



**Mi Universidad**

## **Ensayo.**

*Nombre del Alumno: Abraham Morales Mejia.*

*Nombre del tema: Mediadas preventivas, Programas de salud en atención al niño y el adolescente sano, Vigilancia epidemiológica, Promoción de la salud del niño, promoción de la salud del adolescente.*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Enfermería en el niño y el adolescente.*

*Nombre del profesor: Lic. María del Carmen López Silba.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: Quinto.*

## Introducción.

El cuidado del niño y el adolescente es sumamente importante porque es de allí donde se les debe instruir hacia los buenos hábitos y a evitar los malos hábitos, en el sector salud de primer nivel se realizan platicas de promoción y prevención, para instruir a la sociedad y al mismo tiempo educar sobre el autocuidado, para evitar posibles detalles en algún futuro.

## Medidas preventivas.

**Dieta saludable:** La nutrición equilibrada tiene muchos beneficios. Elecciones de alimentos más saludables, puede prevenir o tratar algunas afecciones.

Entre ellas: Enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes.

**Realiza ejercicio:** ¿Por qué debes realizar ejercicio? Ayuda a prevenir o tratar distintas enfermedades.

Entre ellas: Enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer de colón, ayudar a tratar la depresión, la osteoporosis y la presión arterial alta.

Recuerde, cualquier cantidad de ejercicio es mejor que nada.

### **Consecuencias de tener demasiado peso:**

- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad del corazón
- Accidente cerebrovascular
- Algunos tipos de cáncer
- Enfermedad de la vesícula.

**Proteja su piel:** 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.

**Practique el sexo seguro:** La forma más segura de tener sexo es entre 2 personas que solo tienen relaciones sexuales entre sí.

sexo seguro es bueno para su salud emocional y física.

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

**Objetivo principal:** Coordinar estrategias enfocadas a reducir la morbilidad y mortalidad en los menores de 19 años, para contribuir en la disminución de la brecha de desigualdad en materia de salud.

**Principal estrategia:** Implementar acciones de prevención, vigilancia y control de nutrición en la infancia y la adolescencia.

**Todas ellas incluyen:** 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.

**Como parte de 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.

**Enfocado en:** Impulsar acciones que proporcionen a la población los medios necesarios para una mejor salud, contienen acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, así como aquellas dirigidas a modificar sus condiciones sociales y ambientales.

**Todo esto apunta:** Hacia la formulación de acciones con la participación intersectorial, exhortando a las entidades federativas a generar vínculos de trabajo con las diferentes dependencias e instituciones comprometidas con la salud de la población.

## 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.

Tipos de objetivos: Individuales y colectivos.

Los primeros están relacionados con la persona vigilada y los segundos con el grupo sociales.

**Principales objetivos:** – 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.

**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).

**Vigilancia estratégica** es la que se centra en la observación continuada a mediano y largo plazos (tendencias) de los objetivos, propósitos y directrices para incrementar la salud de la población, en sus plazos inmediatos y mediatos.

**Vigilancia táctica** tiene que ver con el estado de alerta responsable para detectar las interurrencias o cambios repentinos en la salud, las condiciones, y los eventos o factores relacionados con ella.

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.

**Atributos de un sistema de vigilancia** **Sensibilidad:** representa la capacidad para detectar correctamente los casos que tienen una enfermedad dada o factor de riesgo determinado.

**Especificidad:** es la capacidad para identificar correctamente a las personas que no están realmente enfermas de la afección que interesa vigilar, o que no poseen realmente el factor de riesgo.

**Representatividad:** describe de la manera más exacta posible la ocurrencia de un evento de salud en una comunidad, de acuerdo con su distribución en tiempo, lugar y persona.

**Oportunidad:** refleja la rapidez en el tiempo que transcurre entre los diferentes pasos del sistema de vigilancia (ocurrencia-detección-notificación-acción), una vez que ha ocurrido el evento.

**Flexibilidad:** es la capacidad de un sistema de vigilancia de acomodarse a exigencias nuevas dentro del propio sistema.

## Promoción de la salud en el niño.

Tu hija o 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.

Contra la diarrea y deshidratación, ¡Vida Suero Oral es la solución!

Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS) Con tos y catarro, ¡hay que tener cuidado!

Vigilancia del Desarrollo en la primera Infancia Si felices los 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.

Algunas medidas a adoptar incluyen una alimentación saludable, ejercicio físico y sueño adecuado.

También se pueden promover hábitos saludables en el aula a través de juegos y actividades.

La OMS tiene por objeto integrar los diversos esfuerzos que se realizan a nivel de país y en toda la Organización para promover el crecimiento y el desarrollo sanos de los niños y adolescentes.

## Promoción de la salud de los adolescentes.

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.

## Conclusión.

Es importante saber cuidar de uno mismo, una mente sana es un cuerpo sano, educar a los niños y a los adolescentes para que estén conscientes de sus actos a realizar, se le debe educar con exactitud y de acuerdo a su nivel social, para saber cuál es la correcta alimentación que deben llevar, se debe tratar de entender a los adolescentes ya que, en esa etapa de su edad, son personas muy confusas y con un constante cambio de humor.

## Bibliografía.

UDS.2024.ANTOLOGÍA VIRTUAL DE ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE.PDF

<file:///C:/Users/Abrham%20Morales%20Mejia/Desktop/ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DEL%20NI%C3%91O%20Y%20EL%20ADOLESCENTE.pdf>