



**Nombre de alumnos:** Esmeralda Aguilar Avendaño

**Nombre del profesor:** Leticia Pérez

**Nombre del trabajo:** cuadro sinóptico

**Materia:** Enfermería comunitaria

**Grado:** 7° cuatrimestre

**Grupo:** "C"

PASIÓN POR EDUCAR

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en adolescentes de 10-19 años

Enfermería comunitaria

Es la rama que se dedica al cuidado de la salud integral de la comunidad tanto mediante la educación para la prevención y detección de enfermedades, protección y atención de las familias e individuos mediante series de programas, se cuenta con la participación de la comunidad con actividades directa e indirectas

Alimentación correcta

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brindan nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y con energía

Actividades

- Identificar los alimentos saludables y no saludables
- Comparar la cantidad de azúcar de un bocadillo con otro alimento
- Ingerir alimentos que tengan hierro y vitamina A

Higiene personal

Son los hábitos de aseo corporal que cada quien practica para prevenir enfermedades y mantenerse saludables

Actividades

- Tener sus propios útiles de aseo personal
- Lavarse manos y uñas
- Limpiarse bien los pies
- Tomar un baño diario
- Cepillarse los dientes tras cada comida

Incorporación al programa de salud

Es un conjunto de acciones implementadas por un gobierno

Actividades

- Recuperar las habilidades y capacidades que han sido dañadas por una condición patológica.
- Prevenir enfermedades como diabetes, obesidad.
- Promocionar hábitos y estilos de vida saludable (ejercicio, dieta balanceada)
- Tratar las enfermedades como son hipertensión, diabetes
- Prevención y control de tabaquismo
- Programa de salud sexual y reproductiva

Actividad física

Movimiento corporal producida por los músculos que exija gasto de energía, como son actividades de nadar, correr, jugar entre otros.

Actividades

- ✚ Caminar, trotar o correr
- ✚ Ejercicios como lagartijas, flexiones abdominales etc.
- ✚ Saltar la soga
- ✚ Usar una bicicleta fija o intensa
- ✚ Realizar ejercicios en escaladoras

Salud bucal

Es la ausencia de dolor oro facial, o de garganta, que pueden llegar a presentar infecciones y llagas bucales, enfermedades periodontales de las encías, caries, perdida de dientes o trastornos bucodentales

Actividades

- ✚ Cepillarse los dientes todos los días
- ✚ Cambiar el cepillo de dientes regularmente
- ✚ Realizar un cepillado exacto (movimientos suaves y cortos)
- ✚ Controlar el consumo de azúcar
- ✚ Mantener limpio el cepillo
- ✚ Visitar el dentista regularmente

Salud sexual y reproductiva

Es un estado general de bienestar físico, mental, y social y no a la mera ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados a la sexualidad y reproducción, la posibilidad de ejercer los derechos sexuales y reproductivos

Actividades

- ✚ Darle información incluida a la relación sexual integral
- ✚ Acceso a una gama completa a los servicios de salud sexual y reproductiva (preservativos y otros métodos anticonceptivos)
- ✚ Darles un entorno libre de explotación y de abusos que les ofrezca seguridad y apoyo

Salud mental

Abarca una amplia gama de actividades directa o indirecta relacionadas con el componente de bienestar mental, físico, social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Actividades

- ✚ Mantenerse activo (ejercicios físicos a diario)
- ✚ Descansar entre 7 y 8 horas diarias
- ✚ Dedicar tiempo a una actividad placentera
- ✚ Gestionar las preocupaciones excesivas y continuas, pensamientos negativos.
- ✚ Tomarse un tiempo de relajación

Prevención de adicciones

Es una adicción que causa y afecta la salud y son lesiones accidentes o la muerte

Actividades

- Integrar a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza
- Poner el ejemplo ante ellos
- Educarlos con valores positivos hacia la vida
- Hablar con ellos sobre los temas de alcohol, tabaquismo, drogadicción
- Fortalecer su autoestima

Prevención de violencia

Uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo, o comunidad que tiene como resultado la probabilidad del daño psicológico, lesiones, o muertes.

Actividades

- Educarlos con amor, sin gritos o golpes
- Atención a la salud
- Tener derecho a una alimentación o escuela
- No dejarse tocar el cuerpo con nadie
- Tener mucho cuidado por las calles

Prevención de accidentes

Tratar de prevenir los accidentes obedeciendo a las personas mayores

Actividades

- Seguir las instrucciones
- No ingerir medicamentos sin la autorización de un medico
- No subiré a lugares peligrosos (árboles o edificios)
- Al entrar a un carro ponerse el cinturón de seguridad

Cáncer

Es una enfermedad en la que las células anómalas se dividen sin control y destruyen los tejidos corporales

- Palidez
- Falta de energía
- Fiebre prolongada de causa inexplicable
- Pérdida de peso
- Vomito persistente
- Sangrado y moretones sin causa
- Aumento de tamaño de cualquier parte del cuerpo
- Reflejo blanquecino u opacidad en el ojo

## CONCLUSION

En este tema pudimos darnos cuenta la importancia que tiene sobre el cuidado de los adolescentes, el cual los padres les brindan desde pequeños y los protegen para que no les pase nada, o puedan tener un vicio en el cual, después de un largo tiempo pueda crearle una consecuencia, los padres no dejan de preocuparse aun que ellos ya estén grandes siempre tendrán preocupaciones, en la adolescencia hay muchos factores que tienen hacia su alrededor por lo cual los padres están más pendientes de los hijos, ya que es una etapa en la cual ellos experimentan cosas nuevas, con los amigos y fuera de casa, pero ellos no piensan que al tomar malas decisiones se están haciendo daño a ellos mismo, porque al ingerir una gota de alcohol, tabaco o drogas puede llegar a sufrir accidentes, que lo dañen tanto lo físico como mental, es por eso que los padres les dan una enseñanza buena en la cual aprendan a cuidarse ellos mismos y hacerse responsables de sus actos al tomar una cierta decisión.

## BIBLIOGRAFIA.

Gobierno de México (2019). Cartilla nacional de salud. Recuperado:

[http://drive.google.com/file/d/1Uxcyn7W2WDFh6br610DwgKQ517PV\\_t/view](http://drive.google.com/file/d/1Uxcyn7W2WDFh6br610DwgKQ517PV_t/view)

para pineault (2009), programa de salud concepto, fases y ejemplos. Universidad internacional de valencia. Recuperado:

<https://www.universidadviu.com/programas-salud-concepto-fases-ejemplos/>