

**Nombre de alumno: Francisco Antonio Barba López**

**Nombre del profesor: Leticia Pérez**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico  
ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y  
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN HOMBRES  
DE 20 A 59 AÑOS**

**Materia: Enfermería comunitaria**

**Grado: 7º**

**Grupo: "C"**

## INCORPORACIÓN AL PROGRAMA DE SALUD

SON

Un esfuerzo institucional en materia de prevención y una estrategia de prestación de servicios

CON PROPÓSITO

-La provisión sistemática y ordenada de acciones definidas y relacionadas con:

-Promoción de la salud  
-Vigilancia de la nutrición  
-Prevención, detección y control de enfermedades  
-Salud reproductiva

-Explicar claramente a los hombres de 20 a 59 años las acciones de prevención y promoción de acuerdo a su edad

-Revisar la cartilla nacional de salud, si no cuenta con ella se debe proporcionar una y anotar las acciones que se realicen

-Invitar a que realicen lecturas de salud de acuerdo a su edad

-Evaluar y anotar el estado nutricional

-Orientar al paciente sobre la alimentación correcta

-Verificar que cuente con las vacunas completas, de no ser así decirle que debe aplicárselas

## ALIMENTACIÓN CORRECTA

OBJETIVO

Proporcionar conocimientos básicos de alimentación correcta y nutrición, para fomentar y promover prácticas adecuadas de alimentación

Una alimentación correcta debe ser:

- Completa: Que contenga todos los nutrientes
- Equilibrada: Que los nutrientes guarden proporciones adecuadas entre sí
- Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud
- Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrientes
- Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas
- Adecuada: Que esté de acuerdo con los gustos y la cultura de quien la consume

-Tomar mínimo 2 litros de agua diario

-Evitar refrescos o jugos embotellados

-Consumir alimentos naturales

-Consumo mínimo de azúcares, sal y grasas

-Combinar cereales y leguminosas

-Evitar comida chatarra, golosinas, pasteles

-Consumir frutas y verduras

## ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVO

Promover la actividad física sistemática para disminuir la incidencia de

-Sobrepeso  
-Obesidad  
-Diabetes mellitus  
-Hipertensión arterial  
-Cáncer  
-Depresión  
-Osteoporosis

MOTIVOS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

-Atractivo físico  
-Estar sano  
-Prevenir enfermedades o combatir estrés  
-Ayuda a la buena digestión  
-Mejorar el desempeño sexual  
-Mejorar el desempeño en el trabajo  
-Propicia descanso y sueño reparador  
-Mejora el estado de ánimo  
-Desarrolla músculos, flexibilidad y fuerza  
-Fortalece el sistema óseo

-Realizar al menos 30 minutos de ejercicio diario

-Es indispensable la autorización médica

-Caminar, trotar, correr, andar en bicicleta, subir escaleras por 30 minutos 5 veces a la semana

-Actividad física programada y gradual

## SALUD BUCAL

OBJETIVO

Promover, fomentar y concientizar al hombre sobre la importancia que tiene su salud bucal como parte integral de su salud

Las enfermedades bucales que más afectan a los hombres son caries y enfermedad periodontal

-Consumo de carbohidratos, golosinas, azúcares, gaseosas  
-Residuos alimenticios  
-Tabaco  
-Consumo de alcohol  
-Nutrición incorrecta  
-Enfermedades

ACCIONES

-Reforzarse el cepillado tanto de dientes como de lengua, tres veces al día, después de cada comida

-Visitas continuas al odontólogo

-Uso de hilo dental al menos una vez al día

-Tratar de tener una alimentación saludable y balanceada

-Evitar azúcares, golosinas y refrescos

-Consumir alimentos ricos en calcio como: Leche, queso, tortilla y huevo

-No usar palillos de dientes porque lastiman las encías

# "ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN HOMBRES DE 20 A 59 AÑOS"

## ¿QUÉ ES ENFERMERÍA COMUNITARIA?

Es parte de la enfermería que se dedica al cuidado de la salud integral de la comunidad

