



**Nombre de alumnos: pablo espinosa
Mendez**

**Nombre del profesor: Ieticia Pérez
Jiménez**

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: salud comunitaria

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: "7"

Grupo: "B"

Actividades de promoción a la salud y prevención de enfermedades en los adolescentes (10 a 19 años)

Salud comunitaria

es la expresión colectiva de la salud de una comunidad definida, determinada por la interacción entre las características de las personas, las familias, el medio social, cultural y ambiental, así como por los servicios de salud y la influencia de factores sociales, políticos y globales. Por tanto, una *intervención comunitaria en salud* se define como una acción realizada con y desde la comunidad mediante un proceso de participación

Alimentación correcta

Los alimentos se clasifican en grupos: verduras, frutas, cereales, y leguminosas es importante la selección de alimentos incluyendo todas las comidas del día, un alimento de cada grupo debe de beber dos litros de agua potable

Higiene personal

Es importante el aseo personal, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo para conservar una buena salud y prevenir enfermedades. Debemos de tener una costumbre de bañarnos diario saber cuales son las partes del cuerpo a las que es necesario prestar más atención: son las axilas, la cabeza, el cuello, la zona genital, las rodillas, y los pies son las partes que sufren mas los efectos de su duración. Todo el cuerpo debe enjabonarse y lavarse

Actividad física

En la actividad física te ayuda a tener un mejor desarrollo físico prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo que es la falta de actividad. Además, practicar algún deporte te ayuda a llevar un estilo de vida activo y saludable, así como a fortalecer tu cuerpo y puedes realizar el deporte que más te guste

Salud bucal

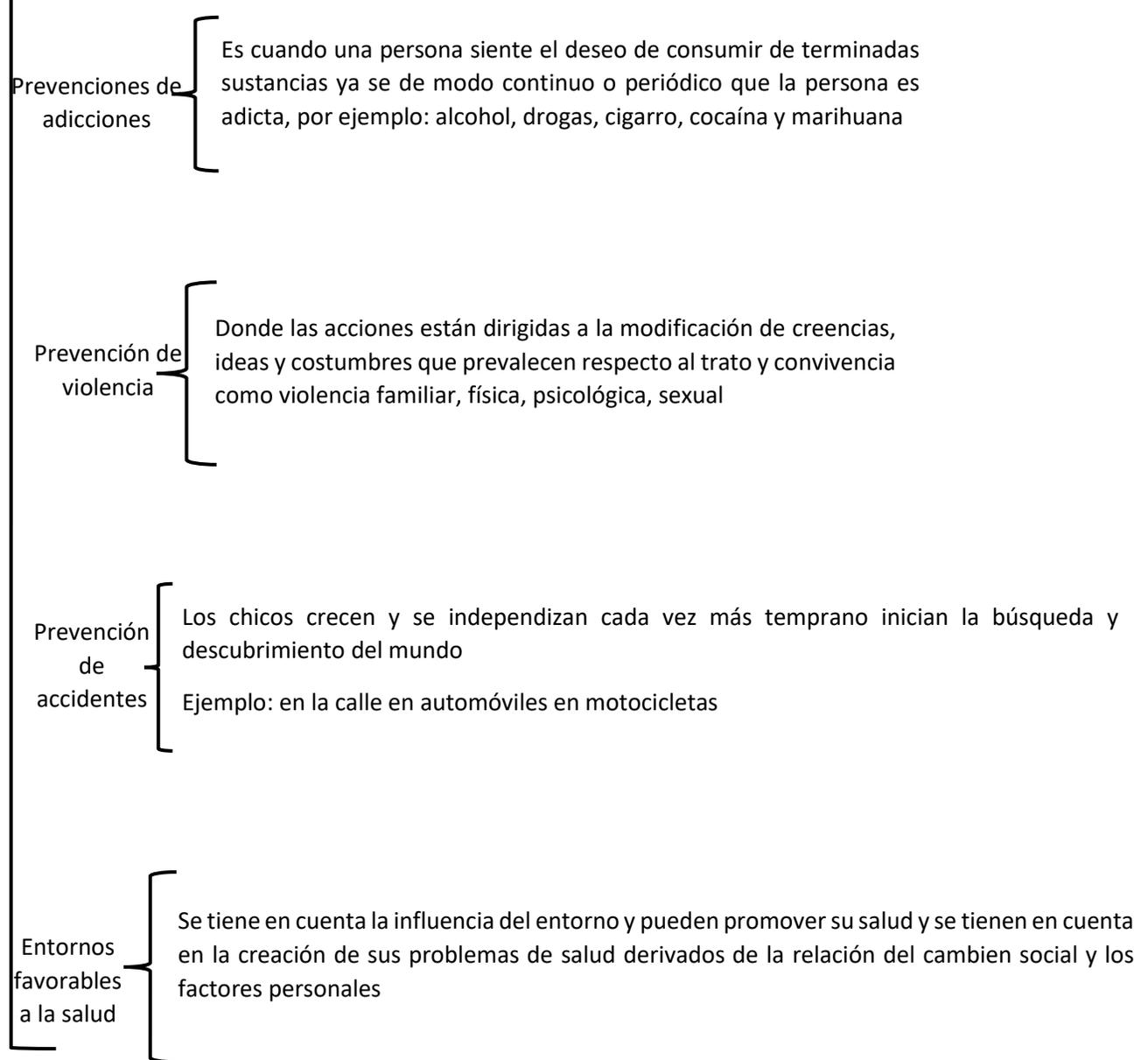
Es fundamental para gozar una buena salud y una buena calidad de vida se puede definir como enfermedades periodontales. Ejemplos de cuidados: Cepilla tus dientes lentamente. Movimientos cortos, suaves, con especial atención a las encías y los espacios de difícil acceso. No olvides la lengua. Lo ideal es que te cepilles los dientes 3 veces al día, después de cada comida. Pero, como mínimo, límpialos por la mañana y por la noche

Salud sexual y reproductiva

La adolescencia inicia con la pubertad cuando el cuerpo empieza a producir nuevas hormonas que modifiquen tu aspecto físico, tus emociones, pensamientos y conducta social

Salud mental

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades pueden afrontar las tensiones normales de la vida



Conclusión: tenemos que dar las platicas a los adolescentes para irlos orientarlos en su futuro y en su camino a seguir el camino correcto para su vida sea más simple y más compleja tiene que pasar por muchos golpes de la vida para ver si pueden superar en sus metas y sueños y ver que sus sueños se hagan realidad

Referencias

<https://www.familiaysalud.es/salud-joven/noticia-joven/la-salud-mental-del-adolescente-un-problema-que-requiere-atencion>

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

<https://www.phb.es/las-mejores-tecnicas-para-una-higiene-bucal/>

https://www.huesca.es/c/document_library/get_file?uuid=0f8f6d93-7b23-4ab4-daa8-6cebd547bc05&groupId=33443

<https://www.gob.mx/salud/documentos/compendio-prevencion-de-violencia-en-la-adolescencia>

<https://www.planetamama.com.ar/nota/como-prevenir-accidentes-en-la-adolescencia>

<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema7.pdf>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-correcta>