



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Estudiante: Jorge Adrián López Aguilar.

Nombre de la Actividad: Ensayo Unidad IV.

Parcial: 1er Parcial.

Nombre de la Materia: Enfermería en el Niño y el Adolescente.

Nombre del Docente: María del Carmen López Silba.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.

Cuatrimestre: 5to Cuatrimestre.

INTRODUCCION

La salud es el estado en que una persona manifiesta su bienestar físico, mental y social. Para poder conservar la salud, influyen diversos factores, los ya antes mencionados, ¿Realmente cuidamos nuestra salud como parece?, ¿Cómo prevenimos una enfermedad?, ¿Cuáles son las medidas de prevención ante una patología?, Se entiende que las medidas de prevención son aquellas que se establecen en un lugar, región o área determinada para resguardar, proteger y promover la salud de los individuos. En las diferentes etapas de la vida, existen diversos programas en pacientes sanos o enfermos, enfocándonos en los cuidados de enfermería en el niño y el adolescente, debemos de conocer el programa de salud en la atención al niño y el adolescente sano, ya que recordemos la salud es primordial en las diversas edades, recordando lo aprendido, no podremos establecer medidas de prevención sin conocer nuestro alrededor es por ello que debemos establecer o realizar una vigilancia epidemiológica, ¿Qué es epidemiología? Epidemiología es el factor principal en el estudio de los patrones, las causas y el control de las enfermedades en los grupos de personas. Es decir, es el método o la ciencia que se enfoca en prevenir una patología o concientizar a las personas del entorno. Recordemos la salud es algo primordial en la vida de las diversas personas, es por ello que una de las bases fundamentales para el crecimiento es en la niñez, por eso debemos de indagar en promover la salud de un niño, para proteger a este grupo de personas ante diversas afecciones que puedan causar un mal estado de salud, pero recordemos no solo proteger a los niños, de igual manera promover y resguardar la salud de nuestros adolescentes es de suma importancia ya que ellos están un poco más expuestos a factores de riesgo, precisamente por estar en la etapa de la adolescencia, pues para terminar en este ensayo estudiaremos y comprenderemos diversos temas con la finalidad de proteger y promover a nuestra población menor. Con esto me refiero a los niños y los adolescentes.

DESARROLLO

Durante mucho tiempo creímos que la salud dependía de comer abundante, y verse re llenadito, como dicen por ahí, más sin embargo estábamos equivocados ya que, para estar bien no tienes que verte re llenadito, es por ello que analizaremos diversos temas relacionados con prevención, promoción y cuidado de diversos grupos de personas ante una patología. Es por ello que conoceremos diversos temas relacionados a ello.

4.6 - Medidas preventivas.

Las medidas de prevención son establecidas para evitar la propagación de una enfermedad o para asegurar la recuperación de un paciente ante una enfermedad. La nutrición debe de ser equilibrada ya que tiene muchos beneficios. Realizando elecciones de alimentos más saludables, puede prevenir o tratar algunas afecciones. Éstas incluyen enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes. Una dieta saludable puede ayudarle a perder peso y a bajar el colesterol. Haga ejercicio con regularidad. El ejercicio puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer de colon. Puede ayudar a tratar la depresión, la osteoporosis y la presión arterial alta. Las medidas preventivas ayudan a prevenir enfermedades a futuro, es por ello que debemos de realizar un constante ejercicio, como dicen por allí un poco es mejor que nada, porque es importante mantener una alimentación adecuada y una buena actividad física, esto más que nada ayuda a evitar el aumento de peso, o como es más conocido, el sobrepeso u obesidad, ya que no solo trae un aumento de peso sobre los valores normales, trae consigo diversas enfermedades, es por ello que para evitar esta enfermedad debemos de Tomar agua simple, entre 6 y 8 vasos al día. Evitar el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que contenga azúcar. Realizar actividad física. 30 minutos diarios es lo recomendable para adultos y 1 hora para niñas, niños y adolescentes. Esto es muy importante porque ayuda a prevenir la obesidad, proteger la piel es importante para ello debemos utilizar protector solar durante todo el año sobre la piel expuesta, como la cara y las manos. Protege su piel y le ayuda a prevenir el cáncer de piel. Para ello debemos elegir un protector solar de

