

ENFERMERIA COMUNITARIA

LE. LETICIA PEREZ

PRESENTA EL ALUMNO:

YOVANA RODRÍGUEZ AGUILAR

7 "B" SEMIESCOLARIZADO

Comitán de Domínguez, Chiapas

05 DE DICIEMBRE DEL 2020

"ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD Y PREVENION DE ENFERMEDADES EN HOMBRES DE 20 A 59 AÑOS"

INCORPORACION AL PROGRAMADE SALUD

Un programa de salud es un conjunto de acciones implementadas por un gobierno con el objetivo de mejorar las condiciones sanitarias de la población

ALIMENTACION CORRECTA

Es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otra

Verduras y frutas

Cereales y tubérculos

Leguminosas y alimentos de origen animal

ACTIVIDAD FISICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Mejora la forma física:

Mejorar la autoestima

Disminuye grasa

Disminuye el estrés

SALUD BUCAL

Comienza con dientes limpios. Mantener limpia la zona donde los dientes se encuentran con las encías puede prevenir la enfermedad de las encías, mientras que mantener limpias las superficies de los dientes puede ayudarte a evitar las caries y las enfermedades de las encías

Cepillarse los dientes 3 veces al día

Practica de buena técnica

Mantener el equipo limpio

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad

La salud reproductiva implica la posibilidad de tener una sexualidad satisfactoria y segura, así como la libertad de tener hijos si y cuando se desea

Cuidarse utilizando anticonceptivos para prevenir enfermedades

SALUD MENTAL

La salud mental es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida

Enfrentar el estrés de la vida

Estar físicamente saludable

Trabajar productivamente

PREVENION Y TRATAMIENTO DE ACCIONES {tabaquismo, alcoholismo y otras sustancias}

Los índices de prevalencia del consumo de sustancias legales e ilegales, así como la percepción de los adolescentes ante esta realidad (fácil disponibilidad incluso para sustancias ilegales y buena información acerca de los efectos y problemas que pueden ocasionar las drogas) hace necesario la implementación de programas preventivos eficaces

Promoción de factores de protección

Valorar la preocupación del adolescente por las consecuencias del consumo

Derivar si precisa, previa valoración médica y psicosocial.

ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN HOMBRES DE 29 DE 50 AÑOS

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

Es uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones

Pasos de prevenir la violencia

- Definir el problema
- Identificar causas y factores de riesgo
- Diseñar y evaluar las intervenciones
- Incrementar en escala las intervenciones que resultan efectivas

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

conjunto de acciones o medidas encaminadas a evitar eventos o hechos dañosos no intencionales que puedan afectar la integridad física o mental de las persona

- MANEJAR DE MANERA CORECTA
- RESPETAR LOS SEÑALAMIENTOS

INFECCIONES DE TRANSMISION SEUAL, VIH-SIDA

son infecciones que se propagan de una persona a otra por medio de la actividad sexual, incluso por relaciones sexuales por vía anal, vaginal u oral

- Reduzca el número de personas con las que tiene relaciones sexuales.
- No consuma bebidas alcohólicas ni drogas antes de tener relaciones sexuales, ni durante las mismas.
- Use los condones correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales

PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS

es una infección persistente causada por el Mycobacterium tuberculosis, que afecta a diversos órganos, pero particularmente los pulmones

- Concurrir al médico o al servicio de salud siempre que tengamos tos con expectoración por dos semanas o más y solicitando que nos hagan el examen para descartar que se trata de tuberculosis.
- Cumplir el tratamiento hasta finalizarlo en el caso que nos indique a causa de la tuberculosis

ENFERMEDADES PROSTATICAS

es una afección frecuente a medida que los hombres envejecen. El agrandamiento de la glándula prostática puede provocar síntomas urinarios molestos, como el bloqueo del flujo de orina de la vejiga

Favorecer su incorporación a grupos de ayuda mutua en caso necesario

ENTORNOS FAVORABLES A LA SALUD {VIVIENDA, AREA DE TRABAJO, Y PATIO LIMPIO)

Se define como una estrategia de promoción y protección de la salud con enfoque diferencial en el ámbito escolar, y un mecanismo articulador de intereses, voluntades y recursos multisectoriales orientados a aumentar la capacidad y oportunidades de los miembros de las comunidad educativa para mejorar la salud

CULTURA PARA LA DONACION DE ORGANOS

La donación de órganos es la remoción de órganos o tejidos del cuerpo de una persona que ha muerto recientemente o de un donante vivo, con el propósito de realizar un trasplante

CONCLUSION

DURANTE ESTE TRABAJO QUE SE REALIZO PUDE COMPRENDER MUCHAS COSAS POR QUE DE ESTA MANERA ME TOCO SOBRE LOS HOMBRES DE 20 A 59 AÑOS DE ESTA MANERA PUDE ENTENER MAS SOBRE LAS PROMOCIONES Y PREVENCION DE SALUD DE ALGUNOS CASOS DE LOS HOMBRES DE ESA EDAD EN DONDE SE HABLO DE INCORPORACION AL PROGRAMA DE SALUD, ALIMENTACION CORRECTA, ACTIVIDAD FISICA, SALUD BUCAL, PREVENCION Y TRATAMIENTO DE ACCIONES , PREVENCION DE VIOLENCIA, PREVENCION DE ACCIDENTES, INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL, PREVENCION DE TUBERCULOSIS , ENFERMEDADES PROSTATICAS ENTRE OTROS TEMAS DE ESTA MANERA PUDE APRENDER MUCHAS COSAS EN DONDE DE ESTA MANERA PODEMOS AYUDAR A MUCHAS PERSONAS A PODER TENER UNA MAJOR CALIDAD DE VIDA , PARA AYUDAR A LAS PERSONAS TENER PREVENCIONES Y MUCHO CUIDADO EN SU SALUD .



BIBLIOGRAFIAS

- <https://definicion.de/programa-de-salud/#:~:text=Un%20programa%20de%20salud%20es,a%20los%20centros%20de%20atenci%C3%B3n.>
- http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf
- <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20045536>
- <https://salud.gob.ar/dels/entradas/salud-sexual-y-salud-reproductiva>
- https://si.easp.es/psiaa/wp-content/uploads/2014/07/prevencion_consumo_alcohol_tabaco_drogas.pdf
- <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>
- http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/hombres/Guia_hombres_promocionsalud.pdf
- <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/EntornosSaludables.aspx>
- <https://drive.google.com/file/d/1hAme2SDURJHILi4ArDePi0G0ELzFVKwa/view>