



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Casandra Guillen Nájera*

*Nombre del tema "Ensayo"*

*Parcial 2°*

*Nombre de la Materia "Enfermería del niño y del adolescente"*

*Nombre del profesor: María del Carmen  
López Silba*

*Nombre de la Licenciatura "Enfermería"*

*Cuatrimestre quinto*

## INTRODUCCIÓN

El concepto de salud ha cambiado a lo largo del tiempo desde que la Organización Mundial de la Salud, la definió como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de enfermedades o afectaciones. La salud es significada de bienestar físico, mental y social que tiene como objetivo tener la capacidad de un buen funcionamiento y por parte de los aspectos sociales tiene el objetivo de obtener adaptación y trabajos socialmente mejor. La salud es el derecho humano que todo individuo tiene en el cual se definen algunos requerimientos para la salud que incluye la paz, adecuado, recursos económicos y alimenticios, vivienda, un ecosistema estable y un uso adecuado de los recursos. Como todo también en la salud, existen ciertos determinantes que suelen impedir o dificultar tener un buen estado de salud y algunos de los determinantes pueden ser el medio ambiente, los estilos y hábitos de vida en el que se consideran los comportamientos y hábitos de vida que condicionan negativamente la salud, el sistema sanitario, entendiendo como tal al conjunto de centros, recursos humanos, medios, económicos, etc. por otro lado puede ser por la biología humana que se refiere a la carga genética y los factores hereditarios. Por otro lado, existen también determinantes sociales de la salud, como por ejemplo circunstancias materiales como la calidad de la vivienda y del vecindario, en la cual vive el individuo, las posibilidades de consumo, los medios financieros para poder adquirir alimentos saludables y ropa apropiada, las circunstancias psicosociales como son los factores psicosociales de tensión que suelen suceder, circunstancias de vida o relaciones estresantes de apoyo y redes sociales. Por otro lado, está el sistema de salud que puede ser la exposición y vulnerabilidad a los actores de riesgo, acceso a los servicios y programas de salud para medir las consecuencias de las enfermedades para la vida de las personas. Para todo esto existe la promoción de la salud que tiene como un objetivo en primera instancia, favorecerlos ya que son determinantes de peligro, aquellos que afectan la salud de la población, y así modificando la morbilidad y mortalidad en un sentido negativo. La promoción de la salud es un proceso político y también social global que abarca no solamente las acciones si no también fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, encaminar a modificar las condiciones sociales ambientales, y por otro lado también económicas con el fin de poder disminuir el impacto en la salud pública e individual.

## DESARROLLO

México se encuentra en una marcada transición poblacional y epidemiológica, la cual ha impactado de forma importante en el perfil de salud de la población, por el cual las instituciones que integran el sistema nacional de salud, requieren sumar esfuerzos donde la vigilancia epidemiológica y la eficacia de los programas de acción, permitan gradualmente la contención y reducción. En cuestión de los adolescentes el programa de salud en la atención al niño y adolescentes sano tiene como un objetivo principal, la salud de la infancia y la adolescencia en el cual hay que coordinar estrategias que tengan un enfoque a reducir la morbilidad y mortalidad en aquellos menores de 19 años Para así poder hacer la disminución de la fecha de desigualdad en materia de salud. Entre todas estas estrategias existe una principalmente que será implementar acciones de prevención, vigilancia y control de nutrición, en la infancia y la adolescencia, que igual manera como parte de este estrategia se definirá acciones de orientación alimentaria y activación física y en la atención integral del sobrepeso y obesidad en el primer nivel de atención por otro lado se dará prioridad al establecimiento, implementación de acciones preventivas de violencia en la adolescencia y maltrato infantil. Entre los programas que forman parte de salud de infancia y adolescencia forman parte la discapacidad que tiene como objetivo prevenir la discapacidad de la población y contribuir a que las personas con discapacidad. Disfruten del derecho al más alto nivel posible de salud. Por otro lado, se suma nutrición que cuenta con cuatro programas que buscan apoyar la salud de la infancia y adolescencia como otros programas que también se suman como desnutrición, obesidad, nutrición, en adolescente en lactancia materna, salud integral de la adolescente. por otro lado, muchos de los hábitos que desarrollamos a lo largo de nuestra vida, los adquirimos en etapa infantil, la conducta de los padres es lo que más influyen los niños, por lo que debemos dar ejemplo para que nuestros hijos adopten costumbres saludables, relacionadas con la alimentación, la higiene, el ejercicio y el descanso que los hará convertirse en adultos sanos y más felices, la promoción de salud de la infancia hace referencia a una serie de medidas y conductas encaminadas a fomentar un estilo de vida sano, y así prevenir la aparición de enfermedades físicas y psíquicas así como la integración en el medio social. Ese proceso tiene que ser participativo y deben de formar parte de los individuos. Las familias, las instituciones y las comunidades. La promoción de salud abarca distintas áreas como la alimentación saludable en infancia, es fundamental seguir una dieta equilibrada para un buen desarrollo tanto físico como mental. La obesidad infantil no para de aumentar lo que hace que cada vez aparezca más enfermedades crónicas en infancia, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedad de hígado, grasa, etc. las medidas que hay que adoptar son que se debe realizar cinco comidas al día, iniciar el día como buen desayuno, beber mucha agua y evitar las bebidas gaseosas, separadas, ingerir vegetales, legumbres, carnes, huevos y pescado, hacer una dieta equilibrada, la pollería industrial y las golosinas, evitar que coman con estímulos externos como televisión, móvil, Tablet, etc. por otro lado el ejercicio físico, en la

