



**Nombre de alumnos: Hernández
Aguilar Leticia Moncerrat**

**Nombre del profesor: Pérez Jiménez
Leticia**

**Nombre del trabajo: Cuadro
Sinóptico.**

Materia: Enfermería Comunitaria.

Grado: 7^{mo}

Grupo: "C"

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN MUJERES (DE 20 A 59 AÑOS)

ENFERMERÍA COMUNITARIA

Disciplina que sintetiza los conocimientos teóricos y las habilidades prácticas de la enfermería y la salud pública y aplica como estrategias de trabajo en la comunidad con el fin de promover, mantener y restaurar la salud de la población, contando con la participación de la comunidad, mediante cuidados directos e indirectos.

- Apoya en una base sólida de la enfermería integrando a su práctica conocimientos de salud pública
- Responsabilidad de la población
- Fundamenta en las necesidades y problemas de salud prioritarios de la población
- Clave para el proceso y mejoramiento de los servicios de salud.

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 el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras

Objetivos

Disminuir factores de riesgo asociados al desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas mediante la prevención, la identificación y control oportuno de la desnutrición, sobrepeso y obesidad por medio de la alimentación correcta y de la práctica diaria de actividad física.

Evaluación y vigilancia del estado de nutrición

- Peso
- Estatura
- Circunferencia de cintura
- IMC

Orientación alimentaria y actividad física

- ✚ Informar sobre la importancia de la alimentación correcta y ejercicio físico en la prevención y control de enfermedades crónicas degenerativas.
- ✚ Promover hábitos de alimentación correcta, con fin de favorecer un estado de nutrición adecuada para prevenir la desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades relacionadas con la nutrición.

Complementos nutricionales.

- ❖ Administración de 200 mg/día de sulfato ferroso junto con vitamina c durante 3 meses en caso de anemia
- ❖ Disminuir prevalencia de anemia
- ❖ Administración de ácido fólico
- ❖ Prevenir defectos del cierre del tubo neural en el feto

ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos **que** exija gasto de energía. Se ha observado **que** la inactividad **física** es el cuarto factor de riesgo en lo **que** respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

Objetivo.

Promover la actividad física sistemática para disminuir la incidencia de sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, depresión y osteoporosis entre otras enfermedades que afectan a la mujer.

Procedimientos.

Dar información de los siguientes temas. Y dar información sobre los temas

- Estrategias para la prevención primaria de enfermedades.
- Importancia en la prevención secundaria de enfermedades cardiovasculares entre otras.

- Disminuye los riesgos de mortalidad en las mujeres cuando se realiza bajo en régimen moderado.
- Les ayuda a que sus huesos y músculos sean fuertes, y disminuyendo la probabilidad de que, ante una caída, los huesos se rompan.

- También es buena para el cerebro
- Para la mayoría de las mujeres de esta edad es el aeróbico, y puede ser tan sencillo como caminar, trotar, correr, andar en bicicleta, subir las escaleras durante más de 30 minutos, 5 veces por semana.
- Depende del equilibrio de la mujer, entre su alimentación y su gasto de energía, la alimentación es el principal fundamento para la activación física a fin de prevenir afecciones del corazón y mejorar la salud en general.

SALUD BUCAL

Ausencia de dolencias o trastornos en la cavidad bucodental que limiten o repercutan a la persona en su bienestar psicosocial. Estas dolencias o trastornos pueden ser desde dolor, cáncer, infecciones, llagas, hasta enfermedades periodontales, pérdida de dientes o trastornos bucodentales.

Objetivo.

Promover, fomentar y concientizar a la mujer de este grupo de edad sobre la importancia que tiene la salud bucal, como parte integral de su salud general, a través de acciones de educación y prevención para adquirir, y conservar buenos hábitos, de autocuidado bucal, e identificar las principales enfermedades bucales.

Procedimiento.

Informar a todas las mujeres de 20 a 59 años sobre los siguientes temas

- Las principales enfermedades que afectan son la caries dental, y la enfermedad periodontal
- El desarrollo de caries dental depende de la frecuencia en el consumo de carbohidratos de los alimentos que consumimos del tiempo de exposición de los residuos alimenticios, de la eliminación de la placa bacteriana y la susceptibilidad, de la bacteria que se hospede en los dientes.

