



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Dafne Paola Sánchez Aguilar*

*Nombre del tema: Proceso salud-enfermedad y factores de riesgo que influyen en la salud*

*2do. Parcial*

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

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

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería General*

*5to. Cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas; 01 de Abril de 2024*

## Introducción

El presente trabajo explica determinadamente factores en los cuales alteran su propia salud, como por ejemplo el no comer sano, no realizar actividad física, no porteger su piel, entre otras cosas, que con lleva a presentar enfermedades como lo son la obesidad, alto nivel de colesterol, etc. y que también se presenta en niños y/o adolescentes.

Como tambien esta enfatizado a programas de apoyo para niños y adolescentes en las cuales su principal objetivo es implementar estrategias enfocadas a reducir la morbi-mortalidad para así disminuir la brecha de desigualdad en materia de salud.

Para esto tambien va de la mano la vigilancia epidemiologica en donde se realiza la detección precoz de las repercusiones sobre la salud, se identifica los grupos especialmente sensibles a ciertos riesgosity se busc la adaptación de la tarea al individuo. Ademas de que se enfoca en la promocion de la salud de niños y adolescentes.

La salud se considera un valor fundamental en nuestra sociedad, pero al igual que el comportamiento no saludable, el comportamiento saludable no es innato y puede fomentarse o modificarse mediante la educación.

La educación infantil es a la vez preventiva y compensatoria, por lo que si actuamos desde pequeños podremos inculcar los hábitos saludables que deseamos, corregir conductas poco saludables y evitar que se propaguen los malos hábitos.

## 4.6 Medidas preventivas.

Hay ciertas eventualidades, o factores de los cuales ayudan a generar problemas en la salud, para eso, es bueno llevar una vida plena, cuidando la alimentación, realizando actividad física o ejercicio.

- Comer sano.

Es importante llevar una nutrición equilibrada ya que con lleva muchos beneficios favoreciendo la salud, previniendo así o tratando ciertas afecciones, además de eso ayuda a perder peso y a bajar el colesterol.

- Hacer ejercicio con regularidad.

El realizar ejercicio o al menos intentar estar activo durante 30 a 60 minutos y aproximadamente 5 veces a la semana, para así sentirse mejor, mantener el peso bajo control, prevenir enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer de colon y ayudar a tratar a depresión, la osteoporosis y la presión arterial alta.

Esto esta relacionado con el sobrepeso, que es una condición mundialmente presentada por no llevar una buena alimentación y no realizar actividad física, que puede conducir a presentar lesiones y/o problemas como la artritis, problemas en la a columna vertebral, las caderas o las rodillas.

- Proteger la piel.

Proteger la piel con un adecuado protector solar de amplio espectro que bloquee los rayos UVA y UVB, evitar romar el sol y evitar usar cabinas de bronceado, ayudará a prevenir el cáncer de piel. . Lo mejor es limitar el tiempo que pasa bajo el sol.

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

Programa de Acción Específico: Salud de la Infancia y la Adolescencia.

El objetivo de este programa es coordinar estrategias enfocadas a reducir la morbi-mortalidad en menores de 19 años para así contribuir en la disminución de la brecha de desigualdad en materia de salud.

### Estrategias

- 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.
- Procuración de los medicamentos e insumos requeridos.
- Colaboración en el diseño de protocolos de atención para el menor con problemas de nutrición.
- Definir acciones de orientación alimentaria y activación física.
- Coadyuvar en la atención integral del sobrepeso y obesidad en el primer nivel de atención.

Este programa está enfocado a impulsar acciones que proporcionen así a la población los medios necesarios para una mejor salud, por tanto contiene acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, así como aquellas dirigidas a modificar sus condiciones sociales y ambientales.

### Programas que forman parte de Salud de Infancia y Adolescencia

- Discapacidad

Previene la discapacidad en la población tamaulipeca y contribuye a que las personas con discapacidad disfruten del derecho al más alto nivel posible de salud.

- Nutrición

Cuenta con cuatro programas que buscan apoyar la Salud de la infancia y adolescencia.

- Desnutrición
- Obesidad
- Nutrición en Adolescente
- Lactancia Materna

- Salud Integral del Adolescente

Desarrolla estrategias y acciones derivadas de los programas nacionales de salud, para la aplicación de programas de salud integral del adolescente.

