

**Nombre de alumnos: Rabelo Espinosa
Marisol**

Nombre del profesor: Pérez Leticia

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

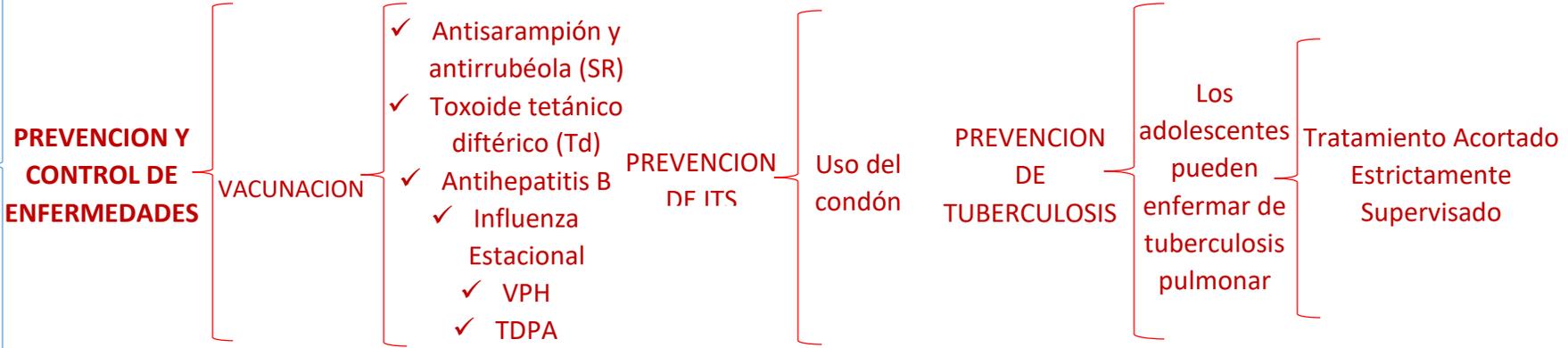
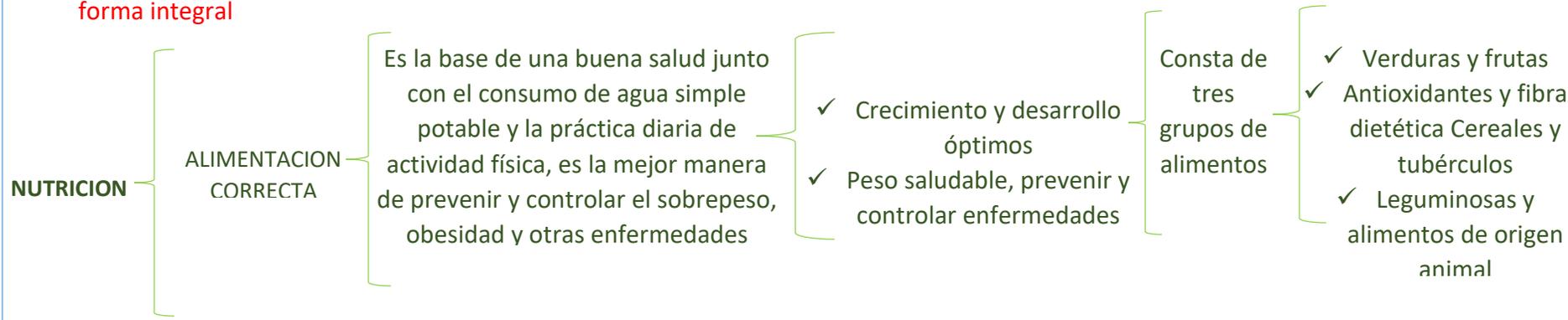
Materia: Enfermería comunitaria

Grado: 7°

Grupo: “C”

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

La enfermería comunitaria forma parte de la enfermería y se encarga de desarrollar y aplicar de forma integral



HIGIENE PERSONAL

- ✓ Aseo
- ✓ la limpieza
- ✓ cuidado de nuestro cuerpo

Normas de aseo para mantener una correcta higiene

Buena presencia

Higiene corporal

HABITOS DE HIGIENE

- ✓ Lavarse las manos
- ✓ Lavarse los dientes
- ✓ Cambios de ropa
- ✓ Bañarse
- ✓ Uso de desodorantes

ACTIVIDAD FISICA

Ayuda no solamente a tener un mejor desarrollo físico, también a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y retrasar los efectos del envejecimiento

Realizar actividad física es un estilo de vida activo y saludable.