La caries dental y la enfermedad periodontal se agudizan en la mujer de manera importante debido a los cambios hormonales, que propician el cambio en la acidez salival, produciendo inflamación, y sangrado de la encía y susceptibilidad, de la caries, especialmente en el embarazo y climaterio.

Debemos de:

Toda mujer a cualquier edad puede presentar gingivitis debilidad a la acumulación de la placa bacteriana, de los dientes por falta de higiene bucal, misma que irrita la encía; si la enfermedad avanza puede ocasionar que los dientes presenten movilidad hasta llegar a perderlos por completo, incluso sin que haya existido lesión cariosa.

- Cepillar los dientes todos los días
- cambiar el cepillo de dientes regularmente
- realizar cepillado consciente
- mantener cepillo limpio y área de lavado
- usar hilo dental al menos una vez al día
- utilizar enjuague bucal para proteger la boca
- controlar consumo de azúcar
- visitar al dentista regularmente.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo.

Objetivo.

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, así como favorecer los factores protectores y la atención a los grupos con necesidades específicas.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN MUJERES (DE 20 A 59 AÑOS)

Procedimientos

- Están íntimamente ligadas a la calidad de vida, tanto en el ámbito de lo individual como de lo social
- Se entiende que es un estado general de bienestar físico, mental y social que favorece que la mujer comprenda y tenga un ejercicio de su sexualidad libre, satisfactoria, responsable, y sana con la adecuada prevención del embarazo no deseado.

Proporciona.

- Capacidad de llevar una vida sexual satisfactoria y sin riesgos
- La posibilidad de ejercer el derecho a procrear o no

- La libertad para decidir el número y espaciamiento de los hijos.
- Derecho a obtener información que posibilite la toma de decisiones libres e informadas sin sufrir discriminación coerción ni violencia.
- El acceso y la 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.
- Derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan embarazos y partos sin riesgo.
- Acceso a servicios y programas de calidad para la promoción, detección, prevención y atención a todos los eventos relacionados con sexualidad y reproducción independientemente del sexo, edad, etnia, clase, orientación sexual.

- ❖ Demanden métodos anticonceptivos, adecuados, a sus condiciones
- ❖ Asuman que la sexualidad y la reproducción y en la forma en que estas viven
- ❖ Rechacen la violencia sexual y doméstica (física y psicológica) como modelo de relación afectiva o de resolución de conflictos.

- ✚ Atención antes del embarazo (preconcepcional)
- ✚ Atención durante el embarazo (prenatal)
- ✚ Atención durante el parto
- ✚ Atención durante el puerperio (atención postnatal)
- ✚ Asistencia durante el nacimiento y control del recién nacido (0 a 28 días de nacido)
- ✚ Atención durante el climaterio y la menopausia

SALUD MENTAL

Incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.

Objetivo.

Brindar al personal de la salud elementos básicos para promover el desarrollo emocional y afectivo de las mujeres e identificar problemáticas que afectan su salud mental

Procedimiento.

Desarrollas con las mujeres que acuden a consulta, actividades para promover un sano desarrollo emocional, a fin a que logren reconocer sus habilidades, sean capaces de hacer frente al estrés normal de la vida trabajen de forma fructífera y productiva además de potenciar su desarrollo intelectual y emocional

- ✓ Identificar signos y síntomas de presión
- ✓ Detectar riesgo de suicidio
- ✓ Detectar problemas de adicciones
- ✓ Detectar trastornos

- ✓ Identificar signos y síntomas
- ✓ Para realizar diagnóstico adecuado es importante conocer los siguientes síntomas.

- ✚ Estado de ánimo depresivo o irritable
- ✚ Apatía, pérdida de interés en las actividades
- ✚ Aumento o pérdida de apetito
- ✚ Insomnio o hipersomnia
- ✚ Fatiga
- ✚ Sentimientos de minusvalía, tristeza o desprecio hacia sí misma
- ✚ Pensamientos de suicidio, miedo, preocupaciones obsesivas hacia la muerte.
- ✚ Planes para cometer suicidio intentos reales del mismo.

