

Nombre de alumno: Carlos Eduardo Morales García

Nombre del profesor: Leticia Pérez

Nombre del trabajo: “Cuadro sinóptico ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS”

Materia: Enfermería comunitaria

Grado: 7º

Grupo: “C”

INCORPORACIÓN AL PROGRAMA DE SALUD

Son las acciones implementadas por un gobierno con la intención de mejorar las condiciones sanitarias de una población.

-Promueven campañas de prevención
-Garantizan el acceso democrático y masivo a centros de atención

-Revisar cartilla nacional de salud
-Orientación en temas educativos conforme a su edad y factores de riesgo
-Acercarlo a sesiones educativas en los grupos de ayuda mutua

-Valorar el crecimiento y estado nutricional con peso, talla e IMC.
-Aplicar vacunas correspondientes
-Orientar a los usuarios en conductas favorables sobre la alimentación
-promocionar hábitos y estilos de vida saludable
-Recetar sulfato ferroso y ácido fólico a adolescentes embarazadas y/o con anemia
-Realizar exámenes de agudeza visual
-Prevención de enfermedades

-Ejercicio
-Dieta balanceada y saludable
-Tomar agua todos los días

-Obesidad
-Sobrepeso
-ETS

HIGIENE PERSONAL

Es el concepto del aseo, limpieza y el cuidado del cuerpo, para mejorar la salud, conservarla y prevenir enfermedades

-Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño
-Lavarse los dientes después de cada comida
-Cambiar la ropa interior y exterior diariamente
-Lavar cuidadosamente las partes íntimas
-Mantener las uñas cortas, limpias
-La ropa y los zapatos debes estar limpios y sin manchas
-Después de realizar actividades físicas bañarse para eliminar malos olores
-Uso de desodorantes
-Cambio cada 3 horas mínimo en las mujeres con la menstruación.
-En el caso de los hombres que no estén circuncidados debe retraerse el prepucio para lavar el glande y retirar el esmegma.

ALIMENTACIÓN CORRECTA

BAJO PESO

Se refiere a cuando una persona presenta un peso por debajo del valor saludable y normal

SOBREPESO

Acumulación excesiva o anormal de grasa que puede ser perjudicial para la salud

OBESIDAD

Estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo

Alimentación 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 la obesidad, sobrepeso y otras enfermedades como diabetes mellitus o hipertensión.

-Administrar hierro
-Detección de anemia
-Desparasitarse
-Evaluación del estado nutricional
-Tomar los alimentos en horarios regulares
-Tratar de no comer en la calle
-Tomar mucha agua, de preferencia agua pura
-Comer despacio y masticar bien los alimentos
-Realizar actividad física diaria
-Consumir todos los alimentos de los diferentes grupos
-Comer al menos 3 veces al día
-Desayunar antes de ir a la escuela
-Evitar alimentos altos en grasa, como hamburguesas, frituras, sodas
-Evitar el consumo de azúcares
-Preparar los alimentos con higiene.

"ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS"

ENFERMERÍA COMUNITARIA

Es la parte de la enfermería que se encarga de desarrollar y aplicar de forma integral en

Cuidado del individuo, familia y comunidad en el proceso de salud-enfermedad

el marco de la salud pública

ACTIVIDAD FÍSICA

Ayuda a tener un mejor desarrollo físico, prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y retrasar efectos del envejecimiento

- Incrementa en autoestima
- Mejora tu salud y aspecto físico
- Favorece el descanso y alivia la ansiedad
- Evita o disminuye el sobrepeso y la obesidad
- Disminuye el riesgo de caer en alguna adicción
- Contribuye a tener huesos fuertes y al crecimiento
- Reduce el riesgo de presentar enfermedades como
- Mejora la capacidad de aprendizaje y el aprovechamiento escolar

- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial
- infarto al miocardio

- Correr
- Caminatas
- Karate
- Gym
- Zumba
- Basquetbol
- Futbol
- Boleibol
- Natación
- Futbol americano

SALUD BUCAL

Se debe asesorar sobre la importancia de la salud bucal en el adolescente

Técnicas para conservar la salud

- Corregir defectos que puedan existir

-Darle a conocer que las caries y la enfermedad periodontal son las principales afecciones en esta etapa de la vida

-La higiene bucal es la clave de la prevención y mantenimiento de la salud en los dientes, encías y lengua

-Realizar promoción del auto-examen bucal para identificar

- Protuberancias
- Bolitas
- Úlceras

- Cepillar los dientes todos los días después de cada comida
- Usar hilo dental todas las noches antes de cepillarse
- Si se está embarazada ir al centro de salud más cercano para aplicar flúor cada 3 meses después del tercer mes de embarazo
- Evitar comida chatarra, gaseosas, golosinas
- Consumir más frutas y verduras

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

La adolescencia inicia con la pubertad, etapa en la que el cuerpo produce nuevas hormonas que modifican de forma física, emocional, social y mentalmente.

