

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

- Adriana Janeth Pérez García
- Profesora: Leticia Pérez Jiménez
- Cuadro sinóptico
- **Materia** Enfermería comunitaria
- **Carrera** Enfermería
- **Semestre/  
cuatrimestre** Séptimo cuatrimestre

Todo texto se trabajará con Gill San Mt 12, interlineado 1.5

ENFERMERIA COMUNITARIA ES LA DISCIPLINA QUE SINTETIZA LOS CONOCIMIENTOS TEORICOS Y LAS HABILIDADES PRACTICAS ENFERMERAS Y DE LA SALUD PUBLICA, ADEMAS LOS APLICA COMO ALTERNATIVA DE TRABAJO EN LA COMUNIDAD CON EL FIN DE PROMOVER Y MANTENER Y RESTAURAR LA SALUD DE LA POBLACION

- **ALIMENTACION CORRECTA:** Consiste en ingerir una variedad de alimentos que brinden los nutrientes que necesitamos y mantenernos sanos, bien y tener energía.
- **ACTIVIDAD FISICA:** según la OMS se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.
- **SALUD BUCAL:** la OMS dice que es fundamental la salud bucal para gozar de una buena y una buena calidad de vida se puede definir como la ausencia de dolor orofacial, infecciones y llagas bucales, enfermedades de encías, caries, pérdida de dientes y otras enfermedades.
- **SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA:** la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.
- **PREVENCION Y TRATAMIENTOS DE ADICCIONES:** integrar a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza. Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos etc. Reconocer a nuestros hijos los logros, habilidades y capacidades personales y fomentarle su valor así mismo y brindarle información de las consecuencias de las adicciones.
- **VIOLENCIA FAMILIAR Y DE GÉNERO:** cuando sucede en la familia puede ser no reconocido porque se vive como algo normal y lo sufre más las mujeres, niños y los adultos mayores. Y hay varios tipos de violencia como física, psicológica, económica, patrimonial sexual o la muerte. Y pues la violencia contra las mujeres es cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento por cualquiera de los tipos de violencia ya mencionado.
- **INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL:** las ITS se propagan predominantemente por contacto sexual, incluidos el sexo vaginal, anal y oral pero también se puede transmitir por otras vías como la sangre y los hemoderivados y también puede transmitirse también de madre a hijo durante el embarazo o el parto.
- **CANCER DE MAMA:** es el más frecuente en las mujeres tanto en los países desarrollados como en los que están en desarrollo y pues es a causa de la falta de información, de no hacerse una exploración mamaria un chequeo mamario a veces por la falta de información o falta de dinero.

Pues yo creo que todos los temas son muy importantes ya que todos tienen relación con nuestra salud pero los temas que abordaría sería principalmente

- una correcta alimentación brindando información con las señoras principalmente y los jóvenes. Las señoras porque son las que preparan mayormente las comidas para su familia y los jóvenes los que pueden hacer más consciencia de lo que implica tener una buena alimentación dentro y fuera de casa.
- La actividad física porque nos ayuda a cuidar nuestra salud y prevenir enfermedades como el sobrepeso la obesidad problemas del corazón y muchas enfermedades más. Y al mismo tiempo para que les ayude a no caer en adicciones.
- Prevención de adicciones fomentando el deportes y dándoles la información necesaria para que entiendan la importancia de no abusar del alcohol de no fumar de no drogarse

DIABETES MELLITUS: es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en la sangre).

HIPERTENSION ARTERIAL: O tensión arterial alta o elevada, es un trastorno es el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta lo que puede dañarnos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce contra las paredes de los vasos al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

En base a la información que leí pude comprender más la importancia de que estemos saludables o lo más posible que se pueda porque una mala alimentación, una mala higiene, el sedentarismo nos puede conllevar a grandes y terribles enfermedades que a veces ya no pueden ser tratables y llegamos a lo que es la muerte por eso es importante hacer conciencia y informarnos lo más posible para cuidarnos uno mismo y a la familia.

**Bibliografía:** Organización Mundial de la Salud (OMS). [HTTPS://WWW.GOB.MX/SALUD/ARTICULOS/CARTILLAS-NACIONALES-DE-SALUD-12270](https://www.gob.mx/salud/articulos/cartillas-nacionales-de-salud-12270)