- ✚ Si presenta la mayoría de estos síntomas y tienen una maduración de por lo menos 2 semanas, y causan una significativa perturbación o dificultad para desempeñarse.
- ✚ En estos casos el tratamiento, refuerce la idea de que los familiares deben mantener una comunicación abierta con la mujer.
- ✚ Es posible que los episodios de depresión no puedan identificarse fácilmente en mujeres con fuertes antecedentes familiares de este problema y múltiples factores e riesgo.

Como podemos manejarla

- Mantener una actitud positiva
- Practicar la gratitud
- Cuidar la salud física
- Conectarse con los demás
- Desarrollar un significado y propósito en la vida
- Desarrollar habilidades para enfrentar problemas
- Meditación
- Técnicas de relajación

Como cuidar la salud mental

- Organizar rutinas y actividades
- Mantener relaciones personales saludables
- Hacer ejercicio
- Distinguir y hablar sobre las emociones.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES (TABAQUISMO, ALCOHOLISMO, Y OTRAS SUSTANCIAS)

Objetivo.

Brindar al personal de salud los elementos teóricos y técnicos necesarios para realizar acciones de prevención, consejería, detección oportuna y referencia en relación con adicciones en mujeres entre los 20 a 59 años.

Procedimiento.

Es importante la atención que toda atención médica para todas las mujeres ente 20 y 59 años, con su cartilla y revisar su cartilla en ediciones. Se debe de interrogar de forma explícita acerca del consumo de sustancias adictivas a efecto de ofrecer al paciente una orientación y canalización adecuada, según sea el caso.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN MUJERES (DE 20 A 59 AÑOS)

Tabaco.

- Preguntar si el paciente fuma, si es negativa preguntar si ha fumado alguna vez, si no preguntar de algún familiar si lo hace
- Si fuma, si le interesa dejar de fumar
- Debemos de informarle acerca de causas por las cuales se comienza a fumar: aceptación social, el sentirse mejor, ocio, estrés, presión por amigos.
- Informarle sobre los daños que puede causar el tabaquismo a la salud.
- Es importante el énfasis en la dependencia que produce el tabaco principalmente de tipo psicológico que se convierte en una adicción muy difícil de eliminar.

Alcoholismo

Es una enfermedad crónica, un desorden de la conducta caracterizado por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas hasta el punto que accede lo que esta socialmente aceptado, y que interfiere en la salud a la bebedora, así como en sus relaciones interpersonales o en su capacidad de trabajo.

Factores de riesgo

- Conducta motora excesiva y ansiedad en las actividades con amigos
- Cansancio y fatiga
- Sensación de no ser aceptada
- Rechazo de la familia
- Divorcio, no tomar su opinión.
- Abuso de alcohol entre amigos etc.

Una forma de evitar el consumo de alcohol

- Diversión y alegría acompañada de la familia,
- Actividad física
- Satisfacción de la apariencia física
- Aprendizaje de algún oficio, es de tal manera mantenerse ocupados para que no allá mayor provocación de tomar bebidas alcohólicas.

- En caso de otras drogas con medicamentos se tiene que hacer una interrogación explicita
- Drogas ilícitas: como los, estimulantes, cocaína y crack (polvos), alucinógenos, depresores, analgésicos y narcóticos inhalables.

VIOLENCIA FAMILIAR Y DE GENERO

Es cualquier acción u omisión, basada en su género, **que** les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o a la muerte, tanto en el ámbito privado como en el público.

Objetivo

Proporcionar información sobre la violencia familiar y de género, así como de su impacto negativo en la salud, con el fin de realizar acciones de promoción y prevención para una vida libre de violencia y canalizar a víctimas o agresores.

La declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, señala que, por violencia a la mujer, todo acto de violencia vasado en pertenencia al sexo femenino, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, y tanto como la privación de la libertad tanto como vida pública y privada.

Formas más comunes de violencia.

- Física
- Psicológica
- Patrimonial y económica
- Sexual
- Negligencia o abandono

Conforme a los programas de salud actuales las mujeres acudirán al menos una vez en el año a un servicio de salud lo que representa una oportunidad para realizar acciones de promoción para la prevención, así como búsqueda y referencia de los casos de violencia detectados.

Promoción

- Recurrir al material educativo con el que cuente la jurisdicción sanitaria o la unidad de salud
- Invitar a los pacientes a participar en las actividades sobre el tema de violencia familiar e informarles sobre ello y sus secuelas
- Informar sobre los servicios de atención.

