



Nombre de alumno: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Julieth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Investigación

Materia: Salud publica

Grado: 7ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de noviembre del 2021

PROBLEMAS DE SALUD ACTUAL

Objetivo general

Identificar los problemas de salud que se padecen actualmente en las familias, así como las enfermedades que se dan con mayor frecuencia, asimismo conocer los factores causantes de estas enfermedades.

Objetivo específico

Conocer las enfermedades que padecen las familias

Identificar los factores causantes de las enfermedades.

Analizar como influye la alimentación en el desarrollo de las enfermedades.

Identificar las enfermedades más frecuentes.

Conocer las enfermedades heredofamiliares.

Planteamiento del problema

El problema de nuestra investigación es sobre identificar conocer los problemas de salud actual en las familias, causados por factores como adoptar malos hábitos alimenticios, no realizar actividad física, enfermedades heredofamiliares.

Cabe mencionar que, por tener malos hábitos alimenticios, desde la niñez hasta la edad adulta puede repercutir en la salud actual de las personas.

Por otro lado, no realizar actividad física o ser sedentario puede provocar obesidad sobrepeso o hasta diabetes mellitus, los cuales son las enfermedades más frecuentes en la actualidad y además dichas enfermedades pueden conllevar a padecer problemas cardiovasculares.

Otro factor que influye en el desarrollo de enfermedades son los factores heredofamiliares, ya que estos pueden llegar a presentarse en cualquier momento de la vida, o también pueden presentarse a temprana edad debido a que las personas llevan una mala alimentación y son sedentarios, es decir, por un mal estilo de vida.

Ejecución

La investigación que presentaremos nace de la idea sobre identificar los problemas de salud actual en una población (10 personas) de hombres y mujeres de 7 años a 57 años de edad en la ciudad de Comitán de Domínguez, Chiapas.

Introducción

El logro de un bienestar que integre cuerpo, mente y espíritu debe ser la meta principal en la vida. Esto se puede lograr a través de cambios en el estilo de vida, tales como enfocarse en elegir comida saludable, en realizar actividad física, no fumar, dormir bien, mantener un peso saludable, entre otros. Al tener buenos hábitos alimenticios es posible tener una larga vida sin problemas médicos mayores, ya que cuanto más joven se sea cuando se realizan cambios positivos, más saludable se debe ser a lo largo de la vida.

Asimismo, es importante conocer la prevención de enfermedades, la cual es el conjunto de medidas necesarias para evitar el desarrollo o progreso de enfermedades.

Cabe mencionar que las actividades de prevención de enfermedades están orientadas a reconocer factores de riesgo de las diferentes enfermedades y a detectar alteraciones de la salud para intervenirlas de manera oportuna.

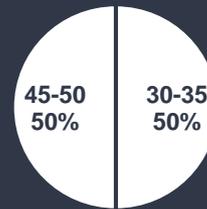
Por otro lado, la buena nutrición es esencial para la obtención y el mantenimiento de una buena salud. Además, determinar si una persona está en riesgo, requiere de una valoración nutricional, la cual incluye medidas antropométricas, examen clínico, pruebas bioquímicas y antecedentes dietéticos sociales. Con estos diagnósticos se puede identificar patologías en los pacientes. Es por ello que la práctica de buenos hábitos de nutrición ayuda a eliminar muchos problemas de salud provocados por la malnutrición.

Desarrollo

1.- ¿PADECE UNA ENFERMEDAD ACTUALMENTE?



2.- ¿A QUE EDAD LE DIAGNÓSTICARON LA ENFERMEDAD?



3.- ¿CONSIDERA QUE SU ALIMENTACIÓN ES SALUDABLE?



4.- ¿REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA?



5.- ¿EN SU FAMILIA ALGÚN INTEGRANTE PADECE DIABETES, HIPERTENSIÓN U OBESIDAD?



6.- ¿CONSIDERA QUE ALIMENTARSE SANAMENTE Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA ES SALUDABLE?



7.- ¿CONSUME FRECUENTEMENTE ALIMENTOS CHATARRA?



8.- ¿FRECUENTA COMER FRUTAS Y VERDURAS?



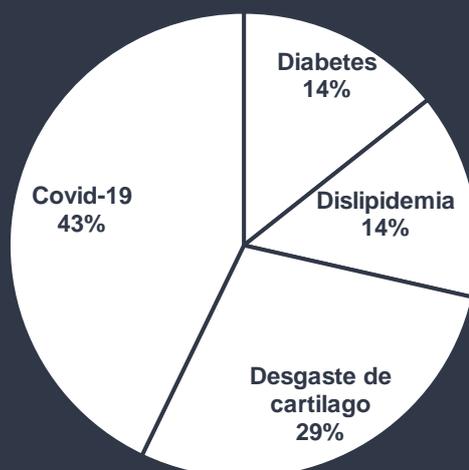
9.- ¿SE SIENTE SATISFECHO CON SU ESTADO DE SALUD ACTUAL?



10.- ¿SE HA CONTAGIADO DE COVID-19?