amplio espectro que bloquee los rayos UVA y UVB. Debe ser al menos un SPF 15. No tome sol ni use cabinas de bronceado. Hablando de cosas seguras, es importante tener sexo seguro, es decir con protección. El sexo seguro es bueno para su salud emocional y física. La forma más segura de tener sexo es entre 2 personas que solo tienen relaciones sexuales entre sí. Utilizo protección para prevenir, estas medidas de cuidado no son específicas para una sola enfermedad, ya que puede ayudar a la prevención de muchas enfermedades más.

4.7- Programa de salud en la atención al niño y el adolescente sano.

Recordando el propósito general de esta acción es reducir la mortalidad y morbilidad, en aquellas personas que son más expuestas a factores de riesgo y con ello me refiero a niños y adolescentes, indagando más sobre el tema Una de sus principales estrategias es implementar acciones de prevención, vigilancia y control de nutrición en la infancia y la adolescencia, que incluyen las intervenciones del control nutricional, es decir una buena alimentación ya que el niño o el adolescente está en una etapa de crecimiento, el fortalecimiento del registro relacionado al tema de desnutrición, implementación de acciones de detección, control y seguimiento en niñas, niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad; la procuración de los medicamentos e insumos requeridos; así como, la colaboración en el diseño de protocolos de atención para el menor con problemas de nutrición. Es importante recordar para que un niño o adolescente este bien, debemos estar al pendiente de ellos, Los cuidados enfermeros para niños y adolescentes son esenciales para la salud de estos pequeños. Para brindar una atención adecuada a los niños y adolescentes, hay varias áreas a tener en cuenta, como el diagnóstico, la prescripción de medicamentos y la atención para los niños con deficiencias o enfermedades crónicas. Los profesionales en enfermería tienen un papel muy importante en el cuidado de la salud infantil. Para obtener una mejor comprensión de los cuidados de enfermería para niños y adolescentes, hay que comprender los problemas que enfrentan estos jóvenes. Esto incluye aspectos como la seguridad, la nutrición, el establecimiento de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades. También puede ser importante el apoyo social para los niños y

los adolescentes. Mas sin embargo Los cuidados enfermeros para niños y adolescentes son esenciales para la salud de estos pequeños. Para brindar una atención adecuada a los niños y adolescentes, hay varias áreas a tener en cuenta, como el diagnóstico, la prescripción de medicamentos y la atención para los niños con deficiencias o enfermedades crónicas. Los profesionales en enfermería tienen un papel muy importante en el cuidado de la salud infantil. Para obtener una mejor comprensión de los cuidados de enfermería para niños y adolescentes, hay que comprender los problemas que enfrentan estos jóvenes. Esto incluye aspectos como la seguridad, la nutrición, el establecimiento de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades. También puede ser importante el apoyo social para los niños y los adolescentes. De igual manera, como parte de esta estrategia se definen acciones de orientación alimentaria y activación física, y se coadyuvará en la atención integral del sobrepeso y obesidad en el primer nivel de atención. Se dará prioridad al establecimiento e implementación de acciones preventivas de violencia en la adolescencia y maltrato infantil. Aunque no solo se habla de cuidados, también como método profiláctico debemos que estar al pendiente de nuestro esquema de vacunación, ya que las vacunas son un método de prevención de las enfermedades y ayuda al buen crecimiento de los niños hasta la edad adulta. Es con ello que aseguramos un crecimiento sano y seguro