Como personal de la salud debemos de saber detectar cuando hay una violencia familiar o de genero si el paciente quiere contar los que le sucede.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Es cualquier acontecimiento fortuito, generalmente dañino, causado por un agente externo y que puede causar lesiones o trastornos mentales en quienes lo sufren.

Objetivo

Capacitar a las mujeres de 20 a 59 años en el conocimiento de las medidas dirigidas a reducir los factores de riesgo de accidentes y a incrementar las medidas básicas de atención inmediata de urgencia medica.

Procedimiento.

- ✚ A cada tención a las mujeres hay que invitarlas a que participen a en las sesiones de la prevención de accidentes.
- ✚ Capacitar sobre las medidas prácticas y sencillas
- ✚ Dar a conocer medidas de prevención e intervenciones básicas de primeros auxilios en caso de emergencia.

Se pueden ocasionar accidentes en:

- 📍 La cocina
- 📍 En el baño
- 📍 En el comedor
- 📍 En la recamara
- 📍 En la escuela
- 📍 En el trabajo
- 📍 Al nadar.
- 📍 En la vía publica
- 📍 En el automóvil o transporte
- 📍 En centros recreativos y de diversión
- 📍 Al viajar y llegar al destino
- 📍 Cuando va a la plava

Para evitar accidentes en casa hay que tomar conciencia de que se pueden advertir, así como la importancia de educar y establecer normas claras de seguridad dirigidas a todos los habitantes de la vivienda.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, VIH/SIDA

El virus se puede transmitir mediante el contacto con la sangre, el semen o los fluidos vaginales infectados. Al cabo de pocas semanas de la infección con el VIH, pueden aparecer síntomas como fiebre, dolor de garganta y fatiga. Luego, la enfermedad suele ser asintomática hasta que se convierte en SIDA

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN MUJERES (DE 20 A 59 AÑOS)

Son aquellas que se adquieren al tener relaciones sexuales sin protección con personas infectadas.

Objetivos
Disminuir la incidencia de VIH-SIDA y de infecciones de transmisión sexual, así como elevar la proporción de mujeres de 20 a 59 años informadas sobre el sexo protegido y facilitar el acceso a la dotación de condones.

Acciones que propician su presencia

- ❖ Haber aparecido con anterioridad una infección de transmisión sexual
- ❖ Hábitos higiénicos diferentes
- ❖ Relaciones sexuales sin protección con diferentes parejas

- ❖ Uso de pastillas anticonceptivas y DIU que cambian la acidez de la vagina y favorecen la presencia de bacterias.
- ❖ Enfermedades en las que disminuyen las defensas como la diabetes y el VIH-SIDA
- ❖ Uso de ropa interior confeccionada con fibras sintéticas.

Mecanismos de transmisión

- ❖ Vía sexual
- ❖ Vía sanguínea
- ❖ Vía perinatal

Promoción a la salud y medidas de prevención.

ABC de la prevención del ITS, Y VIH-SIDA

- A.** Abstención o retrasar el inicio de la vida sexual
- B.** Mayor seguridad y la mutua fidelidad protegen de ITS-VIH; reducir el número de parejas sexuales reduce el riesgo
- C.** Uso sistémico y correcto del condón masculino y femenino

Infecciones más comunes.

- ✚ Gonorrea
- ✚ Trichomoniasis
- ✚ Vaginitis bacteriana
- ✚ Sífilis
- ✚ Herpes genital
- ✚ Candidiasis

Otras medidas que el personal de salud debe de promover entre las pacientes

- ❖ Higiene personal
- ❖ Usar ropa interior limpia y de algodón
- ❖ Practicar sexo protegido
- ❖ Practicar sexo seguro
- ❖ Evitar lavados vaginales
- ❖ Realizar estudios VDRL
- ❖ Platicas el cómo se usa un condón

Inicia y continúa el tratamiento llamado terapia antirretroviral (TARV). Tomar medicamentos para el VIH según las indicaciones puede hacer que su carga viral sea muy baja al reducir la cantidad de virus en la sangre y los líquidos corporales

