



# Mi Universidad

## Ensayo

<i>Nombre del Alumno</i>	<i>Pilar del Roció González Aguilar</i>
<i>Nombre del tema</i>	<i>medidas preventivas</i>
<i>Parcial</i>	<i>2</i>
<i>Nombre de la Materia</i> <i>adolescente</i>	<i>cuidados de enfermería del niño y</i>
<i>Nombre del profesor</i>	<i>maría del Carmen López silba</i>
<i>Nombre de la Licenciatura</i>	<i>Enfermería general</i>
<i>Cuatrimestre</i>	<i>5</i>

# INTRODUCCION

En este ensayo podremos conocer temas muy interesantes de la materia, en donde nos explicara algunas medidas preventivas en donde conoceremos los beneficios de tener una alimentación sana y adecuada a nuestra edad.

También podremos conocer los programas para los niños y adolescentes y también tener una buena vigilancia epidemiológica, el cual nos ayudad a como tener una promoción a la salud más eficaz

## Medidas preventivas.

En este tema podremos observar que la nutrición equilibrada tiene muchos beneficios. Realizando elecciones de alimentos más saludables, puede prevenir o tratar algunas afecciones, también el ejercicio ayuda a poder prevenir varias enfermedades como enfermedades del corazón, accidentes cerebro vasculares, diabetes y cáncer de colon. Al igual el ejercicio nos ayuda a tratar la depresión, la osteoporosis y la presión arterial alta; una persona que hace ejercicio con frecuencia es una persona que tiene menos lesiones

Una persona debe estar activa por lo menos de 30 minutos a 60 minutos, al menos 5 veces a la semana

El ejercicio nos ayuda a tener un peso adecuado y el no tener un buen peso podemos tener demasiado peso y esto aumenta el riesgo de padecer

- Colesterol alto
- Presión arterial alta
- varias enfermedades.

También alguna de éstas incluye: Algunos tipos de Accidente cerebro vascular

- Enfermedad del corazón
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad de la vesícula
- cáncer

Podemos intentar varias maneras en las que puedan ayudarle a perder peso y mantenerlo. También Proteja su piel. La exposición solar está relacionada con el cáncer de piel. Este es el tipo más común de cáncer en los Estados Unidos. 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. Protege su piel y le ayuda a prevenir el cáncer de piel. Elija un protector solar de amplio espectro que bloquee los rayos UVA y UVB. Debe ser al menos un SPF 15. No tome sol ni use cabinas de bronceado.

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

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



La salud de la Infancia y la Adolescencia 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 de desigualdad en materia de salud.

Una de sus principales 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.



Los Programas de Acción Específicos están enfocados a impulsar acciones que proporcionen a la población los medios necesarios para una mejor salud, por tanto contienen acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, así como aquellas dirigidas a modificar sus condiciones sociales y ambientales

La operación de este Programa 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



Se han documentado estrategias que lograron un impacto significativo en diferentes grupos de la población en los últimos años, por ello la importancia de aplicar un enfoque de prevención en un marco de derechos humanos, perspectiva de género e interculturalidad.

Proteger 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.

## Vigilancia epidemiológica.

La vigilancia epidemiológica es uno de los instrumentos de la Salud Pública con mayor aplicación en el mundo para registrar sistemáticamente la ocurrencia de enfermedades y sus determinantes en un área geográfica determinada, con la finalidad de conocer su frecuencia y sus tendencias, así como para llevar acciones sanitarias para su control o eliminación.



X la vigilancia 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



Se define la vigilancia como la recopilación, análisis e interpretación sistemática y constante de datos para utilizarlos en la planificación, ejecución y evaluación de intervenciones en Salud Pública dirigidas a prevenir y/o controlar los riesgos y daños a la salud.

las definiciones básicas sobre la vigilancia epidemiológica y los sistemas creados para llevarla a cabo; las características del sistema de vigilancia en México; los conocimientos teóricos y prácticos básicos con que debe contar un médico general para participar en la vigilancia epidemiológica, como la construcción e interpretación de canales endémicos y la realización de estudios de brote.



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.

