

# DETERMINANTES DE LA SALUD.

Según Lalonde, el nivel de salud de una comunidad estaría influenciado por cuatro grandes grupos determinantes.

\* Biología humana (constitución, carga genética, crecimiento, desarrollo y envejecimiento).

\* Medio Ambiente (contaminación física, química, biológica, psicosocial, y sociocultural).

\* Estilo de vida y conductas de salud (drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, violencia, conducción peligrosa, sanitarios).

\* Sistema de asistencia sanitaria (lista de espera excesivas, burocratización de la asistencia).

## Alimentación Correcta.

- \* Completa
- \* Equilibrada
- \* Variada
- \* Higiénica
- \* Suficiente
- \* Adecuada

## Alimentos

- Frutas y Verduras
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y Alimentos de origen animal

## Salud.

Un estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento, y no solo ausencia de enfermedades.

## Grupos de Influencia en la Salud.

### Alimentación.

### Problemas

#### Desnutrición

Es el resultado directo de una dieta inadecuada, en cantidad o calidad, y del efecto acumulativo de episodios repetitivos de enfermedades, infecciones o padecimientos.

#### obesidad y Sobrepeso

Son un estado en el cual el peso excede a un estándar basado en la estatura; hace una referencia a una acumulación de grasa excesiva.

## Actividad física

Encuesta nacional de salud en 2006

- 40,4% son inactivos
- 24,4% son moderadamente activos
- 35,2% son activos

## Higiene personal

\* el baño diario es muy importante

\* Lavarse las manos antes y después de ir al baño y antes de ingerir cualquier alimento.

\* Mantener limpia la nariz

\* Cortar las uñas de manos y pies cada semana.

## Sexualidad Responsable y Protegida.

- Debe tomarse en cuenta

- \* Respeto
- \* Voluntariedad
- \* Veracidad
- \* Confidencialidad
- \* Privacidad

## Ejercicio Sistemático.

Son aquellos que aumentan el gasto energético, están basados en un patrón, intensidad, duración y progresión predeterminados.

## Proporciona

\* Ayuda a una buena digestión

\* Fortalece los huesos.

\* Fortalece el desarrollo muscular.

\* Ayuda a controlar el estrés.

## Factores Psicosociales.

\* Prevención de adicciones

\* Prevención de violencia

\* Drogas

\* Detección de niños maltratados.

## Métodos

### Anti conceptivos.

• Condón

• Diu

• píldora de emergencia

• orales