



Nombre del alumno: Rosmery Magdalena Chic Capriel.

Nombre del profesor: Leticia perez jimenez

Materia: enfermería comunitaria

Grado: 7mo cuatrimestre

Grupo: "A"

Cuadro sinóptico: actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en hombres de 20 a 59 años IMSS

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

IMSS

enfermería comunitaria

Es entendida como una disciplina de conocimiento teóricos y habilidades prácticas de enfermera que es aplicado en la comunidad con el fin de promover y mantener la salud de la población

Incorporación al programa de salud

Incorporar a todos los hombres de 20 a 59 años de edad al programa de salud, y lograr que los hombres conozcan los servicios disponibles en la unidad de salud

¿Que hacer?

- Entregar el paquete garantizado de salud
- Proporcionar la cartilla en caso que no cuente con ella
- Explicar cada una de las acciones de prevención y promoción de acuerdo con la edad

Alimentación correcta

Para que una alimentación sea correcta para ello se debe de incluir alimentos de los tres grupos

frutas y verduras, cereales y tubérculos, así como alimentos de origen animal y leguminosas.



Actividades físicas

Le ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado

Beneficio

- 1.Mejora su apariencia física.
- 2.salud músculos y refuerzos
- 3.huesos fortificados
- 4.disminución de padecer cáncer.
- 5.baja en niveles de azúcar y grasa
- 6.Mejora la calidad de vida

Actividades recomendada

Caminar, trotar, nadar, yoga bailar, etc



Salud bucal

para que su boca este sana procure la higiene dental, cepille sus dientes después de cada comida

Recomendaciones

Revise sus encillas, utilice hilo dental, evite alimentos ricos en azúcar, no fume, ni beba alcohol acuda una vez al año al dentista.



Salud sexual y reproductiva

Integración de ideas, actitudes, valores respeto al sexo y la capacidad de ser únicos de dar o recibir placer o de reproducirse

Problemas que afectan la salud sexual

- Enfermedades de trasmisión sexual
- Eyaculación precoz

Salud mental

Estado de bienestar, el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes

Importancia

- Salud física adecuada y la recuperación de enfermedades
- Es esencial para el bienestar y funcionamiento de los individuos
- Contribuye a la calidad de vida de los individuos



Prevención y tratamiento de adicciones



El consumo de alcohol, tabaco, u otras drogas altera la percepción, las emociones y el pensamiento, afectan la salud, causan lesiones, accidentes o la muerte.

- Sea el ejemplo
- Conozca con quien anda su hijo
- Escucha a tu hijo
- Habla con tu hijo sobre las drogas

Promueve que tus hijos realicen actividades sanas y divertidas.
Fortalece la autoestima de tu hijo

Prevención de violencia

Es la expresión de un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas que puede provocar daños físicos o psicológicos sobre otros

Tips

Respire y conserve la calma, evite golpear, tolerar, sea ejemplo, no gritar, platicar abiertamente, escuche, cultive en su familia amor, respeto, cariño, confianza, igualdad y comunicación



Prevención de accidentes

El hombre está expuesto a los accidentes sobre todo en el trabajo, en la vía pública, en el hogar

Infecciones de transmisión sexual

son infecciones que se contagian por contacto sexual

Prevención

Uso de preservativos.
Evitar ya sea sexo vaginal, anal u oral, y contacto genital de piel con piel con otra persona

Prevención de tuberculosis

Enfermedad bacteriana infecciosa, potencialmente grave, que afecta principalmente a los pulmones.

Prevención

Vacuna BCG.
Cubrir la boca al toser



Enfermedades prostáticas

Enfermedad prostática
Cáncer de próstata

flujo débil de orina, goteo de orina, micción excesiva por la noche, micción frecuente, necesidad urgente de orinar e incontinencia o retención urinaria



Diabetes mellitus, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, dislipidemias

los estados de sobrepeso y obesidad son comunes en la población trabajadora y se relacionan con un importante aumento de la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular. Es necesario promover estrategias de prevención y manejo del peso corporal en la población trabajadora.



entornos favorables a la salud (vivienda, área de trabajo y patio limpio)

Dejar que entre a la vivienda aire fresco, barrer y sacudir diariamente la casa, lavar los trastes, tapar la basura, mantener los patios limpios, promover la siembra y cuidado de árboles, debes fomentar el apoyo para protegernos unos a otros

dueños responsables de animales de compañía

Dedique tiempo y cariño, asegure agua, comida y paseos diarios, evite la obesidad de su mascota, lavar sus manos luego de jugar con sus mascotas, vacunar y desparasitar periódicamente a su mascota, adiestrar sin golpes, recoge siempre sus desechos.

cultura para la donación de órganos

Los trasplantes de órganos permiten dar una nueva oportunidad, y es que es la única medida terapéutica para aquellos pacientes con padecimientos graves



Incorporación a grupos de ayuda mutua

Las personas se reúnen y comparten dicha experiencia con la intención de mejorar su situación, aprender colectivamente y brindar apoyo de manera recíproca

Bibliografía

(salud, 18) file:///C:/Users/usuario/Downloads/Guia_hombres_promocionsalud%20(1).pdf