La adolescencia determina la transición de la niñez al inicio de la edad adulta

Un cambio importante es alcanzar la capacidad reproductiva, la mujer inicia la producción de óvulos y menstruación y el hombre inicia con la producción de espermatozoides.

-Platicar con naturalidad de la sexualidad con maestros, familiares o personal de salud de confianza

-Al iniciar una vida sexual activa ir a la unidad de medicina familiar y planificación para el uso de métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados y prevenir enfermedades de transmisión sexual

-Promoción a la salud sexual como un derecho

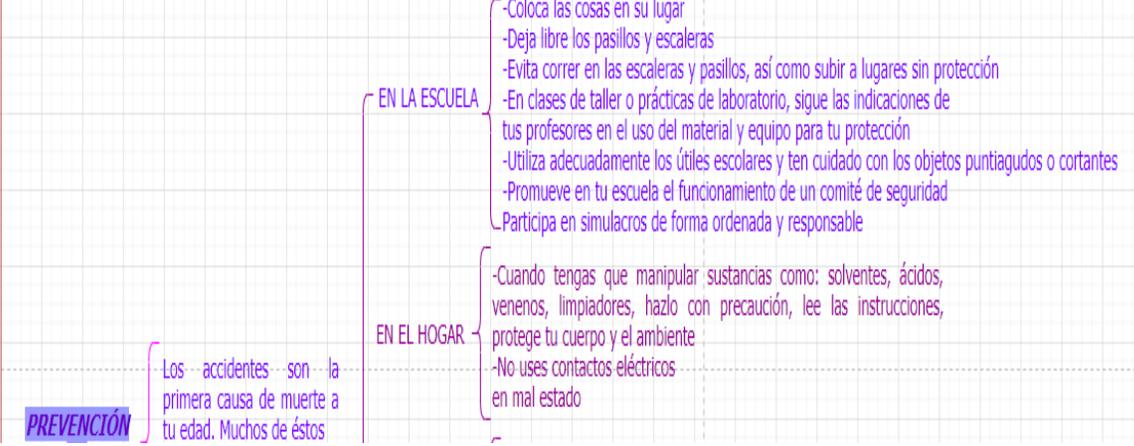
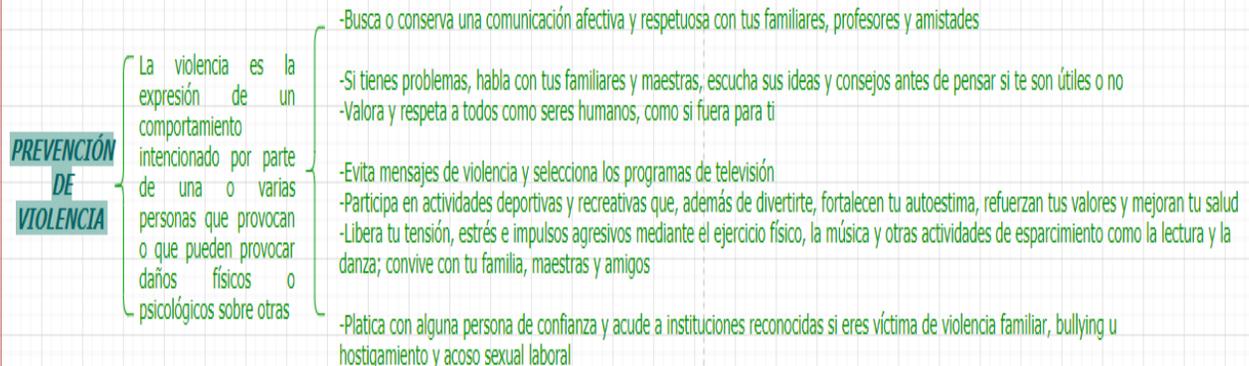
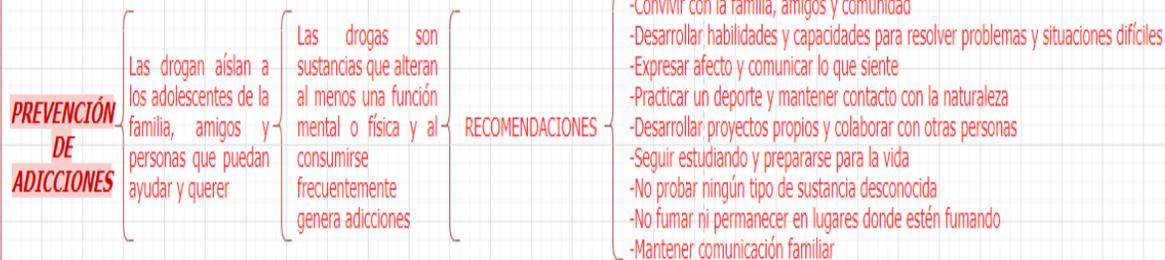
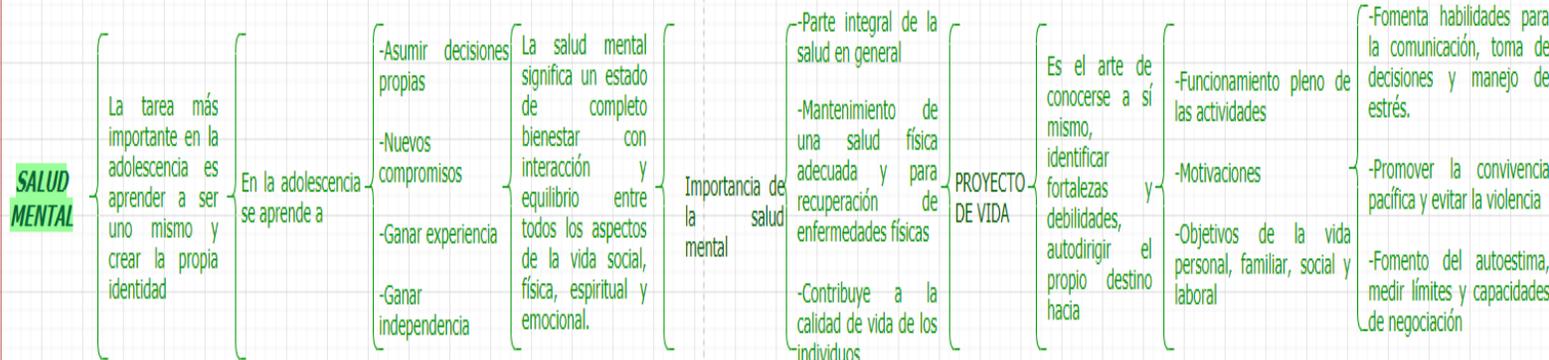
-Poder llevar una vida sexual satisfactoria, poder decidir si tener hijos o no y cuantos