La vigilancia epidemiológica nos ayuda a: identificar los problemas en sus dos dimensiones, la individual y la colectiva, planificar la acción preventiva estableciendo las prioridades de actuación y las acciones a realizar

El sistema nacional de salud cuenta con un subsistema de vigilancia estructurado desde el nivel de atención primaria donde existe y funciona la integración de médicos y enfermeras de la familia, policlínicos, centros o unidades municipales de higiene y epidemiología a la vigilancia en salud.

La tuberculosis pulmonar sucede algo similar en el municipio de Matanzas, que pasa de moderado riesgo a alto riesgo. Estos resultados traducen que se deben priorizar a los estratos de mayor riesgo sin descuidar los otros estratos, porque estas dos enfermedades pudieran sufrir cambios en su patrón de comportamiento y comprometer las proyecciones del Ministerio de Salud Pública para el 2015



La vigilancia epidemiológica se ha desarrollado y evolucionado conforme lo ha hecho el conocimiento de las enfermedades, la Epidemiología y la Salud Pública. En este sentido, el ser humano ha dejado evidencia escrita sobre la percepción de enfermedades que afectan a toda la población, tal es el caso de las pestes, plagas y epidemias descritas en el papiro de Ebers, la Biblia, el Talmud, el Corán, el Códice Florentino y muchos otros

# Promoción de la salud en el niño

Muchos de los hábitos que se adquieren en la edad infantil se mantendrán en la vida adulta.

Este proceso tiene que ser participativo y deben de formar parte de él, los individuos, las familias, las instituciones y las comunidades.

La promoción de la salud abarca distintas áreas.

Programa de Acción Específico (PAE) Salud para la Infancia y la Adolescencia 2013-2018

Vigilancia del Desarrollo en la primera Infancia Si felices los queremos ver, en su desarrollo tenemos mucho que hacer.

**PROMOCIÓN DE LA SALUD EN NIÑOS:**

La salud de un niño incluye el bienestar físico, mental y social. La mayoría de los padres conoce los aspectos básicos para mantener a los niños sanos tales como alimentarlos sanamente, asegurarse de que duerman y se ejerciten lo suficiente y garantizar su seguridad. También es importante que los niños tengan chequeos médicos regulares. Estas visitas son una oportunidad para revisar su desarrollo. También es un buen momento para detectar o prevenir enfermedades.

**Recién nacidos menores de 3 días**

**Recién nacidos de 3 a 7 días: una consulta**

**Niños y niñas menores de 1 año: 7 consultas**

**Niños y niñas de 1 año: consulta a los 12 meses y a los 18 meses de edad**

**Niños y niñas de 2 a 9 años: consulta anual**

**Bibliografía:**

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childrenshealth.html>
- [http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/cvyda/pscv/guias-tecnicas/02\\_ninho\\_contenido.pdf](http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/cvyda/pscv/guias-tecnicas/02_ninho_contenido.pdf)

facebook.com/PIMS.2014  
@PIMSS2014

## Promoción de la salud de los adolescentes

Los adolescentes como tú, enfrentan muchos riesgos que debes conocer para proteger y mejorar tu salud. Participar en el cuidado de tu salud te permite adoptar una forma de vida saludable y anticipar situaciones que puedan dañarla.

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



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.

Entre las conductas de riesgo más referidas en investigaciones se destacan el tabaquismo, la ingestión de alcohol y otras sustancias tóxicas, los malos hábitos nutricionales, el sedentarismo, la promiscuidad y práctica de relaciones sexuales no protegidas.

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



Las interacciones entre los pares son una necesidad de filiación y reciprocidad lo cual lleva a la conformación de redes sociales. La red social de pares se identifica como una fuente de atracción e influencia durante la adolescencia, donde la fuerza o cercanía de los vínculos entre sí dependen del grado de confianza, compromiso y solidaridad, que puede ser la base para su seguridad y pertenencia a una colectividad.



La OMS ha reconocido la singular importancia de la salud y el bienestar de los adolescentes y ha señalado la necesidad de asignar alta prioridad a los programas dirigidos a su fomento y restablecimiento, así como a la prevención de conductas de riesgo y enfermedades que afectan a este grupo,

futura población adulta responsable de la producción social y la reproducción humana.



Los sistemas de atención de adolescentes deben dar atención integral y no segmentada, lo que ofrece grandes ventajas en cuanto al rendimiento de las acciones de prevención, ya que una intervención puede tener efectos en más de un problema