



Nombre del alumno: yovani leticia aguilar López

Nombre del profesor: leticia Pérez

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico (actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades). MUJERES DE 20 A 59 AÑOS DE EDAD.

Materia: enfermería comunitaria

Grado: 7° cuatrimestre

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de noviembre de 2020.



INTRODUCCION

EN EL SIGUIENTE TRABAJO HABLAREMOS SOBRE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN A LA SALUD, DE ACUERDO A EDAD Y GENERO DE QUE CADA PERSONA.

EN SU CASO HABLAREMOS DE LAS MUJERES EN UN RANGO DE EDAD ENTRE LOS 20 A 59 AÑOS DE EDAD, EN LOS CUALES VEREMOS TEMAS DE SUMA IMPORTANCIA EN ESTA ETAPA, ASI COMO EL CUIDADO DE UNA DE ELLAS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.

Mujeres de 20 a 59 años



PROMOCION A LA SALUD

- Alimentación adecuada.
- Actividad física.
- Prevención de adicciones.
- Violencia familiar y de género.
- Prevención de cáncer cervicouterino y de mama.
- Salud bucal.
- Entorno favorable para la salud.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- Prevención de VIH-SIDA e ITS.
- En mujeres embarazadas: transmisión materno-infantil.
- Diagnostico y oportuno de tuberculosis pulmonar.
- Quimioprofilaxis tuberculosis pulmonar.
- Salud bucal e higiene bucal.
- Prevención de accidentes.



NUTRICIÓN

- Evaluación y vigilancia del estado nutricional: Cintura Normal = < 80 cm y IMC= kg/m²: Normal =18.5-24.9
- Nutrición.
- Componentes nutricionales: hierro y ácido fólico

CARTILLA NACIONAL DE SALUD MUJERES DE 20 A 59 AÑOS

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

- Promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos.
- Vigilancia prenatal y atención del parto.
- Vigilancia postparto (puerperio).
- Atención en la perimenopausia y postmenopausia.

DETECCIÓN DE ENFERMEDADES

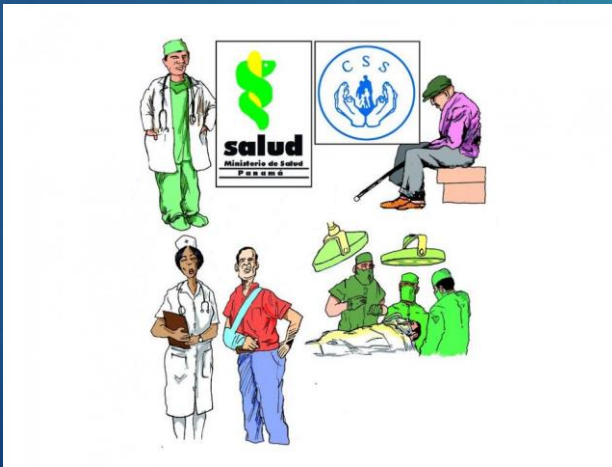
- Prevención de accidentes.
- Mastografía.
- Papanicolaou.
- Medición de la glucosa en sangre capilar.
- Medición de colesterol.
- Baciloscopia.
- Dislipidemias.

TEMAS A TRATAR

ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD

- INCORPORACION AL PROGRAMA DE SALUD
- ALIMENTACION CORRECTA
- ACTIVIDAD FISICA
- SALUD BUCAL
- SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
- SALUD MENTAL
- PREVENCION DE Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES
- VIOLENCIA FAMILIAR Y GENERO
- INFECCIONES DE TRANSMICION SEXUAL , VIH/ SIDA
- PREVENCION DE CANCER CERVICO UTERINO
- CULTURA PARA LA DONACION DE ORGANOS.

INCORPORACIÓN AL PROGRAMA DE SALUD



¿QUE ES?

PROGRAMA QUE AYUDA A LA FAMILIA A LA INTEGRACION DENTRO DEL SISTEMA DE SALUD.

¿PARA QUE NOS SIRVE?

ADOPTAR UNA FORMA DE VIDA SALUDABLE Y ANTICIPAR SITUACIONES QUE PUEDAN DAÑARLA

¿QUIEN SE ENCARGA?

- LA FAMILIA
- PERSONAL MEDICO
- ENFERMEROS

ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD

ALIMENTACION CORRECTA

ES AQUELLA QUE APORTA LA ENERGIA Y NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO.



A TRAVES DE

ALIMENTACION CORRECTA

BASADO EN EL PLATO DEL BUEN COMER

FRUTAS Y VERDURAS

CEREALES

LEGUMINOSAS Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL.

CONSUMO DE AGUA

TU CUERPO NECESITA DE 6 A 8 VASOS DIARIOS DE AGUA SIMPLE POTABLE (1.5 A 2 LITROS).

