

# SANEAMIENTO BÁSICO

Conjunto de técnicas para mejorar y preservar las condiciones sanitarias eliminando higiénicamente residuos sólidos, excretas y aguas residuales, para tener un ambiente sano y limpio.

## 1 MANTÉN LIMPIOS TUS ENTORNOS.



Realiza limpieza, elimina cacharros y desyerba. Para mantener tu entorno libre de contaminantes que expongan tu salud.

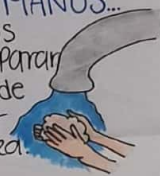


## 2 ¡ASEGURATE QUE EL AGUA QUE UTILIZAS ESTE LIMPIA!

Lava tinacos y cisternas con agua, jabón y cloro, por lo menos cada 6 meses.

## 3 LÁVATE LAS MANOS...

Lavarse las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño o realizar actividades de limpieza.



## 4 HIGIENE EN ALIMENTOS

Lava y desinfecta las frutas y verduras, los utensilios de cocina. Revisa que los alimentos estén frescos y en buen estado.



## 5

Lava, tapa, volteas y tira recipientes que sirvan de almacenamiento de agua y así eliminar los criaderos de mosquitos.

### LAVA.



### TAPA.



### VOLTEA.



### TIRA.



### SEPARA LA BASURA...

Coloca depositos chicos para basura, por ejemplo orgánica e inorgánica.



## ¡RECUERDA!

Estas sencillas acciones te ayudarán a mejorar tu salud y calidad de vida.



# PLANIFICACION FAMILIAR



¿QUÉ SON LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?  
 Son sustancias, objetos y procedimientos que evitan que la mujer pueda embarazarse, cuando las parejas deciden si desean o no tener hijos. Algunos métodos protegen de enfermedades de transmisión sexual.

¿QUÉ ES LA PLANIFICACION FAMILIAR?  
 Es el derecho de toda persona a decidir de manera libre y responsable sobre el número de hijos, y recibir información del tipo y servicios necesarios.



## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS...

