

**ACTIVIDADES DE PROMOCION A LA SALUD Y
PREVENCION DE ENFERMEDADES EN
MUJERES DE 20 A 59 AÑOS.**



CUADRO SINOPTICO

ALUMNA: Yaneth del Rosario Hernández Santiago.

DOCENTE: Leticia Pérez.

MATERIA: Enfermería comunitaria.

GRADO: 7° cuatrimestre

GRUPO: B

LI. ENFERMERIA GENERAL

SEMIESCOLARIZADO

05/12/2020

Actividades de promoción a la salud y enfermedades en mujeres de 20 a 59 años.

Incorporación al programa de salud. ENFERMERÍA COMUNITARIA

Como bien sabemos nuestra salud es nuestra prioridad, las mujeres de 20 a 59 años de edad, deben de tener una guía, un control, en la clínica más cercana que tenga, para que se orienten acerca de su salud y mejore su calidad de vida, tratando de prevenir enfermedades. ENFERMERIA COMUNITARIA se encarga de dar información, enseñar y promocionar cuidados para prevención de su salud y tener un estilo de vida saludable

Alimentación correcta

En este caso la alimentación debe ser rica en vitaminas y minerales, consumir frutas y verduras, evitar el consumo de comida chatarra, sin aportes energéticos al cuerpo y refrescos en dulces, para prevenir enfermedades crónicas, tomar agua para evitar la deshidratación.

Actividad física

Tener una buena actividad física como caminar, correr, para ayudar a fortalecer los huesos y músculos y el ritmo cardiaco, para evitar la hipertensión.

Salud bucal

Lavarse los dientes después de cada comida, la higiene bucal es muy indispensable para contrarrestar bacterias, caries, dolor en los dientes a largo plazo y evitar la pérdida de estos.

Salud sexual y reproductiva

En este caso las mujeres deben de conocer acerca de los métodos anticonceptivos para hacer conciencia de cuantos hijos desean tener, así como tener en cuenta la higiene personal.

Salud mental

La salud mental es muy importante ya que se debe tener una mente positiva, aceptarse tal como uno es, quererse, motivarse, evitar pensamientos que pueden perjudicarte y no poder tener una vida tranquila.

Prevención y tratamiento de adicciones

Evitar consumir alcohol, tabaco, sustancias como droga entre otras, ya que pueden ser muy dañinas para nuestra salud, para ello ay que recibir pláticas para estar más informado, y tener en cuenta lo que estos pueden provocar, acudir a un centro de ayuda en caso ser adicto a alguna sustancia.

Violencia familiar y de género

Como mujeres tenemos derechos, no ay que permitir el abuso en nosotras, si alguna persona sufre de una violencia familiar acudir a un centro de ayuda o algún familiar más cercano para decir lo que está pasando, no hay que quedarse callada.

Prevención de accidentes

Ser conocedoras de accidentes dentro de casa como: tener cuidado al hacer fuego para evitar incendios, hacer el uso de cuchillos adecuados para evitar cortarse, evitar tirar agua al suelo para no resbalsarse, tener cuidado al cocinar, no subirse a objetos ni a extremos de la casa donde se peligroso

Infecciones de transmisión sexual VIH

En este caso ay que acudir a un doctor experto en ginecología si siente algún síntoma fuera de lo común, por ejemplo si su flujo vaginal cambia de color, o si tiene comezón, ardor, dolor al orinar para ver si se encuentra alguna anomalía, de igual manera tener una higiene personal en las partes íntimas, cambio de ropa interior a diario.

Prevención de tuberculosis

En la prevención de la tuberculosis ay que tener en cuenta ciertos pasos como: No compartir alimentos, ni objetos con alguna persona que tenga tuberculosis, no dar beso, ni mano, consumir mucha vitamina C, abrigarse del frío.

Prevención de cáncer cervico uterino y mamario

Para prevenir el cáncer cervico uterino, debe acudir al ginecólogo a realizarse el papanicolau, de igual manera para el cáncer de mama o bien en casita hacerse una autoexploración mamaria. vigilar la coloración de la piel. bolitas en el área. secreciones en el pezón.

Sobre peso, obesidad, hipertensión, dislipidemia.

Para las mujeres que sufren de estas enfermedades deben tener un control médico en la clínica más cercana, debe consumir alimentos saludables, hacer ejercicio.

Vivienda

La vivienda debe estar en buenas condiciones es decir, tener una buena limpieza de ella para evitar enfermedades

Referencias

cartilla nacional. (s. f.). cartilla de mujeres de 20 a 59 años.

https://drive.google.com/file/d/1XKLpoqnErA1L-HnBlBlvokwgNioZf__9/view

Trabajos citados

cartilla nacional. (s. f.). cartilla de mujeres de 20 a 59 años.

https://drive.google.com/file/d/1XKLpoqnErA1L-HnBlBlvokwgNioZf__9/view