



Nombre De Alumno: Andrea Elizabeth Moreno López

Nombre del profesor: Leticia Pérez

**Nombre Del Trabajo: Actividades De Promoción De La Salud Y Prevención
De Enfermedades En Mujeres De 20 A 59 Años**

Materia: Enfermería Comunitaria

Grado: 7

Grupo: C

Comitán De Domínguez Chiapas A 05 De Diciembre Del 2020

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en mujeres de 20 a 59 años

Enfermería comunitaria

Parte de la enfermería dedicada a la salud pública. En este sentido se ocupa no solo de la comunidad, sino también de las familias y las personas. La enfermería comunitaria además de atender a las personas con problemas de salud y/o enfermas, intenta promover conocimientos básicos de atención médica.

Alimentación correcta

Favorecer un estado de nutrición adecuado para prevenir sobrepeso, obesidad y enfermedades relacionadas con la mala alimentación

Evaluar a las pacientes
Preguntar por sus costumbres alimentarias
Identificar factores



Actividades para una alimentación correcta

Consumir fritas y verduras de temporada
Tomar 2 litros de agua al día
Evitar el consumo de refrescos y jugos embotellados
Consumir alimentos naturales, preparadas con poca grasa, sal y azúcar
Combinar un cereal como el maíz o el arroz con una leguminosa como el frijol o el garbanzo para aumentar la cantidad de proteína
Evitar comidas chatarras



FRUTAS DE TEMPORADA	
Primavera	
Verano	
Otoño	
Invierno	

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en mujeres de 20 a 59 años

Actividad física

El objetivo es disminuir la incidencia de sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, cáncer, depresión y osteoporosis



Promoción a la paciente:
Buscar estrategias para prevenir enfermedades
Disminuye riesgo de mortalidad en las mujeres
Buena para el cerebro
Realizar caminatas de 15 min al día todos los días y aumentar gradualmente a 30 min
En mujeres es recomendable el aerobico
La actividad física debe desarrollarse de manera programada yendo de menos a más

Salud bucal

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



Actividades
Proporcionar información sobre las enfermedades que afectan a las mujeres, caries dental y la enfermedad periodontal
Mencionar que los cambios hormonales propician los cambios en la acidez salival, produciendo inflamación y sangrado
Promocionar el cepillado de dientes después de cada comida
Cambiar el cepillo dental cada 3 meses

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en mujeres de 20 a 59 años

Salud sexual y reproductiva



Promover entre las mujeres la salud sexual y reproductiva y el libre ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, para disminuir los factores de vulnerabilidad y los comportamientos de riesgo

Estado general de bienestar físico, mental y social que favorece que la mujer comprenda y tenga un ejercicio libre, satisfactorio, responsable y sano

Actividades de salud sexual y reproductiva

Acciones que comprenden la salud reproductiva en la mujer:

- Atención antes del embarazo
- Atención durante el embarazo
- Atención durante el parto
- Atención durante el puerperio
- Atención en el nacimiento y control de RN
- Atención durante el climaterio y menopausia



Actividades de salud sexual y reproductiva

Proporcionar información sobre:

- La posibilidad de decidir si procrear o no
- Libertad para elegir el número y espaciamiento de los hijos
- Acceso y posibilidad de elección de métodos de regulación de la fecundidad seguros, eficaces y aceptables
- La eliminación de la violencia doméstica y sexual que afecta la integridad y la salud
- El derecho a recibir servicios adecuados servicios a la salud que permitan embarazos y partos sin riesgos

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en mujeres de 20 a 59 años

Salud mental

Promover el desarrollo emocional y afectivo de las mujeres e identificar problemáticas que afecta su salud mental

Acciones a realizar

- Identificar signos y síntomas de depresión
- Detectar riesgo de suicidio
- Detectar problemas de adicciones
- Detectar trastorno en la alimentación



Promoción y tratamiento de adicciones

Realizar acciones de prevención, consejería, detección oportuna y referencia en relación con adicciones

Se interroga en forma explícita acerca del consumo de sustancias adictivas

- Tabaco, ¿fuma usted?, indagar sus antecedentes para así poder orientarla
- Alcoholismo, enfermedad crónica, desorden de la conducta
- Otras drogas, la gama de sustancias empleadas es muy variable
- Drogas ilícitas, estimulantes, cocaína y crack, alucinógenos, depresores, analgésicos y narcóticos



Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en mujeres de 20 a 59 años

Violencia familiar y de género



Proporcionar información sobre la violencia familiar y de género, así como de su impacto negativo en la salud

Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer
Violencia contra la mujer se entiende por todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer

Violencia familiar y de género

Tipos de violencia
Violencia psicológica
Violencia física
Violencia patrimonial y económica
Violencia sexual
Negligencia o abandono

Promoción
Proporcionar pláticas en las que se informe sobre las formas de violencia y las consecuencias negativas en su salud
Enfatizar el derecho de las mujeres es una vida libre de violencia
Informar sobre los servicios de atención especializada en violencia familiar



Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en mujeres de 20 a 59 años

Prevención de accidentes



Capacitar a la mujer en el conocimiento de las medidas dirigidas a reducir los factores de riesgo de accidentes



Acciones a realizar

Informar a las mujeres sobre el tipo, causa y frecuencia de accidentes en el hogar, la escuela, la vía pública y el trabajo

Capacitarlas sobre las medidas prácticas y sencillas que han comprobado su eficacia

Dar a conocerlas intervenciones básicas de primeros auxilios que debe aplicarse en caso de emergencia

Infecciones de transmisión sexual VIH-SIDA



Disminuir la incidencia de VIH-SIDA e ITS, así como elevar la promoción de mujeres de 20 a 59 años informadas sobre sexo protegido y facilitar el acceso a la dotación de condones



Informar a las mujeres que las ITS que más afectan son el VIH-SIDA, sífilis, infecciones gonocócicas, por clamidias y por tricótomos, herpes genital, vph, vaginitis y candidiasis

Medidas de prevención:

Aplicar el ABC de la prevención de its y vih-sida;

A: abstención o retrasar el inicio de la vida sexual

B: mayor seguridad y la mutua fidelidad protegen de ITS y VIH-SIDA, reducir el número de parejas sexuales reduce el riesgo

C: usos sistemático y correcto del condón masculino y femenino

Higiene personal

Uso de ropa interior limpia y de algodón

Practicar sexo seguro: son todas aquellas prácticas en las que no existen contacto entre líquidos sexuales y mucosas

Actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en mujeres de 20 a 59 años

Prevención de cáncer cervico uterino y mamario

Dar a conocer a las mujeres de 20 a 59 años los riesgos que corren si no se detecta a tiempo el cáncer de mama y uterino



Cáncer cervico uterino

Informar a la paciente los signos de alarma
Alteración del cuello del útero
Flujo o escurrimiento vaginal con mal olor
Sangrado fuera de los periodos
Dolor al tener relaciones sexuales
Prueba de Papanicolaou



Cáncer de mama

Proporcionar información a las mujeres para que identifiquen signos de alarma
Alteraciones que se presenta en el tejido de las glándulas mamarias
Cambios en la piel en una parte de la mama y del pezón
Pequeña ulcera o llaga en la mama, hundimiento en el pezón
Tumoración pequeña
Ganglio axilar, aumento del tamaño de la



Conclusión

En conclusión es de importancia conocer los temas que vienen en las cartillas, en cuanto a mi trabajo, considero que es importante promocionar los puntos, ya que en la actualidad considero que sigue haciendo falta la promoción de estos temas, en cada consulta de las mujeres en este caso de 20 a 59 años se puede promocionar los puntos de las cartillas. La enfermería comunitaria es la parte de la enfermería dedicada a la salud pública. En este sentido se ocupa no solo de la comunidad, sino también de las familias y las personas. La enfermería comunitaria además de atender a las personas con problemas de salud y/o enfermas, intenta promover conocimientos básicos de atención médica. Entonces también podemos promocionar estos temas en las comunidades, los temas que ya se han mencionado son de suma importancia para que las mujeres de 20 a 59 años mejoren su calidad de vida y puedan mejorar su salud, como bien vimos podemos evitar muchas enfermedades, y en cuestión de las adicciones ayudar a las personas que tengan alguna adicción.

Bibliografía

Guía técnica para la cartilla nacional de salud mujeres de 20 a 59 años

https://ssj.jalisco.gob.mx/sites/ssj.jalisco.gob.mx/files/guia_mujer.pdf