ACTIVIDAD FISICA

MANTENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS, DE ESTA MANERA GASTAS ENERGÍA Y QUEMAS EL EXCESO DE GRASA ALMACENADA EN TU CUERPO.

ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD

ACTIVIDAD FISICA



BENEFICIOS

PREVIENE Y CONTROLA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

FORTALECE TUS MÚSCULOS Y MEJORA LA CAPACIDAD DE HACER ESFUERZO SIN FATIGARTE.

FORTALECER TUS HUESOS, AUMENTANDO LA DENSIDAD ÓSEA, LO QUE EVITA LAS FRACTURAS.

MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO Y DISMINUYES EL ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN; AUMENTA LA AUTOESTIMA Y TE PROPORCIONA BIENESTAR PSICOLÓGICO.

FACES

CALENTAMIENTO DE 5 A 10 MINUTOS

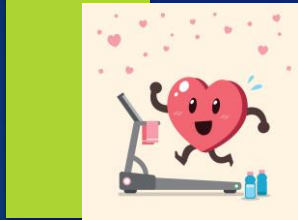
PREPARAR MUSCULOS Y TENDONES

ACTIVIDAD PRINCIPAL DE 20 A 60 MINUTOS.

Aumentar el gasto de energía y ritmo cardiaco.

RECUPERACION O ENFRIAMIENTO DE 5 A 10 MINUTOS

Evitar lesiones, ayudar a reducir paulatinamente la actividad principal y normalizar el funcionamiento del organismo.



ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD

SALUD BUCAL



herramienta, que facilite el desarrollo de competencias en el profesional de la salud para orientar a la población en el autocuidado de su salud bucodental.

PODEMOS EVITAR

CARIES



SARRO



ENFERMEDADES DE LAS ENCIAS



ACCIONES BASICAS PARA PREVENIR

Cepíllate los dientes con pasta dental todos los días después de cada comida, durante 2 minutos

Evita consumir alimentos con alto contenido de azúcar, chatarra (dulces, refrescos, golosinas), si lo haces lávate los dientes inmediatamente

Observa la forma correcta de cepillarse

ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD

ACTIVIDAD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

TRANSICIÓN DE LA NIÑEZ AL INICIO DE LA EDAD ADULTA.



LOS CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER

- ALCANZAS TU MÁXIMA ESTATURA CRECIMIENTO DE LAS GLÁNDULAS MAMARIAS
- * CAMBIOS EN LA DISTRIBUCIÓN DE LA GRASA CORPORAL, QUE HACE A TUS CADERAS MÁS ANCHAS Y A TU CINTURA MÁS DEFINIDA
- * APARECE VELLO EN TUS AXILAS Y EN EL PUBIS
- * TU VOZ SE HACE AGUDA Y SUAVE
- * LA PIEL SE HACE MÁS GRASOSA Y
- * PUEDE APARECER ACNÉ
- * INICIARÁS CON TUS PERIODOS MENSTRUALES, QUE CONSISTEN EN LA SALIDA DE SANGRE A TRAVÉS DE TU VAGINA, APROXIMADAMENTE CADA 28 DÍAS Y CON UNA DURACIÓN DE 3 A 7 DÍAS. NO TE ALARMES ESTO ES NORMAL, SOLO DEBES ESTAR PREPARADA.

CAMBIOS PSICOLOGICOS

- BÚSQUEDA DE TU IDENTIDAD Y LA NECESIDAD DE PERTENECER A GRUPOS DE TU EDAD CON TUS MISMOS INTERESES
- * CAMBIOS FRECUENTES DE ÁNIMO Y
- * CAMBIOS EN LA EXPRESIÓN DE TU SEXUALIDAD DESDE LA EXPLORACIÓN DE TU PROPIO CUERPO (AUTOEROTISMO), EL COMPARARLO CON ADOLESCENTES DE TU MISMO SEXO, HASTA LA ATRACCIÓN DEL SEXO OPUESTO.

SEXUALIDAD

INFORMACIÓN Y CONSEJERÍA NECESARIA QUE TE PERMITA ADOPTAR UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO DE ACUERDO A TUS NECESIDADES PERSONALES Y EXPECTATIVAS REPRODUCTIVAS, PREVIENIENDO CON ELLO EMBARAZOS NO PLANEADOS E INFECCIONES DE TRASMISIÓN SEXUAL.

