

**Nombre de alumno: Aranza Fernández
Monjaras**

Nombre del profesor: Leticia Pérez

**Nombre del trabajo: “Cuadro sinóptico
ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN NIÑAS Y
NIÑOS DE 0 A 9 AÑOS”**

Materia: Enfermería comunitaria

Grado: 7º

Grupo: “C”

INCORPORACIÓN AL PROGRAMA DE SALUD

ES Un conjunto de acciones implementados por un gobierno

ACTIVIDADES

- *Promocionar hábitos y estilos de vida saludables
 - Ejercicio
 - Dieta balanceada
- *Prevenir enfermedades
 - Diabetes
 - Obesidad
- *Tratar las enfermedades una vez ya instauradas
 - Hipertensión
 - Diabetes
- *Recuperar las habilidades y capacidades que han sido dañadas por una condición patológica
- *Prevención y control de tabaquismo
- *Programa de salud sexual y reproductiva
 - ITS
 - Embarazos no deseados

CUIDADOS DEL R/N

- Alimentación adecuada
 - Leche materna
 - Limpiar bien el pecho antes y después de amamantar
- Estar pendientes de las evacuaciones
- Cordón umbilical
 - Limpiar con agua y jabón, no cubrirlo. Vigilar aspecto y olor
- Fontanela
 - Tener cuidado al abrazarlo, bañarlo y cambiarlo
- Cuidar la temperatura corporal del bebé
- Limpieza corporal
 - Bañarlo diariamente, limpiar pliegues, y zonas genitales
- Usar ropa floja y de algodón
- Cortarle las uñas para evitar acumulación de suciedad o que se rasguñe
- Brindar habitación tranquila y bien iluminada con luz natural
- Cuna
 - Colchón firme, sin almohadas ni juguetes, dormir boca arriba
- Exposición al sol
 - Baños del sol al medio, para evitar ictericia
- Oídos y nariz
 - Limpiar parte externa, sin introducir objetos

CUIDADOS DEL R/N, NIÑO Y LACTANCIA MATERNA

CUIDADOS DEL NIÑO

- Revisiones médicas constantes
- Cartilla de vacunación completa
- Baño diario
- Limpieza dental
- prevenir el contagio de piojos
- Consumo de agua
- Lavado de manos constante
- Ambiente limpio y seguro
- Sueño por lo menos 10 horas
- Cuidado adecuado de los padres
- Buena alimentación

La disciplina que sintetiza los

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN NIÑAS Y NIÑOS DE 0 A 9 AÑOS

ENFERMERÍA COMUNITARIA

ES

conocimientos teóricos y habilidades prácticas de la enfermería y salud pública

LAS APLICA

Como estrategias de trabajo en la comunidad para promover, mantener y restaurar la salud poblacional

SE CUENTA

Con la participación de la comunidad con actividades directas e indirectas

Es la parte de la enfermería que desarrolla y aplica en salud pública las actividades al individuo, familia y comunidad en el proceso de salud-enfermedad

CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN CORRECTA

- Baño diario con agua tibia y jabón neutro
- Lactancia materna adecuada
- Abundantes líquidos { Agua pura o jugos naturales sin endulzar
- Se puede dar fórmula, pero solo por indicación médica
- Alimentación complementaria
- Prevención y control de enfermedades diarreicas
- Control de esfínteres
- Prevenir muerte de cuna { No abrigarlo mucho, con las manos libres, en la misma habitación de los padres
- Administrar hierro y vitamina A
- Salud bucal
- Vigilancia y evaluación del estado nutricional
- Control de la temperatura**
- Detección de defectos de agudeza visual
- Prevención de accidentes { No dejarlo solo mucho tiempo, no dejar almohadas o bolsas a su alcance, limpieza del área
- Prevención y control de enfermedades { Vacuna BCG, Anti-hepatitis B, Rotavirus, Influenza
- Vigilar y evaluar estado nutricional { MENOS DE 1 AÑO: Cada 2 meses
1-2 AÑOS: Cada 6 meses
2 AÑOS O MÁS: Anual

DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN TEMPRANA

- 1-3 meses** { Sostiene la cabeza y sonríe espontáneamente { Demostrarle cariño, abrazarlo, hablarle y acariciarlo
- 4-6 meses** { Se sienta con ayuda { Se debe colocar frente al espejo para que se vea, platique y se conozca a el mismo
- 7-9 meses** { Empieza a decir sílabas como ma, pa, da { Platificar con él para que aprenda a repetir palabras, trata de gatear, se pone de pie con ayuda, se debe ayudar a encoger y estirar las piernas
- 10-11 meses** { Es capaz de gatear, dice no y reafirma con la cabeza, volteta si llaman por su nombre { Colocarle juguetes para que los alcance, practicar palabras con el, no usar andadera
- 12 meses** { Empieza a caminar con ayuda { Ayudarlo sosteniéndolo de una mano