PREVENCIÓN DE TUBERCULOSIS

✚ Es causada por el Mycobacterium tuberculosis (MTb), afecta principalmente a los pulmones, pero puede afectar cualquier órgano del cuerpo
✚ se transmite de persona a persona a través del aire, cuando un enfermo con TBP tose, estornuda o escupe, expulsa bacilos MTb al aire; basta con que una persona inhale unos pocos bacilos para quedar infectada

Objetivo

Lograr que la población femenina de 20 a 59 años esté informada del padecimiento y demande los servicios y demande los servicios de prevención, diagnóstico y tratamiento para la tuberculosis. Con la finalidad de disminuir contagio y mejorar la calidad de vida asociada a este padecimiento.

Procedimiento

Explicarle al enfermo que al toser o estornudar debe cuidarse la boca. Registrar las acciones en el expediente clínico.

- Explicar con claridad que la tuberculosis es una enfermedad crónica
- Se sospecha cuando una persona tiene tuberculosis es, tos con flema, fiebre, sudoración nocturna, falta de apetito, pérdida de peso, cansancio entre otros síntomas
- Se contagia cuando una persona enferma estornuda, tose o escupe, arroja saliva y nos podemos contagiar.

El tratamiento: fármaco resistente (TB-RF) es complejo, mucho más costoso con fármacos de segunda línea y con menos posibilidad de éxito, además estos pacientes pueden desarrollar tuberculosis con resistencia extendida (XDR), que solo responde a unos pocos medicamentos, incluso los antituberculosos de segunda línea más eficaces

PREVENCIÓN DE CÁNCER CÉRVICO UTERINO Y MAMARIO

Objetivos:
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 servicio uterino.

Cáncer servicio uterino.
Es una alteración del tejido del cuello del útero, el cual existe pérdida del control del crecimiento de sus células, dando como resultado la formación de un tumor. Es una enfermedad crónica (de larga evolución) que inicia sin síntomas, afectando progresivamente a las células de la matriz, no causa molestias ni dolor, pero puede invadir otros órganos y ocasionar la muerte.

Cuando ya está avanzado causa.

- Flujo o escurrimiento con mal olor
- Sangrado fuera de periodos
- Dolor al tener relaciones sexuales
- Dolor abdominal

Factores que son condicionantes para su aparición

- Mujeres entre 25 y 64 años
- Inicio de las relaciones sexuales antes de los 18 años
- Quienes tienen o han tenido varias parejas sexuales
- Las que han tenido infecciones frecuentemente
- Enfermedades de trasmisión sexual
- Las que nunca han practicado el papiloma humano
- Que fuman o han fumado
- La falta de consumo de frutas y verduras

- ❖ Para detectar cáncer cervicouterino se hace una prueba en la cual es el Papanicolaou lo que detecta antes de que se presenten, síntomas y de posibles infecciones para poder dar tratamiento.
- ❖ La única condición para poderse practicar Papanicolaou es que no estén menstruando

Promoción a la salud

- ❖ Informar en que consiste la prueba de Papanicolaou
- ❖ Informar que es gratuita
- ❖ Informar que no es dolorosa
- ❖ Que se debe de hacer con respeto y siempre en presencia de una enfermera
- ❖ Toda mujer de 20 a 59 años debe de contar con cartilla nacional de salud, en la cual se anota la fecha y resultado de cada toma de Papanicolaou, así como la cita de la siguiente.

Cáncer mamario

Es una alteración que se presenta en el tejido de las glándulas mamarias, en el cual se pierde el control en el crecimiento y multiplicación de las células de las mamas llegando a formar tumores malignos que tienen la capacidad de crecer y diseminarse a otras partes del cuerpo afectando con mayor frecuencia, huesos, hígado y pulmón ocasionando la muerte.

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN MUJERES (DE 20 A 59 AÑOS)

- Es una enfermedad crónica de larga evolución que se puede curar siempre y cuando se detecte y atienda oportunamente
- Una enfermedad emergente asociada al envejecimiento, así como el cambio de los órganos reproductivos y a estilos de vida poco saludable como el sobre peso y el sedentarismo

- Manifestaciones.**
- Al inicio no ocasiona molestias
 - Cambios en la piel, en la parte de la mama y del pezón se pone de diferente color y textura de la piel puede compararse a una cascara de naranja también puede aparecer una ulcera, tener hundimiento del pezón o aumento de la temperatura de la piel
 - Puede presentarse una o más tumoraciones pequeñas, son palpables en los ganglios axilares
 - Aumento de tamaño en la mama afectada
 - Salida de secreción sanguinolenta por el pezón.