PROMOCION DE LA SALUD

Platica con naturalidad de la sexualidad

ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD

SALUD MENTAL

DESARROLLO EMOCIONAL Y PROYECTO DE VIDA

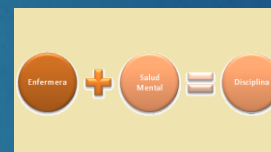
PORQUE ES IMPORTANTE



- ES UNA PARTE INTEGRAL DE NUESTRA SALUD EN GENERAL
- PARA EL MANTENIMIENTO DE UNA SALUD FÍSICA ADECUADA Y PARA LA RECUPERACIÓN DE ENFERMEDADES FÍSICAS
- * CONTRIBUYE A LA CALIDAD DE VIDA DE LOS INDIVIDUOS

FACTORES QUE INFLUYEN

- * LA ALIMENTACIÓN CORRECTA PARA MANTENER UN PESO CORPORAL NORMAL
- PRÁCTICA DIARIA DE ACTIVIDAD FÍSICA, MÍNIMO 60 MINUTOS
- * LAS RELACIONES CON PERSONAS CUYA COMPAÑÍA SE DISFRUTA EN LA ESCUELA, EN LA CASA, COMO MIEMBRO DE UN CLUB O EN EL TRABAJO
- * CONSIDERAR A QUIÉN ACUDIR CON TUS PROBLEMAS Y PREOCUPACIONES COMO AMIGOS, PROFESORES, PERSONAL DE SALUD O MIEMBROS DE LA FAMILIA



PROMOCION DE LA SALUD

- Evita el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas
- Dormir un mínimo de ocho horas diarias
- * Realiza actividades recreativas, educativas, culturales y sociales
- Convivir de manera pacífica en el ámbito familiar, social y laboral.
- * Conformar tu red social de apoyo
Realiza tu proyecto de vida a mediano plazo
Tener el hábito de la lectura.
- * Leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés

ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES

LAS ADICCIONES PUEDEN AFECTAR A HOMBRES Y MUJERES DE CUALQUIER EDAD, NIVEL DE EDUCACIÓN O CLASE SOCIA

COMO EVITARLA

EL PERSONAL DE SALUD REALICE PREVENCIÓN, CONSEJERÍA Y DETECCIÓN OPORTUNA EN REFERENCIA A ADICCIONES

QUE DEBEMOS HACER

- Informar sobre las reacciones adversas que tienen las adicciones
- Integrar a la Familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza.
- Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos, maestros, etc.
- Reconocer a nuestros hijos los logros, habilidades y capacidades personales.
- Crear el hábito del estudio, lectura y participación en actividades fuera de la escuela.



VIOLENCIA FAMILIAR Y DE GENERO

Que es?

fenómeno social

Se define como?

uso intencionado y repetido de la fuerza física o psicológica para controlar, manipular o atentar en contra de algún integrante de la familia



CAUSAS

FACTOR SOCIAL

FACTOR FAMILIAR

FACTOR CULTURAL

TIPOS

FISICO

PSICOLOGICA

SEXUAL

PREVENCIÓN

Garantizar a las mujeres el acceso oportuno a servicios de atención médica y psicológica especializada de las consecuencias de la violencia familiar o de género.

Contribuir a que las mujeres y sus hijos e hijas que viven en violencia extrema cuenten con espacios seguros que les brinden protección, atención médica, psicológica y orientación legal.

Contribuir desde el Sistema Nacional de Salud a la prevención de la violencia familiar y de género; así como a la promoción del derecho a una vida sin violencia como parte de los derechos humanos de las mujeres.

Contar con información científica, actualizada, íntegra y comparable sobre la frecuencia, distribución y factores de riesgo asociados a la violencia familiar y de género en México y sus consecuencias sobre la salud.

Promover la atención integral, solidaria, con perspectiva de género, respetuosa, multidisciplinaria e interinstitucional, que evite la revictimización de las personas afectadas por la violencia familiar y de género.

ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD

INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL , VIH/ SIDA

QUE SON

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

COMO SE DA

PROPAGAN DE UNA PERSONA A OTRA POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD SEXUAL, INCLUSO POR RELACIONES SEXUALES POR VÍA ANAL, VAGINAL U ORAL

QUIEN LA CAUSA

bacterias, parásitos y virus.

COMO PODEMOS EVITALRA

Disminuir la incidencia acumulada y la mortalidad por VIH y SIDA

A través



ACCIONES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y ATENCIÓN OPORTUNA DE MANERA INTEGRAL Y MULTIDISCIPLINARIA, QUE PERMITA A LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.

PREVENCIÓN PRIMARIA. COMPRENDE LAS MEDIDAS ENCAMINADAS A DISMINUIR EL NÚMERO DE CASOS NUEVOS DE UNA DETERMINADA ENFERMEDAD, ES DECIR, A DISMINUIR LA APARICIÓN DE LA ENFERMEDAD.

PREVENCIÓN SECUNDARIA. SE OCUPA DEL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PRECOCES DE UNA DETERMINADA ENFERMEDAD EN LA FASE DE LATENCIA, ES DECIR CUANDO TODAVÍA NO HAY SÍNTOMAS.



ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD

PREVENCIÓN DE CÁNCER CERVICO UTERINO

¿QUÉ ES ?

ALTERACIÓN CELULAR

¿ DONDE SE DESARROLLA ?

