

Nombre de la alumna: Blanca Asucena Pérez Jiménez

Nombre del profesor: Leticia Pérez Jiménez

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en adulto mayo de 60 años o mas.

Materia: enfermería comunitaria

Grado: 7

Grupo: C

INCORPORACIÓN AL PROGRAMA DE SALUD

ACTIVIDADES

- prevenir la aparición de enfermedades.
- Educación para la Salud.
- Fortalecer e integrar las acciones de promoción de la salud, y prevención y control de enfermedades.

ALIMENTACION CORRECTA

Ingesta de alimentos en relación con las necesidades del organismo de cada persona

- Comer frutas y verduras
- Evitar consumo excesivo de sales.
- Reducir el consumo de azucares





Dieta alimenticia de los adultos

- Grasas 30%
- Calcio
- Frutas y verduras
- Zinc
- Vitamina D

SALUD BUCAL

Práctica de higiene oral para los adultos es asegurarse de limpiar los dientes con regularidad.

Practica de higiene bucal

- Utilizar hilo dental
- * Beber mucha agua
- Disminuir consumo de carbohidratos
- Evitar fumar

PREVENCION DE TUBERCULOSIS

Es una enfermedad infecciosa causada por una bacteria llamada "Mycobacterium Tuberculosis". Se puede prevenir y curar, si se trata de manera oportuna

Orientación de aspectos sobre la tuberculosis, sus manifestaciones, formas de contagio y medida preventivas.

Desarrollar un plan de acción que contribuya al enriquecimiento de la vida social, espiritual y salud de las comunidades

Preparar a la familia especialmente a las nuevas generaciones para garantizar una convivencia armónica y valoren la experiencia acumulada de los miembros de la tercera edad

Preparar a la familia especialmente a las nuevas generaciones para garantizar una convivencia armónica y valoren la experiencia acumulada de los miembros de la tercera edad.

ACTIVIDAD FISICA

La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales domésticas, juegos, deportes.

Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas

Que realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana

ENFERMEDADES PROSTATICAS

Consiste en un crecimiento excesivo en el tamaño de la próstata a expensas del tamaño celular. Es muy común en los hombres a partir de los 60 años Es importante iniciar los chequeos a una edad adecuada. Realizar ejercicio es indispensable, no solo para la prevención de esta enfermedad, sino de otras como los padecimientos cardiovasculares.

VIOLENCIA FAMILIAR

Los problemas relacionados con la violencia se están convirtiendo en temas prioritarios de salud pública en muchas sociedades. La violencia contra las personas adultas mayores fue una de las últimas en ser reconocida y actualmente se ha convertido en un serio problema social y de salud pública

Prevención y atención de la violencia y del maltrato contra las personas adultas mayores.

Generar formas creativas de comunicación para sensibilizar a la sociedad sobre el envejecimiento poblacional y el cuidado que demanda la población adulta mayor.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

En una relación, la actividad sexual le permite establecer intimidad (cercanía) y expresar sus sentimientos hacia la pareja

El cuerpo cambia a medida que envejecemos. Es posible que no siempre demos la bienvenida a estos cambios. La mejor manera de lidiar con ellos es ser honesto al respecto.

Cambios para las mujeres

Cuando una mujer se acerca a la menopausia, sus niveles de estrógeno comienzan a disminuir. Esto puede provocar sequedad y adelgazamiento vaginal, lo que puede hacer que las relaciones sexuales sean incómodas

Cambios para los hombres

A medida que un hombre envejece, sus niveles de testosterona comienzan a disminuir. Le puede llevar más tiempo excitarse sexualmente. Puede tomar más tiempo para que el pene se ponga erecto. INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL VIH/SIDA Cada vez un mayor número de personas mayores contagiadas con el virus del VIH-SIDA. Esta situación genera una doble discriminación Como prevenirlas:

Educación sobre métodos anticonceptivos

Manejo correcto de lubricantes en el caso de muieres.

PREVENCION DE CANCER CERVICO- UTERINNO Y MAMARIO Casi todos los cánceres de cuello uterino son causados por el VPH — (virus del papiloma humano)

Las mujeres de 65 a 70 años pueden dejar de hacerse citologías vaginales siempre y cuando hayan tenido 3 pruebas negativas en los últimos 10 años.

El VPH es un virus común que se propaga a través de las relaciones sexuales.

Ciertos tipos de VPH tienen mayor probabilidad de causar cáncer de cuello uterino. Estos se denominan tipos de VPH de alto riesgo.

Otros tipos de VPH causan verrugas genitales

Las mujeres de 30 a 65 años deben hacerse examinar ya sea con una citología vaginal cada 3 años o un examen del VPH cada 5 años

Hay una vacuna disponible para protegerla contra los tipos de VPH que causan la mayoría de los cánceres cervicales en las mujeres Recomendada para las niñas y las mujeres de 9 a 26 años de edad.

Administrada como una serie de 2 inyecciones a las niñas de 9 a 14 años de edad, y como una serie de 3 inyecciones en adolescentes de 15 años de edad y mayores

BIBLIOGRAFIA

(https://es.familydoctor.org/habitos-saludables-partir-de-los-60-anos-de-edad/, s.f.)
(https://www.gob.mx/inapam/articulos/salud-bucodental-en-las-personas-mayores, s.f.)
(https://es.familydoctor.org/la-sexualidad-en-adultos-mayores/, s.f.)