4.8.- Vigilancia epidemiológica

A que nos referimos con vigilancia epidemiológica, se basa en un conjunto de medidas relacionadas con la observación de la evolución de enfermos con enfermedades infectocontagiosas, el monitoreo de sus contactos estuvo basada en el control individual, aunque posteriormente, el término se aplicó a la observación de enfermedades en las comunidades, con esto se entiende como el proceso a través del cual se realiza la recolección de datos, su análisis, interpretación y difusión de información sobre un problema de salud determinado, siendo una herramienta esencial para la toma de decisiones en Salud Pública, recordemos que vigilancia se refiere al constante monitoreo de un lugar, y epidemiología recordemos que es la ciencia que estudia la distribución, frecuencia, magnitud y factores determinantes de las

enfermedades existentes en poblaciones humanas definidas. Es decir que la vigilancia epidemiológica se refiere al monitoreo del área o lugar que presenta una enfermedad. Con esto me refiero a que la vigilancia epidemiológica no es más que una de las aplicaciones del método epidemiológico y de un conjunto de técnicas y estudios en la práctica médica rutinaria. La vigilancia epidemiológica consiste en la recogida sistemática y continua de datos acerca de un problema específico de salud; su análisis, interpretación y utilización en la planificación, implementación y evaluación de programas de salud. La vigilancia epidemiológica nos ayuda a: identificar los problemas en sus dos dimensiones, la individual y la colectiva, planificar la acción preventiva estableciendo las prioridades de actuación y las acciones a realizar. La concepción de la vigilancia epidemiológica se acompaña de las dimensiones estratégica y táctica. Los primeros están relacionados con la persona vigilada y los segundos con el grupo sociales. La vigilancia epidemiológica nos ayuda a: identificar los problemas en sus dos dimensiones, la individual y la colectiva, planificar la acción preventiva estableciendo las prioridades de actuación y las acciones a realizar. a. La vigilancia epidemiológica es uno de los instrumentos que utiliza la medicina del trabajo para controlar y hacer el seguimiento de la repercusión de las condiciones de trabajo sobre la salud de la población trabajadora. Como tal es una técnica complementaria de las correspondientes a las disciplinas de seguridad, higiene y ergonomía/psicosociología, la cual actúa a diferencia de las anteriores y salvo excepciones, cuando ya se han producido alteraciones en el organismo. La vigilancia epidemiológica no tiene pues sentido como instrumento aislado de prevención: ha de integrarse en el plan de prevención global. En diversos lugares se ha observado el uso de diversas técnicas, para mantener la salud, y con diversos lugares me refiero a diversos países, como por ejemplo En Cuba, el sistema nacional de salud cuenta con un subsistema de vigilancia estructurado desde el nivel de atención primaria donde existe y funciona la integración de médicos y enfermeras de la familia, policlínicos, centros o unidades municipales de higiene y epidemiología a la vigilancia en salud. Este sistema ha permitido el perfeccionamiento de los programas de prevención y control, convirtiéndose en un pilar fundamental que garantiza una eficiente y rápida vigilancia que detecta y señala riesgos y brinda información a todos los que deben conocerla para la toma oportuna y adecuada de decisiones, es por eso la importancia de

la vigilancia epidemiológica ya que con esta tenemos un control y conocimiento de diversas afecciones. El perfeccionamiento de la vigilancia trajo como consecuencia una mayor integración y un mayor nivel de análisis y de utilización de la información que ésta generaba; además, obligó al Ministerio de Salud Pública a reformular algunos aspectos conceptuales y estructurales de la vigilancia en consonancia con los conocimientos existentes sobre la misma en el ámbito internacional y en aras de lograr un mayor beneficio para la toma de decisiones, sobre una base más científica en los diferentes niveles y de acuerdo con la política de descentralización de las instancias de gobierno. El concepto de vigilancia epidemiológica como se conoce en la actualidad, es el producto de una larga evolución cuyos orígenes pueden remontarse a la antigüedad, pues la costumbre de observar, registrar, recolectar y analizar hechos y a partir de ellos decidir qué acciones tomar, ha sido atribuida por algunos autores. La vigilancia como concepto, cualquiera que sea el campo o disciplina que la utilice, corresponde a un proceso sistémico, ordenado y planificado de observación y medición de ciertas variables bien definidas, para describir, analizar, evaluar e interpretar tales observaciones y mediciones con propósitos definidos. La vigilancia epidemiológica es la comparación y la interpretación de información obtenida de programas ambientales y de monitoreo en salud, así como de otras fuentes adecuadas, con el fin de proteger la salud humana mediante la detección de cambios adversos en el estado de salud de las poblaciones, factores ambientales peligrosos, todo ello con el fin de proporcionar la información necesaria para una intervención efectiva. Estos factores permiten conocer los problemas de salud de una manera más concreta e integrada. Ya que permite conocer la cantidad de enfermedades que están en la región determinada, mediante esta vigilancia detectaron diversas enfermedades que en la actualidad ya están siendo o más bien ya fueron controladas, las vacunas son un método eficaz para profilaxis de una enfermedad, la vigilancia epidemiológica se caracteriza porque tiene diversos tipos, una de ellas es la vigilancia pasiva es aquella en que el especialista no ejecuta personalmente la acción para obtener la información; ésta se obtiene directamente de los registros ya establecidos. También tenemos la vigilancia activa es cuando el especialista ejecuta personalmente la búsqueda de la información específica objeto de la vigilancia, independientemente de que el enfermo o la persona

