638/00044.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/EB113/seb11315a1.pdf

https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

<https://fge.jalisco.gob.mx/prevencion-social/medidas-preventivas-para-las-adicciones>

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexuals/vih-sida/como-puedo-evitar-el-vih>

<https://www.aepap.org/sites/default/files/accidentes.pdf>