

PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

CARRERA: Lic. en Enfermería

MATERIA: Enfermería del adulto.

ACTIVIDAD: Resumen sobre la promoción de la salud en hombres y mujeres de 20 a 59 años.

UNIDAD I: Acciones de enfermería y factores que intervienen en el proceso salud enfermedad del adulto.

DOCENTE: María José Hernández Méndez.

ALUMNA: Deyanira Santiago Pacheco.

CUATRIMESTRE: 6to.

MATRICULA: 422419083.

FECHA: 16/05/21.

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN HOMBRES Y MUJERES DE 20 A 59 AÑOS.

Entre los 20 y 59 años de edad, es en donde se presentan o se adquieren muchas enfermedades crónicas y degenerativas, pero muchas de las enfermedades también se pueden prevenir a esta edad, mediante acciones de promoción, prevención y atención primaria a la salud.

Es por esto que la promoción de la salud es muy importante en esta edad, ya que consiste en capacitar a la población para tener un mayor control sobre su salud y poder mejorarla. Pero no es solo trabajo del personal de salud, sino que también se necesita la participación de la población primero que nada para asegurar un mayor control sobre su propia salud, porque si la población no pone de su parte no se podrá actuar sobre ella, pero en cambio si hay un equipo unido tanto de la población como del personal de salud se les brindara de manera oportuna información y orientación necesaria, clara y precisa para que tengan herramientas con el fin de mejorarla y/o mantener su salud.

Además de la promoción de la salud, se debe de considerar la educación para la salud que también es muy importante, porque es un derecho y un recurso para una mejor calidad de vida, ya que al obtener y construir conocimientos sobre la salud, los adultos de 20 a 59 años desarrollan valores, habilidades y actitudes para una vida sana y al mismo tiempo obtienen la capacidad de formar y establecer comportamientos y hábitos saludables, los cuales les ayudara a mantener un óptimo estado de salud y una mejor calidad de vida.

Las acciones que se le deben de brindar a los adultos de 20 a 59 años de edad y que las realiza el personal de salud son las siguientes:

➤ **Promoción de la salud.**

- Incorporar a todos los adultos de 20 a 59 años de edad al programa de salud mediante la entrega del paquete garantizado de servicios de salud que se otorga en las diferentes instituciones de salud.
- Proporcionar al paciente orientación sobre la alimentación correcta, la eliminación del consumo de azúcares y de refrescos, asegurándose de que

consuma los nutrientes que necesita de acuerdo a su edad, actividad física, trabajo, sexo y estado de salud para prevenir deficiencias de vitaminas y minerales o problemas alimenticios.

- La actividad física que va de la mano con la alimentación ya que con ella podemos disminuir la incidencia de sobrepeso, la obesidad, diabetes, mellitus, hipertensión arterial, cáncer, depresión y osteoporosis, entre otras enfermedades, además de prevenir ciertas enfermedades, logra un atractivo físico y mantiene un peso adecuado, combate el estrés, entre otros beneficios.
- Promover la actividad física en los adultos de 20 a 59 años de edad por ejemplo con actividades físicas aeróbicas que son sencillas como caminar, trotar, andar en bicicleta, subir escaleras durante más de 30 minutos y 5 veces por semana.
- Promover, fomentar y concientizar a los adultos de 20 a 59 años sobre la importancia que tiene su salud bucal, a través de acciones educación y prevención, para obtener y conservar buenos hábitos de autocuidado bucal y así poder identificar las principales enfermedades bucales.
- Promover a través de la información, orientación y consejería, una salud sexual y reproductiva responsable, protegida y segura para ayudar a tomar decisiones libres y voluntarias, respetando sus derechos sexuales y reproductivos de los adultos de 20 a 59 años.
- Trabajar con los adultos de 20 a 59 años en su salud mental para que sean capaces de aceptarse a sí mismos, que identifiquen las conductas que afectan su salud mental y refuercen su resiliencia a la vida.
- Prevención, consejería, detección oportuna e informar sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Proporcionar información a los adultos de 20 a 59 años sobre la violencia familiar y de género y su impacto negativo en la salud.
- Capacitar a los adultos de 20 a 59 años sobre la prevención de accidentes y a tomar las medidas de seguridad ya sea el trabajo, en el hogar, en el automóvil o transporte, en la vía pública y en la realización de actividad física.

- Orientar y proporcionar información sobre las ITS y VIH/SIDA y proporcionarles o recomendarles métodos anticonceptivos y oferta de condones.
- Identificar riesgo de tuberculosis (TB) y en presencia de tos y flemas.
- Informar y orientar a los hombres mayores de 45 años sobre la importancia de realizarse estudios de detección temprana para identificar oportunamente la enfermedad prostática y a las mujeres de 20 a 59 años sobre la detección temprana del cáncer de mama y cérvicouterino.

➤ **Nutrición.**

- Evaluar y vigilar el estado nutricional de los adultos de 20 a 59 años, mediante la toma de talla y peso, si el paciente tienen problemas alimenticios como desnutrición, sobrepeso u obesidad, orientar al paciente sobre la alimentación correcta y la práctica de actividad física diaria.
- Determinar el estado nutricional de los adultos de 20 a 59 años, utilizando el índice de masa corporal (IMC) y la medición de circunferencia de cintura.
- En la orientación alimentaria, se debe promover hábitos alimenticios sanos, para que los adultos de 20 a 59 años, tengan una alimentación correcta y favorecer un estado de nutrición adecuado.

➤ **Prevención y control de enfermedades.**

- Otorgar protección a los adultos de 20 a 59 años mediante la aplicación de vacunas de acuerdo con el esquema de vacunación correspondiente, explicar la reacciones secundarias, la conducta que se debe de seguir y la importancia de aplicárselas.
- Prevención, orientación y consejería de ITS y VIH/SIDA.
- Prevención, orientación y consejería sobre los riesgos y daños a la salud que ocasiona el humo de tabaco, la ingesta de alcohol y de otras drogas.

- Brindar orientación sobre tratamiento y administrar quimioprofilaxis para tuberculosis pulmonar, si es el caso.
- En la salud bucal, prevenir la caries dental mediante la detección de placa dentobacteriana, la capacitación en la técnica de cepillado y el uso de hilo dental en los adultos de 20 a 59 años

➤ **Detección de enfermedades.**

- Medición de la glucemia capilar para identificar oportunamente diabetes.
- Medición de la presión arterial, para llevar un control sobre la presión arterial del adulto de 20 a 59 años de edad o detectar a tiempo hipertensión o hipotensión arterial.
- Medición del colesterol, para detectar si hay riesgo de que el adulto mayor de 20 a 59 años presente hipercolesterolemia.
- Toma de muestra para baciloscopia, para la detección de tuberculosis pulmonar.
- Detectar otras enfermedades como dislipidemias, perfil de lípidos y problemas visuales.

➤ **Salud reproductiva.**

- Proporcionar información acerca de los derechos sexuales y reproductivos.
- Promocionar y otorgar métodos anticonceptivos al adulto de 20 a 59 años, por ejemplo la entrega de condones y orientación e información sobre los métodos anticonceptivos quirúrgicos como es la vasectomía en los hombres.

Todas estas acciones se realizan en las unidades médicas o instituciones de salud de gobierno con el equipo de salud conformado para este fin, entregando un servicio oportuno y de calidad.