acuda al servicio y se anote o registre el dato rutinariamente. Promover la participación activa de la comunidad en el sistema de vigilancia, involucrando cada una de las diferentes instituciones y organizaciones del territorio. Para llevar a cabo una vigilancia correcta se debe de llevar una serie de pasos, por así decirlo, en la cual consiste en promover, participar, facilitar, ya que esto sirve para identificar y actuar sobre los eventos o daños fundamentales que repercuten sobre la salud de la población.

4.9 Promoción de la salud en el niño.

¿Qué entendemos por promoción de la salud?, en respuesta a esta pregunta se entiende que promoción de la salud es la que fomenta cambios en el entorno para generar salud y bienestar; opera en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales interactúan, pero, a que nos referimos con promoción a la salud en el niño, quiere decir que es la que hace referencia a una serie de medidas y conductas encaminadas a fomentar un estilo de vida sano y a prevenir la aparición de enfermedades físicas y psíquicas, así como la integración en el medio social. Quiere decir también que los niños y las niñas deben de estar libre, para reír, jugar, disfrutar de la salud, es por ello que se establecen medidas de cuidado para los niños, para esto se involucran diversas instituciones, es por ello que debes de Acudir a tu Unidad de Salud donde tienes derecho a que te brindemos herramientas y capacitación necesaria para diversas afecciones comunes en la niñez. es por ello que debemos acudir a nuestra unidad médica para un control en ellos, para ver el esquema de vacunación , debemos de llevar una nutrición adecuada para que ellos estén en su nutrición correcta, también debemos de prevenir accidentes que pueden ocurrir en casa, de echo debemos de estar muy al pendiente de nuestros niños en diferentes lugares, también estar al pendiente si el niño está siendo víctima de maltrato infantil, y ver la manera adecuada de como nosotros poder intervenir.