- Factores de riesgo**
- ✚ Mujer mayor a 40 años
 - ✚ Historia personal o familiar del cáncer de mama
 - ✚ Antecedentes de patología mamaria benigna
 - ✚ Nuligesta
 - ✚ Primer embarazo a término después de los 30 años de edad
 - ✚ No a ver amamantado
 - ✚ Vida menstrual más de 40 años
 - ✚ Obesidad, sobrepeso, consumo de alcohol

- Se debe de realizar**
- Las 3 acciones de detección oportuna
 - Sensibilizar a la mujer acerca de la importancia de mantener su peso ideal
 - Reducir consumo de alcohol si es que lo consume
 - Realizar actividades físicas 30 minutos diarios

Promoción a la salud

Va enfocado a la mejoría de hacia mejorar el conocimiento de la población hacia esta enfermedad y sus factores de riesgo a través de medidas que motiven la participación corresponsable de la mujer en el autocuidado de su salud.

- ❖ La importancia de realizarse su autoexamen de mama cada mes
- ❖ Ventaja que representa el estrecho contacto con su propio cuerpo
- ❖ Acudir al examen clínico de mamas anualmente a partir de los 24 años.
- ❖ Acudir a que realicen mastografías de tamizaje cada año de los 40 a los 49 años
- ❖ Importancia de la valoración de los factores de riesgo.

- Modificar estilos de vida como;**
- ❖ Tratar oportunamente los padecimientos benignos de la mama
 - ❖ Promover la lactancia materna
 - ❖ Disminuir el consumo de grasa animal
 - ❖ Conservar el peso original
 - ❖ Realizar actividades física
 - ❖ Reducir el consumo de alcohol

SOBREPESO, OBESIDAD, DIABETES MELLITUS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DISLIPIDEMIA.

Objetivos.

Proporcionar información a las mujeres de 20 a 59 años, para prevenir problemas de salud, ocasionados por la mala alimentación.

Sobrepeso y obesidad.

Son un problema frecuente en mujeres de 20 a 59 años, por lo que es importante su prevención y detección oportuna. El exceso de peso tiene efectos metabólicos adversos en presión arterial, glucosa, colesterol. Y triglicéridos; incrementa el riesgo de cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y de algunos tipos de cáncer.

- ❖ Surgen cuando se ingiere más de lo que necesita para la edad; este desequilibrio está relacionado con el consumo de alimentos con alta densidad energética
- ❖ Es por eso que la orientación alimentaria debe de iniciarse lo más pronto posible.

Diabetes.

Aumento de azúcar en la sangre (más de 126 mg/dl) debido a la falta de acción o a la disminución en la cantidad de una sustancia que produce el páncreas que es la insulina. Como el azúcar no puede entrar en las células por eso se mantiene elevada en la sangre.

Debe de informarse sobre los riesgos de padecer diabetes mellitus y como evitar sus complicaciones son causadas por:

- ✚ Los malos hábitos alimentarios
- ✚ La vida sedentaria, Obesidad, Sedentarismo
- ✚ Tener enfermedades cardiovasculares
- ✚ Niveles anormales de colesterol
- ✚ A ver mucha presentada diabetes gestacional
- ✚ Pruebas de glucosa anormales

Tipos de diabetes

- Tipo I
- Tipo II, del adulto
- Gestacional

- ✚ Mucha sed que no se quita ni tomando agua
- ✚ Mucha hambre
- ✚ Orina varias veces en el día y la noche
- ✚ Puede a ver pérdida de peso sin razón aparente
- ✚ Falta de energía y estar cansado todo el día
- ✚ **Las principales complicaciones son:**
- ✚ Corazón, ojos, riñones, trastornos de los nervios, circulatorio.

- ✚ Se debe de realizar toma de glucosa en ayuno
- ✚ Tener buena alimentación
- ✚ Actividad física
- ✚ Cuidado físico
- ✚ **Evitar comer**
- ✚ exceso de grasas
- ✚ evitar consumo de alcohol y tabaco
- ✚ verificar presión arteria
- ✚ tomar medicamentos puntualmente
- ✚ vigilar el nivel de glucosa.

