



Nombre de la alumna: Anahi Gpe Alfonso

Materia: Enfermería comunitaria

Grado: Séptimo cuatrimestre

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEADES EN MUJERES DE 20 A 59 AÑOS.

La Enfermería Comunitaria es la disciplina que sintetiza los conocimientos teóricos y las habilidades prácticas de la enfermería y la salud pública y los aplica como alternativas de trabajo en la comunidad con el fin de promover, mantener y restaurar la salud de la población, contando con la participación de esta, mediante cuidados directos e indirectos, a individuos, familias, otros grupos y a la propia comunidad en su conjunto, como miembro de un equipo multidisciplinario

Nutrición

Abordando los temas de orientación alimentaria, para prevenir enfermedades como desnutrición, sobrepeso y obesidad esta platica será para todas las mujeres de este bloque de edad (20-59) y se llevaran a cabo cada seis meses.

Detección de enfermedades

Abordando el tema de examen clínico de mamas, para prevenir e identificar a tiempo el cáncer de mama, este examen se practicará a las mujeres a partir de que cumplan 25 años.

Cultura para donación de órganos

Brindarles los temas adecuados de donación de órganos.

Salud sexual y reproductiva

Promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos, estos temas serán abordados brindando platicas a los jóvenes de cómo pueden prevenir enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, se les brindaran condones y se les dirá cuando pueden volver para que se les dé una nueva dotación.

Prevención de adicciones

Abordando los temas de alcoholismo y tabaquismo se brindarán platicas a las mujeres explicándoles los riesgos que corren al consumir estas sustancias, así como dinámicas esto con el fin de crear vínculos para generar confianza y brindar un resultado positivo

Actividad física

Ofrecerles a las mujeres platicas en las que se les explique porque esto es tan importante, brindarles consejos para que puedan realizar las actividades físicas.

Salud mental

Abordar los temas acerca de que la salud mental está importante como la física.

Violencia familiar y de genero

Brindarles a las mujeres un espacio donde ellas puedan sentirse seguras, aparte de brindarles platicas referentes a sus derechos y poder brindarles apoyo psicológico.

Entorno favorable a la salud

Abordar los temas de higiene dentro del espacio donde viven, explicándoles que no deben de tener animales de traspatio dentro de sus casas, ni cacharros donde se pueda acumular agua de lluvia para prevenir a los mosquitos.

Dueñas responsables de animales de compañía

Abordar los temas de vacunación y explicarles que anualmente se llevan acabo campañas gratuitas de vacunación, que deben mantener limpio el lugar de su mascota y recoger su excremento para evitar focos de infección

Conclusión: las acciones que contiene la cartilla de salud son muy importantes para llevar una vida estable y sana, los centros médicos de salud se encuentran ubicados en puntos estratégicos para que las personas puedan llegar y acceder a ellos con facilidad, todas las personas deben acudir a sus citas medicas para poder obtener todos los beneficios

Bibliografía:

<https://www.gob.mx/salud/articulos/cartillas-nacionales-de-salud-12270>

https://drive.google.com/file/d/1XKLpoqnErA1L-HnBIBlvokwgNioZf__9/view