- Salud Integral del Niño

Instrumenta acciones y estrategias derivadas de los programas nacionales de salud, para desarrollar los similares a nivel estatal en la prevención y control de aquellas enfermedades que más frecuentemente pueden afectar a la población infantil.

- Vacunación Universal

Protege con inmunógenos a la población del estado, con prioridad en los menores de 9 años, mediante la aplicación de biológicos normados en el esquema básico de vacunación del país

## 4.8.- Vigilancia epidemiológica

La vigilancia epidemiológica es una de las aplicaciones de los métodos epidemiológicos y un conjunto de métodos y estudios en la práctica médica cotidiana.

La vigilancia epidemiológica consiste en la recopilación sistemática y continua de datos sobre problemas de salud específicos.

Se utiliza para el análisis, interpretación y planificación, implementación y evaluación de programas de salud.

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.

La vigilancia epidemiológica es una de las herramientas utilizadas en medicina del trabajo para monitorear y controlar el impacto de las condiciones laborales en la salud de la población activa. Por lo tanto, se trata de un método adicional adecuado para los ámbitos de seguridad, higiene, ergonomía y psicosocial y, a diferencia de los métodos existentes, responde específicamente a los cambios en el cuerpo.

Los sistemas de vigilancia epidemiológica son importantes porque:

- Permiten conocer la situación de los problemas de salud de forma más integrada. Mayor nivel de análisis y utilización de la información.
- Previenen y actúan con más precisión y efectividad en las acciones frente a brotes epidémicos y epizooticos.
- Aportan mayor beneficio para la toma de decisiones, con base científica, a los diferentes niveles de las instituciones de salud y del Gobierno.
- Facilitan la formulación de orientaciones sobre bases objetivas, con el fin de prevenir y controlar dichos problemas.

Las enfermedades susceptibles son aquellas que plantean un problema de salud pública debido a su alta prevalencia, incidencia o mortalidad, para las cuales se encuentran diversas formas adecuadas de prevención u opciones de tratamiento en el sistema de salud pública.

Para determinar qué enfermedades o eventos pueden ser monitoreados, es necesario considerar qué enfermedades o eventos constituyen un problema de salud real en la región o en un nivel establecido por las autoridades competentes de acuerdo con los parámetros que determinan su comportamiento, como son:

- Magnitud (expresados en indicadores de morbilidad y mortalidad).
- Trascendencia (discapacidad y años de vida potencialmente perdidos).
- Vulnerabilidad (posibilidades de prevención y tratamiento exitoso al alcance de los servicios de salud).

Eventos que determinan la creación de un sistema de vigilancia.

- Enfermedades que ya han sido erradicadas. Ej.: viruela, paludismo, fiebre amarilla.
- Enfermedades que se encuentran dentro de programas de erradicación. Ej.: poliomielitis, dengue, rubéola, parotiditis y sarampión.
- Enfermedades transmisibles de corto período de incubación y alta letalidad. Ej.: cólera.
- Enfermedades no transmisibles de alta mortalidad. Ej.: infarto agudo del miocardio, accidentes, cáncer.
- Factores de riesgo y condiciones de vida. Ej.: hipertensión arterial, hábito de fumar.
- Enfermedades desconocidas. Ej.: polineuropatía epidémica.
- Presencia de sustancias tóxicas en el ambiente que puedan afectar la salud. Ej.: plomo, compuestos órgano-fosforados.

- Otros eventos de naturaleza social que pueden generar problemas de salud. Ej.: delincuencia, desempleo.

#### Tipos de sistema de vigilancia epidemiológica

- 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.
- 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.

#### Problemas de salud donde se aplican sistemas de vigilancia especializada.

- En las enfermedades de transmisión digestiva: shigellosis, salmonelosis y el cólera.
- En las enfermedades prevenibles por vacunas: sarampión, rubéola, parotiditis y poliomielitis.
- En las enfermedades transmitidas por contacto directo: meningococcia y bacterianas.
- En las enfermedades no transmisibles: hipertensión arterial, enfermedades nutricionales y metabólicas.
- En otros eventos de salud: materno-infantil y ambiental.