Vigilar, prevenir y/o tratar raspones, rasguños y cortaduras, que no sean de gravedad

CUIDADOS EN LA LACTANCIA MATERNA

- Tomar líquidos en abundancia
- Disminuir el consumo de cafeína
- Evitar el consumo de alcohol
- No fumar, ni usar drogas
- Preguntar al médico los medicamentos que se pueden tomar
- Evitar suplementos alimenticios
- Comer al menos 3 veces al día
- Reducir las grasas y azúcares refinados
- Consumir abundantes frutas y verduras
- Moderar el consumo de carbohidratos
- Consumir alimentos de los diferentes grupos alimenticios
- Evitar las gaseosas
- Limpieza del seno antes y después de dar de comer
- Ejercicio moderado

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

- 12 meses { Empieza a caminar con ayuda } Ayudarlo sosteniéndolo de una mano
- Grupo de enfermedades en el aparato respiratorio por virus o bacterias, inicia de forma repentina y dura menos de 2 semanas
 - Enfermedades diarreicas agudas
 - Evacuación 3 veces o más al día de heces sueltas líquidas
 - Fiebre
 - Presencia de sangre en las heces
 - Irritabilidad
 - Malestar general
 - Evacuaciones diarreicas más de 5 veces en menos de 24 horas
 - IRAS
 - Tos
 - Cefalea intensa
 - Irritabilidad
 - Aumento de FR
 - Ronquera
 - Sibilancias
 - Decaimiento y somnolencia
 - Dolor o secreción de oído
 - Nariz tapada
 - Ataques o convulsiones
 - Se hunden las costillas al respirar

Fontanela hundida, piel seca, llanto sin lágrimas mucosas secas, orina muy poca o nula y/o concentrada

HIGIENE PERSONAL

- Conocimientos y técnicas que se aplican para el control de factores que provocan efectos nocivos en la salud
 - Correcto lavado de manos en todo momento
 - Baño diario
 - Cuidado y lavado de ojos
 - Limpieza dental correcta
 - Cambio periódico del pañal
 - Limpieza de cordón umbilical
 - Lavar ropa y calzado
 - Limpieza de oídos y nariz sin introducir objetos
 - Uso de talco y lociones sin alcohol

SALUD BUCAL

- Se relaciona con la nutrición adecuada, hábitos de higiene oral y control periódico con el odontólogo para evitar las caries o malos hábitos que promuevan anomalías dentomaxilares
 - Limpiar las encías con una gasa humedecida o un dedal de silicona despues de cada toma
 - Si hay salivación excesiva, irritación, enrojecimiento o molestias aplicar geles bálsamos en el dedal o en la gasa
 - No dejar con el biberón al bebé aun así tenga líquidos
 - No mojar el biberón en líquidos dulces
 - No soplar o limpiar con nuestra boca el biberón o la comida
 - Cepillarse los dientes por lo menos 3 veces al día
 - Uso de hilo dental
 - Evitar comida chatarra y refrescos
 - Acudir al odontólogo frecuentemente

Favorece aparición de líquidos

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

- *Empezar por poner el ejemplo
- *Identificar amistades del niño desde pequeño
- *Educar al niño con valores positivos hacia la vida
- *Motivarlo a tener amistades positivas
- *Escuchar al niño
- *Fortalecer su autoestima
- *Hablar con el niño o niña sobre los temas de alcohol, drogas, tabaco
- *Enseñarle a decir NO
- *Promover a que realicen actividades sanas y divertidas
- *Aprender a identificar señales de alarma
- *Mantenerse informado y actualizado sobre estos temas, tanto papás como hijos

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA FAMILIAR

- Recordar y enseñar a los niños todos y cada uno de sus derechos
- Demostrarles confianza
- Evitar la sobreprotección
- Evitar reacciones descontroladas y actividades alarmistas como padres
- Promover la comunicación
- Enseñarles que no todos los adultos son de confianza, ni porque sean de la familia

- Educación con amor, sin gritos, golpes o groserías
- Derecho a la alimentación, escuela y hogar
- Derecho a divertirse
- Atención a la salud por los tutores

- Alejarse de personas que pidan cosas que sean vergonzosas
- No dejarse tocar el cuerpo
- No consumir dulces sin la aprobación de los padres o el tutor
- No ir solo a la calle

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Seguir las instrucciones que los adultos dan en juegos o actividades
- No tomar medicamentos o pastillas, jarabes sin supervisión de un adulto
- No jugar con bolsas de plástico en la cabeza o boca
- Recoger los juguetes del suelo para evitar caídas
- No correr, jugar en escaleras, calles o azoteas
- No subir a lugares peligrosos como los árboles o postes
- No acercarse ni jugar con cables de luz, conexiones eléctricas, ni abrir aparatos eléctricos, se puede electrocutar.
- Al cruzar calles, ver por los dos lados
- Al ir en carro usar cinturón de seguridad o silla para bebé.

