

ALUMNA : SHAILA LÓPEZ CRUZ

PROFESORA: MARIA DEL CARMEN LÓPEZ SILVA

MATERIA: ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DEL NIÑO Y
ADOLESCENTE

CUATRIMESTRE: 5

GRUPO: "A"

Las medidas preventivas es importante para el bienestar, coma sano , lo que usted coma está estrechamente ligado a su salud. La nutrición equilibrada tiene muchos beneficios. Realizando elecciones de alimentos más saludables, puede prevenir o tratar algunas Afecciones. Estas 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 personas que hacen ejercicio también se lesionan con menos frecuencia. El ejercicio regular puede hacer que usted se sienta mejor y mantener su peso bajo control. Intente estar activo durante 30 a 60 minutos aproximadamente 5 veces a la semana. Debemos cuidarnos y mantenerse saludables recordemos que tener demasiado peso aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades. Algunas de estas incluye: presión arterial alta, colesterol alto, cáncer, enfermedades de la vesícula

El sobrepeso también puede conducir a lesiones relacionadas con el peso. Un problema común es la artritis en las articulaciones que soportan el peso, como la columna vertebral, las caderas o las rodillas. Hay varias cosas que puede intentar que pueden ayudarle a perder peso y mantenerlo sano. Proteja su piel, la exposición a solar está relacionada con el cáncer de piel. Lo mejor es limitar el tiempo que pasa bajo el sol. Asegúrese de usar ropa protectora y sombrero cuando esté afuera, utilice protector solar durante todo el año sobre la piel expuesta, como la cara y las manos. No tome sol use cabina de bronceado, practique el seco seguro. El sexo seguro es bueno para su salud emocional y física. La forma más segura de tener seco es entre 2 personas que solo tienen relaciones sexuales entre sí.

Y bueno los programa de salud en la atención al niño y adolescente sano es fundamental, su objetivo principal es coordinar estrategias enfocadas a reducir la morbilidad y mortalidad en los menores de 19 años en el país para contribuir en la disminución de la brecha desigualdad en materia de salud. Una de sus principal estrategias Será implementar acciones de prevención, vigilancia y control de nutrición en

la infancia y la adolescencia que incluyen las intervenciones del control nutricional , 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.

De igual manera, como parte de esta estrategia, se definirán acciones de orientación alimentaria y activación física y se coadyuvar en la atención integral del sobrepeso y obesidad en la adolescencia y maltrato infantil.

La vigilancia epidemiológica fue concebida como 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, sobre todo después del ensayo de campo para la vacunación antipoliomielítica en los Estados Unidos en 1955, donde se demostró la utilidad de la vigilancia para la detección de eventos adversos a la vacuna y la identificación de los lotes causantes de estos, efectuada por el servicio de inteligencia de epidemias , creado durante la guerra de Corea en 1951. El término utilizado entonces para identificar la vigilancia epidemiológica y se consideró que la vigilancia epidemiológica no es más que una de las aplicaciones del método epidemiológico y de un conjunto de técnicas y estudios en las prácticas 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. En el ámbito de la salud laboral, por ejemplo, esta vigilancia se ejerce mediante la observación continuada de la distribución y tendencia de los fenómenos de interés que no son más que las condiciones de trabajo (factores de riesgo) y los efectos de los mismos sobre el trabajador (riesgos). El término vigilancia epidemiológica engloba una serie de técnicas con objetivos y metodologías distintas como las encuestas de salud.

Existen dos tipos de objetivos: los individuales y los colectivos.

Los primeros están relacionados con la persona vigilada y los segundos con el grupo sociales. Aunque en la práctica se les concede la misma importancia, la repercusión de cada uno de ellos en el terreno de la prevención es bien distinta. Tres son los principales objetivos de la vigilancia epidemiológica a nivel individual, la detección precoz de las repercusiones sobre la salud, identificación de los grupos especialmente sensibles a ciertos riesgos, la adaptación de la tarea al individuo. En resumen, la vigilancia epidemiológica nos ayuda a: identificar los problemas en sus dos dimensiones, la individual (detección precoz, gestión del caso, susceptibles) y la colectiva (diagnóstico de situación de salud y detección de nuevos riesgos), planificar la acción preventiva estableciendo las prioridades de actuación y las acciones a realizar.