REVERSIBLES DE LARGA DURACION

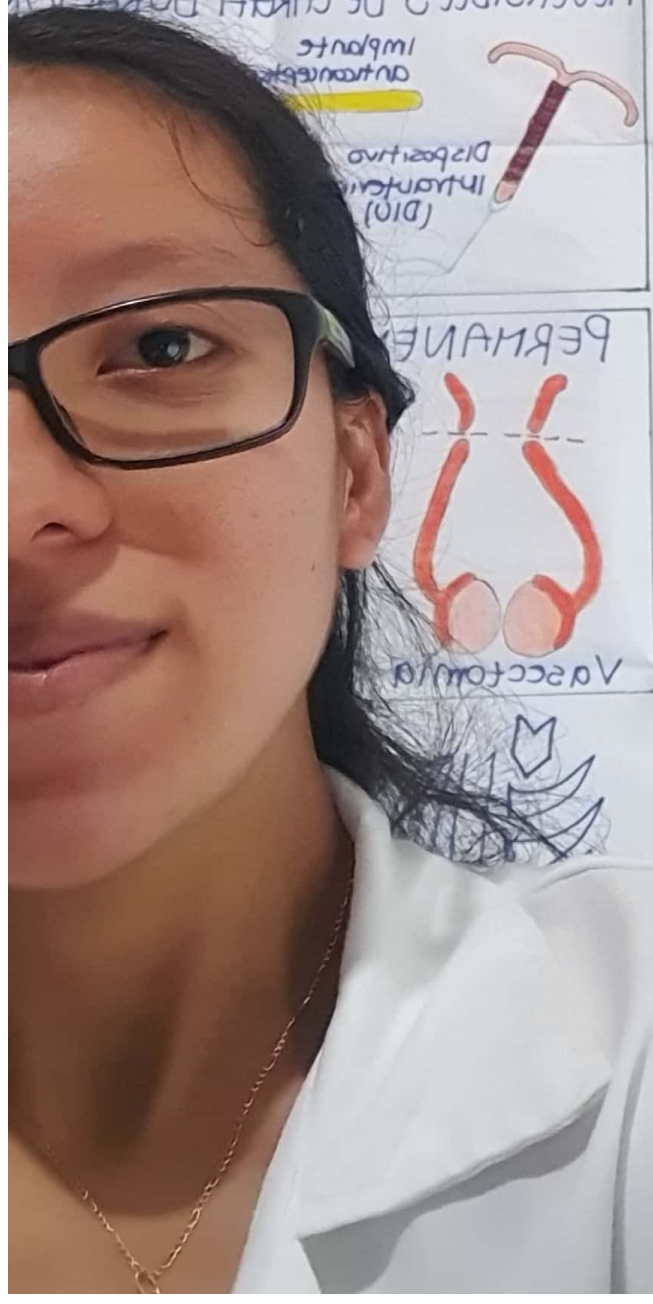
PERMANENTES

DE CORTA DURACION...

OTROS MÉTODOS...

D	L	M	M	L	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Método de vida.





**¿?¿?**  
 Es una dieta para bajar la hipertensión (DASH) para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Mejora los niveles de colesterol. Previene o controla DM2.



Medio, calcio y fibra. Es rica en potasio, magnesio, verduras y cereales.

Beneficios para la hipertensión...  
 Disminuye la presión arterial alta.  
 Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

**Legumbres y semillas**  
 A la 5 porciones diarias



**Verduras**  
 A la 5 porciones diarias



**Carnes y pescados**  
 Mejores de 6 porciones diarias



**Lácteos**  
 2 a 3 porciones diarias



**Dulces**  
 Menos de 5 porciones por semana

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS

Escuela de Medicina

## 3er parcial Salud Pública.

### Atención primaria a la Salud (APS)

- Incorpora fundamentos comunes al proceso de desarrollo socioeconómico en general pero con énfasis en su aplicación en el campo de salud.
- Según este enfoque, la salud está sujeta a la disponibilidad y a la distribución de los recursos sanitarios y socioeconómicos.
- La APS propone una distribución justa y equitativa.

En 1977 la OMS

Definió una nueva política sanitaria

"Salud sanitaria para todos en el año 2000"

Propósito.

Hacer que todos los pueblos del mundo alcanzaran en el año 2000 un nivel de salud favorable. (estaban programados en f. que se pedían prevenir)

1978 La conferencia Alma-Ata

Lo denominó Atención Primaria a la Salud → Principios y bases

Principios y bases de la APS según Alma-Ata

- Distribución equitativa de los recursos.
- Participación comunitaria. pláticas, programas
- Tecnología apropiada. salidas, centro de salud,
- Cooperación entre diferentes sectores.
- Énfasis en la prevención sin excluir los cuidados curativos.

Componentes mínimos de la APS tal y como fueron enumerados por Alma-Ata.

- 1: Educación sanitaria y promoción a la salud.
- 2: Adecuado abastecimiento de alimento y promoción de una buena alimentación.
- 3: Abastecimiento de agua potable y saneamiento básico.
- 4: Cuidados sanitarios materno infantil y salud reproductiva.

Atención primaria → Participación comunitaria.

↓  
Prioritaria

- 5- Inmunización → Enf. Infecciosas.
- 6- Prevención y control de enf. endémicas.
- 7- Tratamiento apropiado.
- 8- Provisión de medicamentos.

Otros países han añadido otros componentes:

- Salud mental
- Rehabilitación
- Atención a la discapacidad
- Adultos mayores y enf.<sup>crónicas</sup>

Según la APS:

- La mejora de las condiciones de salud requiere una mayor participación de la población en acciones a favor de su salud:
  - Adoptando conductas y hábitos saludables.

La APS prioriza un sistema de atención **basado** en:

- Necesidades de una determinada población.
- **Pretende:** • Lograr un sistema sanitario que mantenga un equilibrio entre:
  - Tratamiento curativo y prevención.
  - Atención hospitalaria y cuidados comunitarios.
  - Servicios de salud profesionalizados y ambiente favorable a la salud.