### MEDIANTE

Educación para la prevención y detección de enfermedades, protección y atención de familias e individuos a través de programas

### ACTIVIDADES

## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

### OBJETIVO

-Promover a través de la información, orientación y de la consejería entre los hombres de 20 a 59 años, el ejercicio de una sexualidad responsable, protegida y segura para la toma de decisiones libres y voluntarias

-La sexualidad se manifiesta de muchas maneras:

- Besar
- Bailar
- Arreglo personal
- Jugar
- Abrazar
- Acariciar
- Expresión de emociones
- Pensamientos
- Afectos

### ACCIONES

- Mantenerse informado sobre:
  - La masturbación
  - Infecciones de transmisión sexual
  - Embarazos no deseados
  - Función reproductiva
  - Relación con la pareja
  - Satisfacción sexual
  - Riesgos de relaciones sexuales
  - Maneras de prevenir infecciones de transmisión sexual
  - Uso y colocación correcta del condón
  - Disfunción eréctil
  - Eyacuación precoz
  - Enfermedades de la próstata

### RECOMENDACIONES

- Mantener relaciones solo con una pareja
- Uso correcto del condón en caso de tener relaciones sexuales causales
- Autoplacer o masturbación para explorar y disfrutar sin temor
- Explorar la sexualidad y la de la pareja para mejorar las relaciones
- Favorecer caricias y contacto físico
- No ejercer ni permitir violencia en las relaciones sexuales
- Buscar ayuda profesional de ser necesario
- Alimentación y descanso adecuado
- Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas
- Acudir a clínicas para orientación en métodos de planificación familiar
- Si hay síntomas o molestias en las relaciones sexuales acudir a la unidad médica familiar más cercana posible
- No quedarse con las dudas

## SALUD MENTAL

### ¿QUÉ ES?

Estado de bienestar en el cual el hombre se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y puede contribuir a su comunidad.

### ¿QUÉ AFECTA A LA SALUD MENTAL?

- Inseguridad
- Desesperanza
- Rápido cambio social
- Riesgos de la violencia
- Problemas que afectan a la salud física:
- Experiencias individuales, familiares, escolares o laborales
- Valores culturales

### FACTORES QUE INFLUYEN PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

- Alimentación correcta
- Actividad física mínimo 30 min diarios
- Mantener buenas relaciones interpersonales
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas
- Dormir mínimo de 6 a 8 horas diarias
- Elaborar un proyecto de vida en relación consigo mismo y con la familia
- Mantener una convivencia pacífica de pareja, familia y amigos
- Realizar actividades sociales, culturales, deportivas y recreativas
- Fomentar el hábito de la lectura

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

- Para una salud física adecuada y recuperación de enfermedades
- Para el bienestar y funcionamiento de los individuos
- Calidad de vida de los individuos

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES

### ALCOHOLISMO

Es una enfermedad crónica, un desorden de la conducta que se caracteriza por la ingestión continuas y en exceso de bebidas alcohólicas

### TABAQUISMO

Consumo de la planta nicotina por medio de una pipa, cigarro, inhalar por la nariz o masticar

### FARMACODEPENDENCIA

Estado psíquico y a veces físico caracterizado por modificaciones del comportamiento que comprenden un impulso incontrolable por tomar el fármaco, en forma continua o periódica, para experimentar sus efectos psíquicos y para evitar malestar

### PREVENCIÓN

- Vínculo sólido con la familia
- Asociación fuerte con instituciones como la familia, escuela, organizaciones sociales, culturales y deportivas
- Adopción de normas convencionales sobre uso de drogas, tabaco y alcohol
- Favorecer práctica del deporte, mostrando ventajas para la salud física y mental
- Estimular actividades artísticas y recreativas
- Informar a los hombres de 20-59 años sobre los daños a la salud relacionados con el tabaquismo, alcohol y drogas
- Informar sobre las causas por las cuales comienzan las adicciones
- Enseñarles que deben educar con el ejemplo en el caso de que tengan una familia hecha
- Promover el autocuidado
- Promover actividades físicas como:
- Promover diálogo familiar
- Aprender algún oficio

- Baile, pintura, lectura, dibujo, teatro, tocar un instrumento musical

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

¿QUÉ ES?