La red nacional de vigilancia epidemiológica conformada incluye en la actualidad 14 unidades provinciales y 169 unidades municipales, en las que trabajan más de 300 profesionales y técnicos de diversas especialidades médicas y no médicas (epidemiólogos, bioestadísticos, geógrafos, sociólogos, veterinarios, matemáticos, informáticos, especialistas de la ciencia de la información, entre otros). Durante sus 18 años de existencia las unidades de análisis y tendencias en salud han tenido importantes logros, entre los que se pueden citar: desarrollo de sistemas de vigilancia para múltiples problemas emergentes (ejemplos de los más recientes son el del síndrome respiratorio agudo severo, dengue, enfermedad de creutzfeldt-jacob, el virus de niño occidental, entre otros). La elaboración y diseminación de metodologías de análisis de datos de vigilancia, de estratificación epidemiológica y confección de pronósticos para eventos de salud.

La promoción de la salud en el niño es importante porque la convención sobre los derechos de la niña y niño marca que: tu hija o tu hijo tiene derecho a disfrutar del más alto nivel de salud, así como su

Derecho al descanso, esparcimiento, juego, actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida.

Por ello, nuestro compromiso es buscar la excelencia en la prevención y promoción de la salud de la infancia . Cuenta con nosotros, conoce la normativa y lineamientos como la norma oficial mexicana para la atención a la salud del niño.

Programa de acción específico (PAE) salud para la infancia y la adolescencia 2013-2018 . Tu participación es indispensable. Acude a tu unidad de salud donde tienes derecho a que te brindemos herramientas y capacitación de calidad en:

Contra la diarrea y deshidratación. ¡ vida suero oral es la solución!

Atención intriguada al menos de un año cuidado de tu bebé

Infecciones respiratorias agudas (IRAS) con tos y catarro ¡ hay que tener cuidado!

Consulta del niño sano aprendiendo en la Consulta del niño sano

Programa de vacunación completa

Nutrición sana

Vigilancia del desarrollo en la primera infancia si felices lo queremos ver, en su desarrollo tenemos mucho que hacer.

Prevención de accidentes en la casa y alrededor, la seguridad es lo mejor

Prevención del maltrato infantil en el ámbito familiar.

Y bueno también la promoción en la salud de los adolescentes y se basa en fortalecer los factores de protección y prevenir los de riesgo 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 salud integral es un enfoque que parte de la concepción de salud como un proceso de construcción social, en donde se consideran los diversos determinantes del proceso de salud- enfermedad en los ámbitos biológico, económico, ecológico y psicosocial de los diferentes

grupos sociales cuyas metas son: fomentar la capacidad de autocuidado , incrementar el número de líderes juveniles, proteger los ambientes de los adolescentes y promover estilos de vida saludables.

Un punto importantes son las conductas de riesgo identificadas en los adolescentes, esto se define como conductas de riesgo, cualquier comportamiento que comprometa los aspectos biopsicosociales del desarrollo exitoso del adolescentes en su tránsito hacia la adultez. Estas conductas pueden estar influidas por tres factores fundamentales:

- como pertenencia al grupo, debido a la fuerte dependencia del grupo de pares y la búsqueda de identidad con ellos. Se considera que el motivo fundamental de la conducta de los adolescentes, del cual depende el bienestar emocional, es su aparición a encontrar un lugar en el grupo, cuya opinión social mayor posee mayor peso que la de los padres y los maestros.
- Como resultado de pequeñas exploraciones en el mundo de los adultos, en el continuó proceso de convertirse en tales.
- Como expresión de la inseguridad que le produce al adolescente el aceptar que ha dejado de ser niño y que todavía no es adulto, que debe ser compensada para evitar la angustia

Los principales problemas de salud en esta etapa de la vida, muchos condicionados por conductas riesgosas son:

- 1: Afecciones estómago lógicas: caries dentales y perodontopatías
- 2: Afecciones ortopédicas
- 3: Alteraciones del desarrollo de los caracteres sexuales
- 4: Acné juvenil
- 5: Obesidad

El trabajo de intervención educativa en salud para adolescentes debe estar encaminado a:

- Aumentar los conocimientos sobre los principales problemas que más los afectan, a través de capacitaciones a público interno con personal de salud, o a público externo con representantes de la intersectorialidad y organizaciones de masas
- Talleres de sensibilización y capacitación a través de la creación o reactivación de círculos de adolescentes
- Formación de promotores pares en adolescentes
- Uso de redes de apoyo social a través de la interacción entre pares
- Desarrollo de actividades comunitarias con las familias de los adolescentes

Es necesario conocer cada punto para saber cómo ayudar al adolescente como poder orientarlo tanto los cuidados en la infancia sabemos que desde ahí tenemos que ayudarlos, para que en la adolescencia sea más fácil poder orientarlos.