4.10 Promoción de la salud de los adolescentes.

La promoción a la salud en esta etapa, puede ser un poco difícil, ya que en esta etapa nos encontramos en donde queremos ser más liberales, más autónomos, La promoción de la salud integral del adolescente se basa en fortalecer los factores de protección y prevenir los riesgos que modifican positiva o negativamente las características que definen la adolescencia como la búsqueda de la identidad, la búsqueda de la independencia y desarrollo de la creatividad, sensibilidad, proyecto de vida, sexualidad y la educación. La adolescencia se generan algunas conductas que inciden negativamente en el medio familiar y social, y producen además estilos de vida insanos, que afectan la calidad de vida y aumentan la morbimortalidad. Se define como conducta de riesgo, cualquier comportamiento que comprometa los aspectos biopsicosociales del desarrollo exitoso del adolescente en su tránsito hacia la adultez, un de los principales causales de la identidad de los adolescentes el entorno social, la exploración hacia el mundo de los adultos, ya que ellos están por convertirse en uno de ellos, pero no olvidemos los factores que rodean a los adolescentes son el tabaquismo, la ingestión de alcohol y otras sustancias tóxicas, los malos hábitos nutricionales, el sedentarismo, la promiscuidad y práctica de relaciones sexuales no protegidas. Los principales problemas de salud en esta etapa de la vida, muchos condicionados por conductas riesgosas, estas están relacionadas a diversos cambios Durante la adolescencia, las interacciones entre los pares son una necesidad de filiación y reciprocidad lo cual lleva a la conformación de redes sociales. El grupo de pares brindará un medio de socialización al amparo de un clima donde los valores son establecidos por otros de su misma edad y encontrarán apoyo en sus esfuerzos para emanciparse. Es por eso de vital importancia para los adolescentes que dentro de su grupo de pares tengan cierto número de amigas y amigos que los acepten y de quienes puedan depender. La red social se identifica como una fuente de atracción e influencia durante la adolescencia, donde la fuerza o cercanía de los vínculos entre sí dependen del grado de confianza, compromiso y solidaridad, que puede ser la base para su seguridad y pertenencia a una colectividad, para poder ayudar de una manera correcta a un adolescente, necesitamos que dentro del círculo social del adolescente, esta persona debe de tener ciertas características como son haber pasado por una etapa de

reflexión sobre sus actitudes y valores, tener una adecuada fundamentación teórica-metodológica, lograr un buen nivel de empatía y vínculo afectivo con la persona con la cual se está comunicando, promover una comunicación abierta, saber escuchar y permitir la expresión de los demás, respetar las ideas y valores del público, ser flexible, revisar permanentemente sus ideas, conocimientos, valores y actitudes propias, ser creativo, tener un buen sentido del humor, ser un buen observador y proporcionar retroalimentación inmediata, es importante recordar que un adolescente es un individuo que está expuesto a muchos factores de riesgo, es por ello que debemos de estar al pendiente de nuestros adolescentes, para que los niños y adolescentes estén protegidos.

Conclusión.

Recordando lo aprendido, en esta unidad estudiamos las diferentes acciones para prevenir una afección, es decir establecer medidas de prevención para evitar que en un lugar se expanda una patología, de acuerdo a lo estudiado las medidas preventivas se enfocan en mejorar la alimentación, la actividad física, el entorno social, para sobre todo resguardar la salud física y mental. Es por ello que diversas instituciones médicas proponen un programa de atención médica para los niños y adolescentes, ya que esto ayuda a llevar un control médico, para saber si el niño o el adolescente está bien de salud, también es importante revisar el esquema de vacunación, para la profilaxis de una enfermedad. Es importante no solo ver al paciente en sí, también es importante verificar y revisar el entorno del individuo, para identificar los factores de riesgo, que rodean a las personas en la etapa de la niñez y la adolescencia, la vigilancia epidemiológica se refiere al monitoreo del área o lugar que presenta una enfermedad. Retomando los conocimientos obtenidos, para que un niño o adolescente se encuentre bien, debemos de promover la salud de ellos, comenzando con los niños, ellos deben de estar en un constante monitoreo, ya que son un grupo de personas que están expuestos a muchas patologías, es por eso que el adulto responsable debe de acudir junto con el niño a su consulta médica para descartar algo, en el adolescente hay que estar muy al pendientes de su acercamiento a una unidad médica para darles pláticas sobre el cuidado de su salud, y sobre todo

ellos están expuestos a riesgos como son drogas, alcohol o relaciones sexuales irresponsables. En conclusión general, hay que estar muy pendiente no solo de la salud de los menores, sino que también de nosotros mismos, también es importante proteger a nuestros adolescentes ya que ellos debido al entorno social al que están, puede ser causante de algunas anomalías en su salud, de acuerdo a lo aprendido la prevención de la salud en general es preventiva, y hace que las personas sean conscientes de su salud.

Bibliografía.

UDS. 2024. ANTOLOGIA UDS. PDF.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/3864e8d2928eabdc00c28942a01d165c.%20ESC>.