La violencia es la expresión de un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas que provoca, o puede provocar daños físicos o psicológicos sobre otras.

MANIFIESTA

Actos agresivos que se distinguen por su malignidad y tendencia ofensiva contra la integridad física, psíquica o moral de otras personas.

Se divide a la violencia en 3 categorías según la OMS

- Autoinfligida
- Interpersona
- Colectiva

Comportamientos suicidas y autolesiones

Violencia familiar, así como violencia entre personas sin parentesco

Social (pandillas, bullying, delincuencia), política y económica

PREVENCIÓN

- Acudir a grupos de ayuda
- Reconocer el problema
- Compartir experiencias
- Platicar abiertamente y de manera respetuosa
- Condenar social y legalmente la violencia
- Trabajar para redefinir en todos los ámbitos el modelo y las prácticas de la masculinidad tradicional y obligatoria que la cultura propone para los varones
- Modificar la manera en que los varones se relacionan con las mujeres
- Generar actividades educativas, preventivas y de sensibilización dirigidas a varones de 20 años en adelante
- Trabajar en estrategias asistenciales y reeducativas con los varones que cometen violencia y aquellos especialmente los que están en riesgo de cometerla

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Los accidentes en este grupo de edad se dan fundamentalmente en el ámbito laboral, hogar, vía pública ocasionando graves problemas tanto para quien lo padece como para los familiares

AUTOMOVIL

- Conservar la distancia
- Ceder paso a vehículos como ambulancias o patrullas
- Utilizar luces direcciones
- No manejar en estado de ebriedad
- Revisar periódicamente el estado del auto

TRABAJO

- Usar prendas de protección individual
- No adoptar posturas incorrectas en el trabajo
- No usar herramientas o equipo defectuoso
- No ingerir bebidas embriagantes durante el trabajo
- Revisar guías de seguridad e higiene

VÍA PÚBLICA

- Cruzar calles por las esquinas
- Utilizar puentes peatonales
- Respetar señalamientos de semáforos
- Mirar ambos lados antes de cruzar

HOGAR

- Sellar cisternas
- Tapar pozos
- Tener cuidado al arreglar luz u otros problemas con cables
- Eliminar ventadas rotas
- Uso de barandales
- Evitar caminar por bardas

ACTIVIDADES FÍSICAS

- No exponerse a rayos del sol directamente por más de 30 minutos
- Evitar nadar inmediatamente después de haber ingerido alimentos o bebidas alcohólicas
- No correr en pisos mojados o al lado de albercas

## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, VIH/SIDA

### OBJETIVO

Orientar al hombre de 20 a 59 años para que pueda tener una vida sexual sana, plan y responsable con el conocimiento necesario para prevenir de infecciones de transmisión sexual.

### ¿QUÉ ES EL VIH?

Enfermedad causada por virus de inmunodeficiencia humana, ataca al sistema inmunológico, principalmente a los glóbulos blancos

### ¿CÓMO TRANSMITE?

SE

- A través de líquidos sexuales infectados
- Por medio de sangre infectada o productos de sangre infectada
- De la madre infectada al bebé durante el embarazo, parto y alimentación al seno materno

### SÍNTOMAS:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Ganglios inflamados
- Cansancio
- Coyunturas y músculos adoloridos
- Dolor de garganta
- Diarrea de más de 2 semanas
- Bajo de peso mayor de 10 kg en un mes

### ¿QUIÉN PUEDE CONTRAER VIH?

- Hombres con múltiples parejas sexuales
- Relaciones sexuales sin protección
- Al compartir jeringas, transfusión de sangre

### INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL MÁS COMUNES

- Gonorrea *Producida por una bacteria*
- Trichomoniasis *Originada por una bacteria*
- Candidiasis *Lo causa un hongo*
- Sífilis *Producida por una bacteria*
- Herpes genital *Causada por un virus*

## PREVENCIÓN DE TUBERCULOSIS

### OBJETIVO

Lograr que la población masculina de 20 a 59 años esté informada del padecimiento y demande los servicios de prevención, diagnóstico y tratamiento para la tuberculosis

### FACTORES DE RIESGO

- No haber recibido la vacuna BCG
- Disminución de las defensas
- Contacto con alguna persona enferma de tuberculosis
- Vivir en zonas de riesgo como:

-Campamentos migrantes, albergues, indígenas

de penales, comunidades

### PREVENCIÓN

- Evitar hacinamiento y contacto con animales
- Alimentarse correctamente
- Mantener vivienda limpia, ventilada e iluminada
- Caminar diariamente al menos 20 minutos al aire libre
- Instruir al paciente de la importancia de seguir el tratamiento de forma correcta y no suspenderlo
- Promover participación de familiares, voluntarios y comunitarios para apoyar en la localización, tratamiento y seguimiento
- No abusar del alcohol ni del tabaco
- Siempre hervir la leche
- Explicarle al enfermo que debe cubrirse nariz y boca al toser o estornudar

## CONCLUSIÓN

Al realizar esta actividad pude darme cuenta de la importancia de la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades en los hombres de 20 a 59 años, muchas veces cuando ya somos adolescentes y adultos “responsables” dejamos de cuidarnos un poco, porque nos involucramos muchos en el trabajo, familia, amigos, y algunos problemas que esto nos pueda desencadenar. Muchas veces aún ya siendo adultos con una familia, hijos, trabajo estable cometemos errores y nos dejamos caer en los vicios, precisamente por los problemas que nos pueden desencadenar los ambientes en los que nos desarrollamos y vivimos, podemos llegar a ser violentos con nuestra familia, amigos, en el trabajo, y todo esto inicia desde que somos pequeños, influye demasiado el ambiente en el que estamos creciendo, si un adolescente crece en un ambiente donde el padre le pega a la mamá, a los mismos hijos, es alcohólico o algunas otras adicciones, que se puede esperar de los niños que están creciendo en ese seno. Por eso la importancia de la promoción a la salud, a las adicciones, a la violencia, debemos procurar tener un ambiente sano, que florezca y esté siempre presente la comunicación, que los hombres desde el más pequeña hasta el más grande se sienta apoyados, queridos, amados, que nos están solos, que tiene una familia en quien confiar, también es valiosa la participación de otros familiares y amigos.

La alimentación es fundamental para el desarrollo y bienestar apropiado, realizar ejercicio nos ayuda a liberar el estrés que podemos tener acumulado, esa es una buena práctica para aquellos hombres violentos, es mejor realizar actividades físicas recreativas, para así poder eliminar toda la frustración y estrés que llevan, y así no sacarla y desquitarse con sus seres queridos. Los centros de apoyo y recreación son de vital importancia y ayuda para la mejoría en los hombres con problemas ya sea emocionales, alimenticios en dado caso entre otros aspectos, pero lo más importante es que tanto la familia y principalmente el involucrado entienda y acepte que hay un problema para así poder erradicarlo y pedir ayuda.

## BIBLIOGRAFÍA

Gobierno federal, SALUD, SEDMAR, SEDENA (2018). Guía técnica para la cartilla nacional de salud, Hombres de 20 a 59 años. México. Recuperado:

[https://ssj.jalisco.gob.mx/sites/ssj.jalisco.gob.mx/files/guia\\_hombre.pdf](https://ssj.jalisco.gob.mx/sites/ssj.jalisco.gob.mx/files/guia_hombre.pdf)

IMSS, GOB, Guía promocional de la salud de hombres, Promoción a la salud. Recuperado:

[http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/hombres/Guia\\_hombres\\_promocion\\_salud.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/hombres/Guia_hombres_promocion_salud.pdf)