



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Dulce Maria Alvarez López

Nombre del tema: Medidas preventivas, Programa de salud en la atención al niño y adolescente sano, Vigilancia epidemiológica, Promoción de la salud en el niño y en el adolescente.

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Enfermería al cuidado del niño y El adolescente.

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 5to.

Introducción.

El SER HUMANO, obra maestra del creador, merece que lo traten con amor, si Tú cuidas tu cuerpo, cuidas tu organismo completo. Comprender cuán importante es elegir bien los alimentos que nutren a nuestro organismo, además rechazar aquello que lo perjudican. Alimentarse bien es para tener y además conservar una buena salud es una de las más grandes preocupaciones de la sociedad contemporánea más aún si se trata de los niños y los adolescentes. Sin embargo, hay tanta gente con padecimientos físicos que pareciera ser todo lo contrario.

Existen actualmente varias enfermedades relacionadas con los malos hábitos alimentarios, como por ejemplo afecciones cardiovasculares, la obesidad, las caries, la diabetes, y algunos tipos de cáncer, etc.

El gusto establece lo que vamos a comer y no el sentido común. Elegimos lo “**sabroso**” y en muchas ocasiones no es lo más saludable para nuestro organismo, en el caso de los jóvenes y los niños la comida chatarra, la que no proporciona ningún nutrimento, es la que más consumen, sin poner atención que tanto va a perjudicar a nuestra salud con el paso del tiempo.

Muchas veces no sabemos elegir o combinar nuestros alimentos para aprovecharlos bien, ni cuales son los que proporcionarán a nuestro organismo lo necesario para tener una calidad en salud y bienestar físico.

Medidas preventivas: Lo que comemos está estrechamente ligado a nuestra salud. La nutrición equilibrada tiene muchos beneficios. Realizando elecciones de alimentos más saludables, puede prevenir o tratar algunas afecciones. (Silba, 2024).

La cantidad de personas con problemas de obesidad y sobre peso son cada vez mayor, los niños y los adolescentes no son la excepción. El planeta se encuentra dividido entre los que comen mucho y los que se alimentan raquíticamente. Entre los obesos y los anémicos vivimos en un mundo con un enorme desequilibrio social, económico, cultural y sobre todo de salud.

Para evitar un sinnúmero de enfermedades debemos de cuidar nuestro cuerpo, nuestro organismo, debemos enseñarle e inculcarles a nuestros niños y adolescentes la importancia de una sana alimentación, con una dieta saludable y variedad de verduras, legumbres, granos, frutas y semillas, que proporcionar las vitaminas y minerales que necesita nuestro organismo, a todo esto le sumamos el ejercicio y el consumo de agua potable simple, la calidad de vida de un niño y un adolescente será mucho mejor y el evitar de manera precisa la comida chatarra que tanto daño hace a la salud y sobre todo que al largo de tiempo provocan muchas enfermedades.

Los programas de Atención en la salud del niño y adolescente tienen como objetivo principal el programa de Acción Específico: Salud de la Infancia y la Adolescencia es coordinar estrategias enfocadas a reducir la morbilidad y mortalidad de los menores de 19 años. (Silba, 2024). Un control en la salud de niños y adolescentes nos ayudará a implementar estrategias para evitar una desnutrición que conlleva a enfermedades a muy temprana edad. Debemos recordar que nuestros niños tienen el derecho a gozar de una excelente salud y tener alimentos de buena calidad. Se debe promover el cambio de alimento chatarra por un alimento sano y nutritivo. Hay o existen muchos programas que son especialmente para orientar a niños, adolescentes y las familias como prevenir el consumo de comida que nos hace daño y como prevenir tantas enfermedades como por ejemplo: las vacunas universales, la educación, la salud integral del niño, y así poder vigilar la epidemiología de ellos, esto se hace con el fin de recabar toda información que en algún momento la podemos necesitar.

En la vigilancia epidemiológica se han creado programas de orientación y ayuda para que las madres de familia tengan el conocimiento necesario para alimentar de manera adecuada a un niño y así evitar enfermedades en los menores. En cuanto al adolescente

es una etapa muy difícil donde su salud y ellos como personas hay que prestarles mayor atención. Su salud debe ser una prioridad. Por lo tanto es un deber y obligación de un adolescente cuidar de ella.

La salud en un adolescente aun esta muy ligado a la familia (madre), pues muchas veces por si solos aún no han adquirido esa responsabilidad de cuidar de ella como una prioridad.

Conclusión:

Hay niños y adolescentes que cuentan con los recursos económicos para poder llevar una dieta sana y nutritiva, sin embargo hacen todo lo contrario, así también existen miles de niños y adolescentes que no cuentan con los recursos necesarios para poder nutrirse.

La desigualdad en el mundo en cuanto a una alimentación de calidad podría decirse que es de pésima calidad, hay niños y jóvenes con altos grados de desnutrición. Esto es malo para la calidad de vida que una persona se merece. Desafortunadamente ni el gobierno, ni la sociedad están haciendo algo positivo a favor de ellos, son pocos los organismos que promueven la comida nutritiva, sin embargo nos bombardean con anuncios de comida chatarra.

Como enfermeras (os) es deber de nosotros inculcarles, promoverlos y porque no, enseñarles que es lo que deben consumir y que cosa no. Hay muchas maneras como informar sobre el tema, por ejemplo: trípticos, carteles periódicos murales, pláticas sobre nutrición, etc. Nuestra atención y cuidado de la salud debe convertirse en algo esencial. Es el momento para comenzar, y ser un ejemplo a seguir.

Bibliografía.

1.-UDS Antología en el Cuidado del Niño y El Adolescente, Licenciatura en Enfermería, Quinto Cuatrimestre.

2 Asociación Española de Pediatría (AEP). Guía práctica para padres. Desde el nacimiento hasta los 3 años. Diciembre 2013. Disponible en:
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/files/guia_practica_padres_aep_1.pdf

3 Romá Ferri MT. Introducción a los Cuidados de Enfermería Infantil: Necesidades Básicas. Crecimiento y desarrollo del niño. Alicante, 1996. Disponible en:
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/51529/1/capi1_CrecimientoDesarrollo.pdf

4 MedlinePlus. Crecimiento y desarrollo normales. Última revisión: 1 ene 2020. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002456.htm>