Hipertensión arteria

Elevación permanente de la fuerza o presión conque el corazón manda la sangre por todo el cuerpo más de (140/190 mmHg) y afecta el cerebro, corazón, pulmones, riñones, ojos, en general a todo el organismo e incluso puede ocasionar la muerte si no es detectada y controlada oportunamente.

Factores que afectan.

- ✚ Sobrepeso y obesidad
- ✚ Escala de actividad física y vida sedentaria
- ✚ Alimentación incorrecta
- ✚ **Síntomas**
- ✚ Dolor de cabeza
- ✚ Mareos
- ✚ Zumbido de oídos
- ✚ Visión borrosa o nublada
- ✚ Sangrados por la nariz, sin causa aparente.

- Detección.**
- ✚ Toma de presión arteria
 - ✚ Debe de a ver autocuidado con las que manejan presión alta y seguir instrucciones del médico
 - ✚ Tener descanso y dormir por lómenos las 8 horas correctas

- ✚ Cuidar la alimentación desde el nacimiento
- ✚ Consumir 5 verduras y frutas al día
- ✚ Promover que toda la familia realice actividad física
- ✚ Cuidar el peso
- ✚ No tener ninguna adicción que dañen el cuerpo
- ✚ Canalizar tenciones mediante alguna actividad recreativa y convivencia familiar
- ✚ Revisar la presión arterial cada 3 años a partir de los 20 años
- ✚ Utilizar la cartilla para llevar un control-
- ✚ La hipertensión es una enfermedad que puede controlarse siguiendo todas las indicaciones posibles.

Dislipidemias

- ✚ aumenta las probabilidades de arterias obstruidas (aterosclerosis), infartos, derrames cerebrales y otras complicaciones del sistema circulatorio, especialmente en los fumadores. En los adultos, suele estar relacionada con la obesidad, una dieta poco saludable y la falta de ejercicio.
- ✚ generalmente no presenta síntomas.
- ✚ Una dieta saludable, ejercicio y fármacos reductores de lípidos pueden ser útiles para prevenir complicaciones.

Principales factores de riesgo

- ❖ Tabaquismo
- ❖ Obesidad
- ❖ Hipertensión arteria
- ❖ Colesterol
- ❖ Antecedentes familiares de cardiopatía
- ❖ Diabetes mellitus y síndrome metabólico
- ❖ Edad (55 años)

Recomendaciones para evitar el consumo de grasas

- ❖ Alimentación correcta
- ❖ Sustituir leche entera por descremada
- ❖ Consumir yogurt bajo en grasa
- ❖ Carnes sin pellejos
- ❖ Ensaladas, consumir frutas y verduras
- ❖ Evitar usar aceites
- ❖ Caldos y consomés
- ❖ Consumir cuando mucho 3 yemas de huevo a la semana
- ❖ Tostadas o tortillas calentadas no fritas
- ❖ Sopa de pasta
- ❖ Evitar embutidos
- ❖ Evitar dulce, y todo lo que contenga mucha azúcar.

CONCLUSIÓN

Como personal de enfermería debemos de saber sobre las enfermedades que se presentaron anteriormente, así mismo como hacer una promoción a la salud de las enfermedades de tal motivo, debemos de saber cómo tratarlas así mismo contar con materiales necesarios, para la comprensión de ello, todas las mujeres de 20 a 59 años deben de tener un buen control relacionado a su salud y así poder detectar determinadas enfermedades, y descartarse de alguna de ellas, como paciente se deben de cuidar y tener una salud adecuada, y así descartarnos de posibles enfermedades, debemos saber cuidarnos así mismo deben de estar al pendiente ante las citas y preocuparse para la salud y llevar las pláticas que el sector salud proporciona para poder identificar posibles enfermedades que se pueden ocasionar con una mala actuación de nuestra parte por no estar en chequeos en el centro de salud para descartar de posibles enfermedades.

BIBLIOGRAFIA

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

http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/lineamientos/lineamientos_preencion_cancer_cervico_uterino_y_de_mama_v3.pdf