PATOLOGÍAS



Conclusión

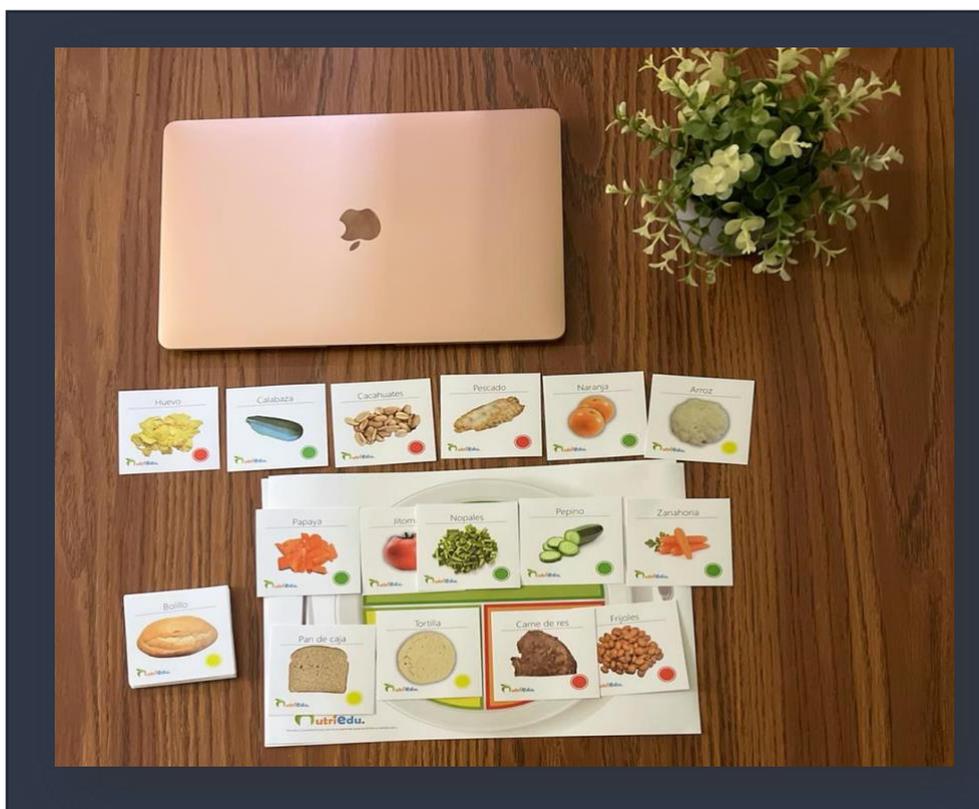
De acuerdo a las gráficas identificamos que la patología que predominó más fue la de desgaste de cartílago en un rango de edad del 45 a 50 años de edad, según la encuesta la causa principal de dicha enfermedad son las lesiones que se sufrieron en la edad joven y repercutió en la edad adulta.

De igual forma, otra de las enfermedades que identificamos fueron las dislipidemias con un 25% al igual que la diabetes con un 25%.

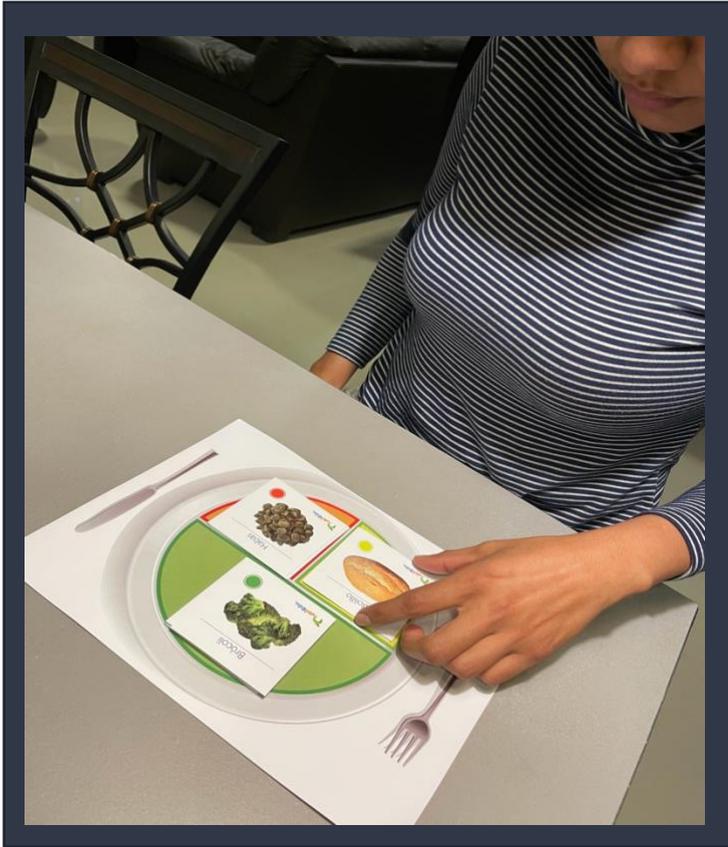
Por otra parte, distinguimos que el 70% de nuestra población de estudio considera que, si lleva una alimentación saludable, mientras que el 30% dijo que no. Igualmente, el 50% de nuestra población contestó que realiza actividad física. Asimismo, en la pregunta que le planteamos sobre si en su algún integrante de su familia padece diabetes, hipertensión u obesidad, a lo que un 90% dijeron que si tenían parientes con estas patologías. De igual manera la población de estudio respondió que considera que es bueno realizar actividad física, e igual que un 80% frecuenta comer verduras, sin embargo, un 20% contestó que consume alimentos chatarra, y por último un 70% de la población se siente satisfecho con su estado de salud actual, a diferencia del 30% no.

Anexos

Como actividad para impartirles el conocimiento sobre hábitos saludables, específicamente enseñándoles los grupos de alimentos de acuerdo al plato del buen comer, les presentamos una replica de alimentos en imágenes, en donde ellos acomodaban los alimentos conforme las raciones recomendables en el plato del buen comer con los colores del semáforo que representan de menor a mayor cantidad que deben de consumir. El fin de nuestra actividad es que ellos identifiquen y visualicen las raciones adecuadas en un plato, para que aprendan a comer y racionar las cantidades de los alimentos, con tal de que lo lleven a cabo en la alimentación de su vida diaria.



ACTIVIDAD CON LA POBLACIÓN DE ESTUDIO



Fotos de encuesta