-Acceso a métodos de planificación familiar

-Eliminar violencia doméstica y sexual

-Atención adecuada para embarazos y partos sin riesgo

-Acceso indistinto a la edad sexual



DE ACCIDENTES

pueden prevenirse o evitarse si se toman mínimas precauciones.

EN LA COCINA

- Usa protectores para las manos al manejar utensilios calientes
- Utiliza con precaución los cuchillos y otros objetos cortantes
- Ten cuidado con los líquidos calientes que se encuentren sobre la estufa

EN EL BAÑO

- Camina con precaución en pisos mojados o resbalosos, utiliza SIEMPRE chancias o sandalias de hule, o coloca un tapete de baño
- Durante el baño diario, procura no hacer uso de los contactos eléctricos

EN LA VÍA PÚBLICA

- Evita jugar en la vía pública
- Camina sobre las banquetas y ten cuidado de no caer en alcantarillas abiertas, zanjas y hoyos
- Cruza las calles por las esquinas y antes de atravesar observa en ambas direcciones que no vengan vehículos
- Utiliza los puentes peatonales
- Si subes o bajas de un transporte público, hazlo cuando el vehículo este detenido.
- Acostúmbrate a usar el cinturón de seguridad y pon los seguros en las puertas
- No utilizar audífonos al ir caminando, en bicicleta o manejando automóvil, esto distrae tu atención
- No te excedas en consumir bebidas embriagantes o energizantes
- Evita utilizar drogas ilícitas

CONCLUSIÓN

La adolescencia es una de las etapas más bonitas por la que pasamos todos los seres humanos, aunque también es una de las más difíciles, porque es la etapa donde más cambios sufrimos, tanto físicos, emocionales, psicológicos, etc. La mayoría de los adolescentes sufrimos de bullying por parte de nuestros compañeros. Nos sentimos inseguros de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, aspecto, nos vivimos comparando con los demás, en el caso de las niñas viene la menstruación, los senos comienzan a crecer, las caderas se ensanchan, por parte de los hombres comienzan a engrosar la voz, desarrollan vello púbico al igual que las mujeres. Por eso es importante alertar a los adolescentes y como padres estar al pendiente de las actitudes de los niños, con quien se juntan, como se sienten, lo primordial en esta etapa es la confianza, que los adolescentes sepan que pueden confiar en sus padres, familiares, maestros, que sepan que no están solos. En esta etapa la mayoría de los adolescentes pueden sufrir de trastornos alimenticios, depresión, ansiedad, vicios como el alcohol, drogas, tabaco, las malas compañías pueden llevar al mal camino a los adolescentes más vulnerables, es por eso que como padres debemos estar pendientes de nuestros adolescentes y como jóvenes debemos tener presente que no estamos solos.

BIBLIOGRAFÍA

IMSS, Gobierno de México, (2018). Guía para el cuidado de la salud. Adolescentes de 10 a 19 años. Recuperado: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/2018/guia-salud-adolescente-2018.pdf

Marco Axel Aguirre Hernández, (2017). Programa Salud Adolescente de 10 a 19 años. Guadalajara. Recuperado: <https://es.slideshare.net/MarcoAxelAguirreHern/programa-salud-del-adolescente-10-19>