SE ORIGINA EN EL EPITELIO DEL CUELLO DEL ÚTERO.

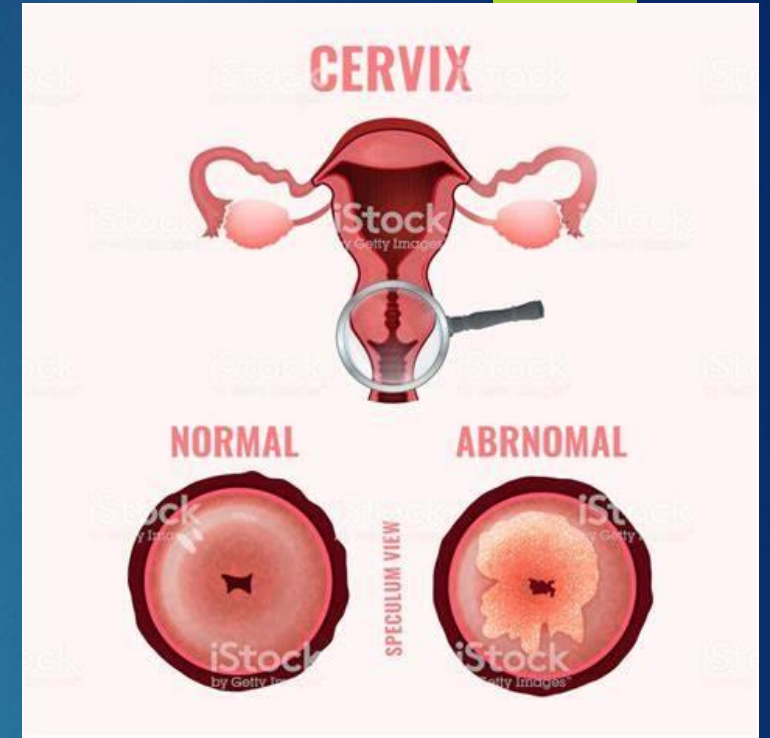
FACTORES DE RIESGO

- Ginecobstetricia
- De comportamiento sexual
- Antecedentes genéticos de cáncer

prevención

Prevención primaria a través de la educación

Exámenes de detección de cáncer uterino





LOS TRASPLANTES DE ÓRGANOS PERMITEN DAR UNA NUEVA OPORTUNIDAD DE VIDA A PACIENTES QUE DE OTRA MANERA TIENEN POCAS OPORTUNIDADES DE SOBREVIVIR

¿QUIEN ES UN DONADOR ?

persona que en vida ha tomado la decisión, de que al morir, sus órganos o tejidos sean donados, para que otra persona se salve o mejore su calidad de vida.

¿Quienes pueden donar?

DESPUÉS DE LA VIDA LA DONACIÓN DEPENDERÁ DE LA VALORACIÓN QUE REALICEN LOS MÉDICOS Y DE LA CAUSA DE LA MUERTE.

Quienes no pueden donar

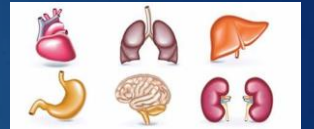
PERSONAS CON PADECIMIENTOS INFECCIOSOS TRANSMISIBLES COMO VIH/SIDA U OTRAS ENFERMEDADES VENÉREAS, HEPATITIS B, HEPATITIS C, O QUE HAYAN PADECIDO ALGÚN TIPO DE CÁNCER EXCEPTUANDO LOS CASOS DE TUMORES PRIMARIOS DE CEREBRO O PIEL.

MUJERES EMBRAZADAS

MENORES DE EDAD, ACEPTO CUANDO SEA TRASPLANTE DE MEDULA OSEA

órganos y tejidos que se pueden donar

Corazón, pulmón, hígado, riñones y páncreas



Cornea, huesos, tendones, vasos sanguíneos y piel.



CONCLUSION

DESPUES DE ELABORAR EL TRABAJO, NOSOTROS COMO PROFESIONALES DE LA SALUD DEBEMOS Y REALIZAREMOS PROGRAMAS DE PREVENCION DE LAS ENFERMEDADES PARA QUE LA SOCIEDAD CON EL APOYO DE MEDICOS Y ENFERMERAS TENGAMOS UNA CULTURA DE INFORMACION ACERCA DE ESTOS TEMAS QUE SON IMPORTANTES A LO LARGO DE LA VIDA Y AL MISMO TIEMPO INCORPORARNOS AL SISTEMA DE SALUD DE UNA FORMA ADECUADA, Y ASI TENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

Bibliografía:

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf . Recuperado el 22/11/2020.

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/alimentacion-saludable-2019.pdf

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/416059/Docto_SaludBucal_CENAPRECE_28nov18.pdf

RECUPERADO: NOVIEMBRE 2020.