



UNIVERSIDAD DEL SUR

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

MATERIA: "ENFERMERÍA DEL ADULTO"

TAREA: RESUMEN DE LA APLICACIÓN A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN HOMBRE Y MUJERES DE 20 A 59 AÑOS ENFOCADO EN ACTIVIDADES QUE CORRESPONDEN A ENFERMERÍA

DOCENTE: HERNÁNDEZ MENDEZ MARÍA JOSÉ

ALUMNO: CARRASCO GONZÁLEZ SALOMÉ

GRADO: 6ª GRUPO: "A"

TAPACHULA, CHIAPAS

SABADO 27 DE MARZO DEL 2021

PROMOCIÓN A LA SALUD

En la incorporación integral en esta edad debe ser garantizado deberán realizarse por parte de personal de salud todas las acciones que se marcan en la Cartilla Nacional de la Salud. Nosotros como enfermeros debemos cumplir con la labor de poder compartir nuestros conocimientos; escuchar, dialogar y así mismo aprender de los demás para cada día ser mejor. Una de las primeras cosas que debemos realizar es archivar los datos de nuestros pacientes comenzando por preguntarle si cuenta con su Cartilla Nacional de Salud, en caso de no contar con ella proporcionarla y anotar las acciones que se realiza. Desde el inicio tenemos la obligación de brindar confianza a nuestro paciente con el fin de obtener cualquier tipo de información que nos pueda ser útil en la consulta, después se le debe preguntar el motivo de su consulta, si cuenta con su cartilla nacional de salud verificando e informando la importancia de esta, es bueno involucrar a nuestros pacientes a participar en lecturas de temas de salud relacionado a su edad, ofrecerle otros tipos de servicios o niveles de atención y asegurarse de que reciba una cita para su atención posterior, darle fecha de su consulta siguiente y registrarla en su cartilla nacional de salud, anotar las acciones realizadas tanto en la cartilla y en los formatos de registro para el sistema de información. Evaluar el estado emocional, IMC y tomando en cuenta las valoraciones de acuerdo a su edad establecida en sus cartilla. Así también orientar en su alimentación, si cuenta con sus vacunas correspondientes.

ALIMENTACIÓN CORRECTA

De acuerdo a los cuidados que debemos de tener hacia nuestros pacientes debemos proporcionar orientación en su alimentación fomentando esta educación obtendremos buenos resultados previniendo enfermedades o al menos controlándolas. El la alimentación van a influir varios factores como la vegetación, el clima, que son uno de los principales pero también se tomara en cuenta los alimentos que se encuentren de temporada en la región, costumbres, la cuestión económica, entre otros factores. No se trata de comer y comer, sino de enseñar a nuestro paciente que tienen que buscar porciones de comidas adecuadas que puedan tener la mayor parte de nutrimento necesarios en el cuerpo, así cmo también que debe tener el horario de sus alimentos, mezclando frutas, verduras, y distintos alimentos y comentarles que deben tomar suficiente agua al día evitando embotellados y enlatados.

ACTIVIDAD FÍSICA

De acuerdo a las actividades físicas que debe realizar la persona adulta es no debe realizar cualquier tipo de ejercicio debido a que la condición de ellos ya no es la misma como la de un adolescente. El ejercicio permite tener una vida más saludable tomando en cuenta un aspecto físico sano, produce salud, prevención de enfermedades, combatir el estrés. El fin que tienen enseñar este aspecto es para mejorar en las diferentes funciones físicas y psicológicas que experimenta la persona activa. Esto es muy importante porque busca evitar el sedentarismo. Los beneficios que podemos contraer al llevar este estilo de vida, la actividad más recomendable es la de tipo aeróbica donde se incluirán cuestiones muy sencilla con el correr, trotar, caminar, andar en bicicleta, subir escaleras

SALUD BUCAL

Esto es muy importante ya que desde allí podemos desarrollar enfermedades si no lo hacemos de una manera correcta y adecuada. Uno de los problemas que se presentan más comúnmente es la caries dental y enfermedades periododental. Si la infección de la caries anuncia en el esmalte no se controla con medidas preventivas como la desilusión de ácidos generados en la placa bacteriana cuando avanzan forman una cavidad en el diente y cuando este logra avanzar y conllevar al absceso producido destrucción al hueso y a la destrucción de una infección. La caries induce la frecuencia con la cual consume carbohidratos, de los alimentos, el tiempo en el cual se tiene la exposición a residuos alimenticios, alimentación de la placa bacteriana y de la susceptible a que la bacteria se hospede en los dientes. También suele afectar el contacto con el hábito del tabaco, alcohol, una nutrición incorrecta y la falta de cuidado de infecciones, factores que contribuyen a la aparición de enfermedades bucales. El paciente diabético 1 y 2 es más probable que padezca de caries por su condición de salud. Se debe enseñar que deben presentarse con el médico para una revisión bucal no esperar que presente algún problema, hacer el aseo bucal adecuado y correcto, recomendar no consumir muchos carbohidratos, si las encías son muy frágiles recomendar un cepillo de cerdas muy suaves, usar pasta dental que contenga fluor, se recomienda el cepillado dental a diario, tres veces al día y el uso de hilo dental una vez al día, complementos de cepillado para eliminar la placa bacteriana y resto de alimentos, para prevenir y controlar enfermedades bucales, así mismo invitarlo a llevar una dieta saludable.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Es necesario informarle al paciente y recomendarle cuáles son los derechos sexuales y reproductivos. Debe saber que el cuerpo puede llevar una vida sexual segura y placentera, todas las mujeres y hombres sin distinción alguna en raza, religión, clase social o edad, tienen derechos sexuales y reproductivos. Podemos ayudar a que el paciente tome participación del hombre en la toma de decisiones para corresponsabilizarse en el logro de expectativas reproductivas de la pareja, como por ejemplo el número de hijos que quiere procrear.

SALUD MENTAL

Recordemos que la salud es el completo y total bienestar en el cual la salud mental es muy importante valorar, el cual involucra poseer un sentimiento de aceptación de uno mismo, satisfacción de con otros y forma en como enfrentan los retos de la vida de acuerdo a la edad y situación. Se dice que la mente es tan poderosa que puede manipular a favor o encontrar de un total bienestar, ejemplo el dolor emocional es capaz de provocar un dolor físico produciendo cualquiera de las distintas enfermedades mentales. Nosotros podemos intervenir en la población al invitar que socialicen con los demás, que aprendan a mantener el nivel de estrés, que deben tener una aceptación positiva hacia ellos mismos, enseñar que deben aceptar la opinión de los demás, realizar cosas de manualidades y estar enfocados en otras actividades sociales los ayudaran a sentir mejor.