



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Epidemiología

Grado: 6°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de junio de 2021.

Introducción

Llevar a cabo una alimentación correcta, variada y completa permite que nuestro cuerpo funcione con normalidad, siempre y cuando la dieta cubra nuestras necesidades biológicas básicas y que se adecue a nuestro gusto y requerimiento calórico. Tener una alimentación saludable prevendrá o al menos reducirá el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo. Basta con recordar el impacto que tienen nuestra sociedad las llamadas “enfermedades de la civilización”.

Hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, e incluso ciertos tipos de cáncer que se relaciona con una alimentación desequilibrada.

En el presente trabajo elabore un cuadro sinóptico, en el cual explico la característica que representa la valoración nutricional, así como también de que tratan las medidas antropométricas, los puntos en donde se mide la composición corporal. el segundo subtema es la utilidad e inconvenientes de aplicación, básicamente explico las enfermedades que están relacionadas a una inadecuada alimentación. También explico que es La historia clínica, que datos incluye y por último, la información psicosocial, como es que el estrés influye en el ámbito laboral de la salud, los riesgos que existen y algunos ejemplos.

LIMITACIONES Y SESGOS EN LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

VALORACIÓN NUTRICIONAL

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS SE CARACTERIZAN POR TENER RECOMENDACIONES RESPECTO A LOS ALIMENTOS COMO PATRÓN DIETÉTICO

PERMITE CONSEGUIR EL PERFIL NUTRICIONAL DE REFERENCIA COMO UN SISTEMA DE APOYO PARA PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS Y DEGENERATIVAS

ESTAS GUÍAS SE DISEÑAN CONSIDERANDO LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LA DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA Y EL NIVEL DE ACCESO A LOS ALIMENTOS EN CADA PAÍS

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

SE TRATA BÁSICAMENTE DE LAS MEDIDAS DE LONGITUD Y PESO SOBRE EL CUERPO DEL PACIENTE

TALLA Y PESO: A PARTIR DE ESTAS MEDIDAS SE PUEDE CALCULAR MUCHOS ÍNDICES, ENTRE LOS MAS IMPORTANTES, EL IMC O ÍNDICE DE QUETELET

GRASA CORPORAL: PARA HACER UNA ESTIMACIÓN DE LA GRASA SUBCUTÁNEA, SE SUELEN MEDIR LOS PLIEGUES SUBCUTÁNEOS DE DISTINTOS PUNTOS DEL CUERPO CON UN PLICÓMETRO

GRASA MUSCULAR: ES EL CÁLCULO DEL PERÍMETRO DEL BRAZO MEDIANTE LA DETERMINACIÓN DE LA CIRCUNFERENCIA CON UNA CINTA MÉTRICA ELÁSTICA Y TENIENDO EN CUENTA EL PT

OTROS MÉTODOS PARA DETERMINAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL: IMPEDANCIA BIOELÉCTRICA, TOMOGRAFÍA COMPUTARIZADA, ULTRASONIDOS, ESTUDIOS BIOQUÍMICOS Y EVALUACIÓN CLÍNICA

UTILIDAD E INCONVENIENTES DE APLICACIÓN

TANTO EN PAÍSES EMPOBRECIDOS COMO EN LOS ENRIQUECIDOS, SE ENCUENTRAN PATOLOGÍAS ASOCIADAS A LA ALIMENTACIÓN, COMO LA OBESIDAD, DESNUTRICIÓN Y SOBREPESO

ANTE ESTA PROBLEMÁTICA, ES NECESARIO QUE LOS PROFESIONALES DE SALUD TOMEN CARTAS EN EL ASUNTO PARA FRENAR ESTA SITUACIÓN Y MEJORAR LA SALUD DE LA POBLACIÓN

POR ELLO, LA EDUCACIÓN ES LA HERRAMIENTA MAS CONTUNDENTE QUE TENEMOS, DEBIDO A QUE MEDIANTE ELLA, SE PUEDE CONSTRUIR UNA NUEVA RELACIÓN POSITIVA CON LA COMIDA.

HISTORIA CLÍNICA Y EXPLORACIÓN FÍSICA

ES EL CONJUNTO DE MANIOBRAS QUE REALIZA UN MÉDICO PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE EL ESTADO DE SALUD DE UNA PERSONA

LA EXPLORACIÓN FÍSICA ESTABLECE UN CONTACTO FÍSICO ESTRECHO ENTRE EL MEDICO Y EL PACIENTE, CONSIGUIENDO ASÍ CONFIANZA EN LA RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE

SE INCLUYEN DATOS DE AFILIACIÓN: NOMBRE Y APELLIDOS, SEXO, FECHA DE NACIMIENTO O EDAD, NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD, INFORMACIÓN ADICIONAL COMO DOMICILIO, TELÉFONO, NUMERO DE HISTORIA CLÍNICA, ETC.

INFORMACIÓN PSICOSOCIAL

LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y EL ESTRÉS LABORAL SE ENCUENTRAN ENTRE LOS PROBLEMAS QUE MÁS DIFICULTADES, EN EL ÁMBITO DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO

LOS RIESGOS PSICOSOCIALES SE DERIVAN DE LAS DEFICIENCIAS EN EL DISEÑO, LA ORGANIZACIÓN Y LA GESTIÓN DEL TRABAJO

ALGUNOS EJEMPLOS SON: CARGAS DE TRABAJO EXCESIVO, ACOSO PSICOLÓGICO Y SEXUAL, VIOLENCIA EJERCIDA POR TERCEROS, EXIGENCIAS CONTRADICTORIAS Y FALTA DE CLARIDAD DE LAS FUNCIONES DEL PUESTO, ENTRE OTROS.

Conclusión

Para concluir, pienso que como mencionaba anteriormente, llevar una dieta saludable tiene beneficios. La alimentación no sirve solo como tratamiento sino también como prevención. Llevar un estilo de vida saludable reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro tales como la diabetes mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipidemias y algunos tipos de cáncer. El estilo de vida actual, el estrés y las prisas juegan en contra de la alimentación saludable. Cada vez las personas recurren mas a los platos preparados y precocinados con el objetivo de ahorrar tiempo. Entonces, para intentar prevenir estos problemas de salud, se debe de llevar una alimentación que consista en ingerir una variedad de alimentos que brinden nutrientes que se necesita para mantenerse sano, sentirse bien, y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

Bibliografía

Universidad del sureste. (2021). Antología de epidemiologia. Pdf. Recuperado de [faf1188539628c0d942ff688b6d50747-LC-LNU605.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/faf1188539628c0d942ff688b6d50747-LC-LNU605.pdf) (plataformaeducativauds.com.mx)