Es adoptar una rutina que tú mismo(a) establezcas y al ritmo que te impongas.

BENEFICIOS

- ✓ Incrementa tu autoestima
- ✓ Mejora tu salud y aspecto físico Fortalece tus músculos
- ✓ Favorece el descanso y alivia la ansiedad
- ✓ Evita o disminuye el sobrepeso y la obesidad
- ✓ Disminuye el riesgo de caer en alguna adicción
 - ✓ Huesos fuertes
 - ✓ Ayuda a crecer
- ✓ Reduce los riesgos de presentar enfermedades

SALUD BUCAL

La salud bucal es parte importante de tu salud general

SI NO SE PRACTICA PODEMOS SUFRIR

- Caries: Se ven como puntos negros en los dientes originados por bacterias que producen ácido y destruyen el esmalte
- Sarro: Se origina cuando los restos de alimentos se van pegando y endureciendo en los dientes con el paso del tiempo, se observa de color amarillento
- Enfermedad de las encías: Se manifiesta con sangrado cuando realizas el cepillado de tus dientes

SALUD MENTAL

- ✓ 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 INFLUYENTES

- ✓ Alimentación correcta
- ✓ Actividad física
- ✓ Relaciones afectivas positivas
- ✓ Trabajar en problemas
- ✓ Evitar consumo de sustancias dañinas
- ✓ Dormir bien

Tener proyectos de vida

PREVENCIÓN DE DICCIONES

Es muy importante, especialmente en los adolescentes, esto servirá para disfrutar plenamente de tu vida sin agregarle un problema

RECOMENDACIONES

- Convive con tu familia, amigos y comunidad
 - Desarrolla tus habilidades y capacidades
 - Expresa afecto, comunica lo que sientes
- Practica un deporte y mantén tu contacto con la naturaleza
- Desarrolla tus proyectos y colabora en los de otras personas
 - Construye una escala de valores
 - Sigue estudiando y preparándote para la vida
- No fumes, ni permanezcas en lugares con personas fumando

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Los accidentes son la primera causa de muerte a tu edad. Muchos de éstos pueden prevenirse o evitarse si se toman mínimas precauciones.

TE RECOMENDAMOS

- ✓ Toma un curso básico de primeros auxilios, solicítalo en el servicio escolar
- ✓ Participa en tu escuela o comunidad en los comités de seguridad

ESTAR ALERTA Y CON PRECAUCIÓN EN

- Bicicletas, patines o patinetas
 - Medios de transporte
- Centros recreativos
 - Vía pública
 - En el hogar
 - El baño
 - En la escuela

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

Prevenirla por medio de la promoción y el fomento a los comportamientos no violentos

SIGNOS Y SINTOMAS

- Golpes
- Moretones
- Empujones
- Humillaciones
- Gritos, insultos
- Aislar, amenazar
- Maltratar o matar animales domésticos

CONCLUSION

La adolescencia es una de las etapas más importantes en la vida de una persona, en esta etapa aprendemos a conocernos propiamente a uno mismo, descubrimos cualidades y capacidades, es el momento correcto para hacernos proyecciones de vida a largo plazo, a su vez, también presenta una serie de complicaciones, puesto a que en esta etapa estamos vulnerables a caer en algunas adicciones o malos hábitos, conductas inapropiadas, por eso es de suma importancia que en el entorno familiar, social y académico, haya el reconocimiento e implemento de valores a portar como personas, a generar hábitos buenos y hábitos saludables que generen una estabilidad tanto física, de salud y emocionalmente en nosotros para así tener una adolescencia plena y de lo más productiva.

BIBLIOGRAFIA:

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/guiasalud-adolescente-2018.pdf

Marco Axel Aguirre Hernández, (2017). Programa Salud Adolescente de 10 a 19 años. Guadalajara.

Recuperado: <https://es.slideshare.net/MarcoAxelAguirreHern/programa-saluddel-adolescente-10-19>