#### Propósitos de los sistemas de vigilancia epidemiológica son:

- Detección y control de brotes o epidemias.
- Detección de sucesos nuevos o desconocidos, no esperados, anticipando situaciones emergentes.
- Determinación de la causa natural de la enfermedad: evaluar la incidencia, prevalencia geográfica y estacional de las enfermedades.
- Permite evaluar las medidas de control y acciones de promoción y prevención.

- Detección y monitoreo de cambios y tendencias futuras de los agentes patógenos. Detección de cambios en la práctica médico-sanitaria.
- Desarrollar aspectos epidemiológicos que ayuden a controlar, prevenir y erradicar enfermedades.
- Ayuda a la planificación y administración de salud pública.
- Contribuye a la investigación

#### Componentes o elementos de un sistema de vigilancia

- Entrada: recolección de datos.
- Procesamiento: análisis e interpretación.
- Salida: propuesta y ejecución de las acciones (diseminación y comunicación).

## 4.9 Promoción de la salud en el niño

La Convención sobre los derechos de la niña y niño marca que: La hija o el hijo tiene derecho a disfrutar del más alto nivel de salud, así como también su derecho al descanso, esparcimiento, juego, actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida.

En la unidad de salud tienes derecho a que te brinden herramientas y capacitación de calidad en:

- Contra la diarrea y deshidratación, ¡Vida Suero Oral es la solución! .
- Atención integrada al menor de un año Cuidando 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 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.
- Agresiones u omisiones intencionales

## 4.10 Promoción de la salud de los adolescentes

La salud integral de los adolescentes se basa en fortalecer los factores protectores y prevenir factores de riesgo que alteren positiva o negativamente las características que definen a los adolescentes, como la exploración de la identidad, la búsqueda de independencia, la creatividad, la sensibilidad y el desarrollo emocional. Proyectos de Vida, Sexualidad y Educación.

La salud integral es un enfoque que comienza con la visión de la salud como un proceso socialmente construido y considera diversos determinantes de los procesos de salud y enfermedad a nivel biológico, económico, ambiental y psicosocial con el objetivo de mantener la salud, de la misma manera Desarrolla habilidades de autogestión, incrementar el número de líderes juveniles, proteger el entorno de los jóvenes y promover un estilo de vida saludable.

Durante 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.

La conducta de riesgo es cualquier comportamiento que comprometa los aspectos biopsicosociales del desarrollo exitoso del adolescente 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.
- Como resultado de pequeñas exploraciones en el mundo de los adultos, en el continuo 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.

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

1. Afecciones estomatológicas: caries dentales y periodontopatías.
2. Afecciones ortopédicas.
3. Alteraciones del desarrollo de los caracteres sexuales.
4. Acné juvenil.
5. Obesidad.
6. Trastornos en la adaptación psicosocial: de personalidad y conducta, falta de autoestima, trastornos del aprendizaje, depresión, ideas suicidas, ansiedad, drogadicción, infecciones de transmisión sexual y VIH/sida, embarazo temprano, accidentes y maltratos.

La comunicación puede establecerse a través de materiales educativos atractivos (afiches, plegables, juegos didácticos), medios de comunicación masivos (espacios juveniles de emisoras radiales, programas televisivos y edición de artículos en la prensa) y realización de conversatorios o debates en los escenarios donde ellos interactúan (escuela y círculos de interés) para esclarecer dudas.

Un buen promotor de salud debe tener las siguientes características: 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.

Los problemas de salud del adolescente se interrelacionan, y las conductas de riesgo se concentran en subgrupos más vulnerables.

## Conclusión

Según la OMS (1946): “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. A partir de esta definición, la salud no sólo es vista como ausencia de enfermedades, sino como un estado de completo bienestar, donde se incluye las áreas de salud mental y social, reconociendo el bienestar físico como un aspecto más y no como lo más importante.

Con respecto a la información anterior, es importante que como padres se le implemente o se les enseñe a los niños o a adolescentes a mantener su salud equilibrada, a realizar actividad física, comer sano, proteger su piel, descansar adecuadamente, llevar una buena higiene y así poder prevenir la presencia de futuras afecciones o enfermedades que alteren su salud.

Es necesario que durante los primeros años de vida el niño tiene que ir conociendo su cuerpo y tiene que aprender a cuidarlo. El mantenimiento de la salud incluye también el aprendizaje emocional, pues la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social.

## Bibliografía

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