- Disminuir la velocidad, no sacar las manos ni la cabeza por la ventana y usar seguro para niños

ACTIVIDAD FÍSICA

- Lactantes**
 - Juegos en el suelo o agua, movimientos de brazos y piernas, buscar y recoger objetos, girar la cabeza, empujar, jugar con otras personas, patear, gatear, pararse, arrastrarse y caminar
- Prescolares**
 - Caminar, ir en bicicleta, columpiarse, correr, saltar, actividades en agua
- Escolares**
 - Actividad física moderada-intensa al menos 1 hora diaria los 5 días de la semana, andar en bicicleta, natación, fútbol, basquetbol, karate
- Incorporarlos a tareas domésticas de actividad física

- Disminuir el tiempo viendo la televisión o computadora, evitar el transporte público

CÁNCER

Enfermedad en la que células anómalas se dividen sin control y destruyen los tejidos corporales.

- Fiebre prolongada de causa inexplicable
- Palidez
- Falta de energía
- Pérdida rápida de peso
- Ganglios de crecimiento progresivo
- Cefalea prolongada y sin causa aparente
- Vomito persistente
- Sangrado y moretones sin causa aparente
- Cambios repentinos de comportamiento o pérdida del equilibrio
- Aumento de tamaño de cualquier parte del cuerpo
- Reflejo blanquecino u opacidad en el ojo
- Masa abdominal o inflamación
- Aumento de tamaño de cualquier parte del cuerpo

CONCLUSIÓN

En este tema pude darme cuenta de la importancia en el cuidado de los niños, desde que están en el vientre de la madre y para siempre, como padres ese cuidado no termina hasta que uno se muere, aún estando grande los hijos siempre hay preocupaciones. De pequeños somos muy traviosos por este motivo hay más probabilidades de que podamos sufrir accidentes, por eso los padres y /o tutores debemos estar muy pendiente de los niños. Hablando por experiencia propia puedo decir que yo cuido a mi hermanito, mis papás trabajan y yo llevo a mi hermanito a la escuela, hago la tarea con él, veo que desayune, que coma bien, trato de prepararle cosas nutritivas porque ahí también incluye el cuidado para su alimentación, lo que me cuesta más es que haga ejercicio, y que se lave los dientes, hace unos días le mostré unas fotos dientes picados y creo que ya le entró miedo porque ya son sus dientes y le digo que si no se lava se le caerán y ya no crecerán otros y se quedará chimuelo, también como es la etapa come muchas frituras, refrescos, pero tratamos junto con mis papas de que no sea todos los días por lo mismo de que no hace mucho ejercicio es casi nulo.

Es importante que también se les enseñe a los niños que deben cuidarse ellos mismos, porque uno no siempre puede estar con ellos, deben aprender a cuidar su salud, su higiene, su educación para que puedan desarrollarse de forma saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- Promoción integrada móvil en salud (PIMS) (2014). Promoción de la salud en niños de 0-9 años. Recuperado: <https://pimssalud.wordpress.com/2014/11/03/promocion-de-la-salud-en-ninos-de-0-9-anos/>
- Para Pineault (2009), Programa de salud concepto, fases y ejemplos. Universidad internacional de Valencia. Recuperado: <https://www.universidadviu.com/programas-salud-concepto-fases-ejemplos/>
- IMSS, MÉXICO, Gobierno de La república. Guía para el cuidado de la salud. Niñas y niños de 0-9 años (2018) Recuperado: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/2018/guia-salud-ninas-ninos-2018.pdf
- Gobierno de México (2019). Cartilla nacional de salud. Recuperado: https://drive.google.com/file/d/1Uxcyn7W2WXDfXh6br6l0DwgKQ517PV_t/view
- Mónica Micaela (2013), Enfermedades diarreicas agudas "SALUD". Jalisco. Recuperado: <https://ssj.jalisco.gob.mx/enfermedades/2263>
- Gobierno de México, Recuperado: <https://www.gob.mx/salud/articulos/infecciones-respiratorias-agudas-iras>

- La salud es de todos, MINSALUD, (2020) Infecciones respiratorias agudas IRAS, Bogotá. Recuperado: [https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-\(IRA\).aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-(IRA).aspx)
- Ernesto de la Puente (2017). Salud bucal infantil. Plataforma para profesionales de la salud bucal. España. Recuperado: <https://www.dentaid.es/pro/saludBucalDentaid/2179/salud-bucal-infantil-porque-cada-edad-necesita-un-cuidado-especifico>
- IMSS, MÉXICO, Guías de salud, Programa de salud para el niño de 5-9 años. Recuperado: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/ninos/guianinos_5a9anos.pdf
- Eva María Cortés Martín, Francisco Javier Sánchez Ruiz, (2015). Deporte y actividad física en los niños. Asociación española de pediatría (AEP). España. Recuperado: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/deporte-actividad-fisica-en-ninos>