



**Nombre de alumno: Velázquez Herrera Britney Michell.**

**Nombre del profesor: Gordillo López Beatriz**

**Trabajo: Mapas conceptuales**

**Materia: Enfermería en el cuidado del niño y del adolescente**

**Grado: 7mo Cuatrimestre.**

**Grupo: LEN "A".**

Comitán de Domínguez Chiapas a octubre de 2022

# PROCESO SALUD - ENFERMEDAD

## Conceptos de salud

OMS

Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de la enfermedad

Milton Terris

Estado de bienestar físico, mental, social, con capacidad de funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Alessandro Seppilli

Condición de equilibrio funcional, tanto mental, como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social.

Rene Dubos

El estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones posibles en este medio

Hernán San Martín

Un estado variable fisiológico-ecológico de equilibrio y de adaptación de todas las potencialidades humanas frente a su ambiente.

## Proceso salud-enfermedad

Continuo proceso de la adaptación a los determinantes sociales, genéticos, biológicos y ecológicos.

## Modelos teóricos sobre los determinantes del proceso salud-enfermedad

Mágico religioso

Sanitarista

Social

Unicausal (biologista)

Multicausal (ecológico)

Histórico social

Determinantes sociales

# MEDIDAS PREVENTIVAS

## Comer sano

Nutrición equilibrada

Prevenir o tratar afecciones

Incluyen:

Enfermedades cardiacas

Accidente cerebrovascular

Diabetes

## Hacer ejercicio

Ayuda a prevenir accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer de colon.

Trata la depresión, osteoporosis y la presión arterial alta.

Lesiones frecuentes menos

Mantener el peso bajo control

Es recomendable hacer ejercicio de 30 a 60 minutos aproximadamente 5 veces a la semana

## Sobrepeso

Aumenta riesgo de padecer:

- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades del corazón
- Accidente cerebrovascular
- Algunos cánceres
- Enfermedad de la vesícula

Lesiones relacionadas con el peso

Artritis en las articulaciones que soportan el peso, como la columna vertebral, caderas o rodillas

## Proteger la piel

La exposición solar está relacionada con el cáncer de piel

Es recomendable limitar el tiempo bajo el sol

Proteger la piel con ropa y protector solar ayuda a la prevención del cáncer de piel

No es recomendable tomar el sol o usar cabinas de bronceado

## Practicar el sexo seguro

El sexo es bueno para la salud emocional y física

Hacerlo de forma segura

La forma más segura es hacerlo entre dos personas que solo tienen relaciones sexuales entre si

Usar protección para prevenir tanto embarazos no deseados como ITS

# PROGRAMA DE SALUD EN LA ATENCION DEL NIÑO SANO Y ADOLESCENTE SANO