actualidad, los niños realizan menos actividad física que antes lo que hace que haya más infantil. La organización mundial de salud y la asociación española de pediatría recomiendan realizar al menos una hora de ejercicios moderado al día para mejorar la forma física y mental de los niños por otro lado el sueño la falta de sueño puede afectar el bienestar del niño, puede originarle algún tipo de enfermedad incluir en el desempeño. Actividades diarias se recomienda procurar acostar y levantar al niño a la misma hora evitar que realice actividades físicas que lo altere poco antes de irse a la cama, evitar comida y bebidas dulces poco antes de dormir intentar que no haya ruidos ni luces intensas, por último, la higiene hay que enseñar a los niños desde muy pequeños se mantener una correcta higiene corporal para evitar enfermedades y contagio de gérmenes. Un buen estado de aseo les ayudará en su relación con otras personas, como por ejemplo acostumbrarlos a que se laven las manos antes de comer, bañarse o ducharse frecuentemente, cambiarse de ropa interior a diario, mantener limpio el cabello.

## CONCLUSIÓN

Es importante establecer estrategias en salud en donde se considere lo biológico, lo social, los estilos de vida y el entorno ambiental, para así tener resultados positivos y tener una mejoría importante en la salud de la población. Para ello se necesita generar una garantía en las acciones de promoción de la salud para ello se debe de generar procesos educativos en los cuales se les permita a las personas poder conocer, identificar y asumir su papel, corresponsable en el autocuidado de la salud que representan un pilar fundamental para la práctica de la realización de hábitos y comportamientos saludables. Eso significa obtener resultados positivos y los procesos educativos generan corresponsabilidad la posición de una persona en la sociedad tiene su origen en diversas circunstancias que le afecta por los cuales pueden ser por sistemas socioeconómicos como políticos o culturales para eso la educación para la salud. Es una oportunidad para poder lograr el aprendizaje mejorar la alfabetización sanitaria de la población, incluida la mejora del conocimiento de la población. Relación con la salud y el desarrollo de las habilidades personales para poder obtener el autocuidado de la salud individual y colectiva. La salud es significada de bienestar físico, mental y social que tiene como objetivo tener la capacidad de un buen funcionamiento y por parte de los aspectos sociales tiene el objetivo de obtener adaptación y trabajos socialmente mejor. La salud es el derecho humano que todo individuo tiene en el cual se definen algunos requerimientos para la salud que incluye la paz, adecuado, recursos económicos y alimenticios, vivienda, un ecosistema estable y un uso adecuado de los recursos.

## BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/Len/f3554c9a59b2e1bd2c39e83200d1db62-LC-LEN505%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DEL%20NI%20%C3%91O%20Y%20EL%20ADOLESCENTE.pdf>

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)

<https://revistamedica.com/promocion-salud-infancia/#:~:text=La%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud,integraci%C3%B3n%20en%20el%20medio%20social.>