



PREVENCION DE ENFERMEDAD

RESENDIZ ESTRADA
ALESSANDRA

Lic.Stefany Salas
Hernandez

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE

Licenciatura en
Enfermería

FUNDAMENTOS DE LA
ENFERMERIA

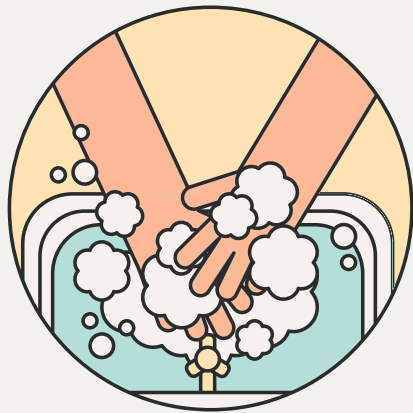
Tapachula, Chiapas

23 de Mayo del 2024

PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD

¿Qué es la prevención de una enfermedad?

Medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, mediante el control de los agentes causales y factores de riesgo



Los hábitos saludables pueden mejorar la calidad de vida y prevenir la obesidad y la diabetes, padecimientos cardiovasculares y respiratorios. La suma de prácticas, como realizar ejercicio, descansar lo suficiente y mantener una alimentación variada y equilibrada contribuyen al bienestar personal.

Actividad física

Realiza 60 minutos de actividad física o ejercicios al día, de forma continua o fraccionada; puedes caminar, bailar, andar en bicicleta, nadar, hacer algún deporte, pasear al perro, subir y bajar escaleras.

Alimentación correcta

Mantente saludable con una dieta equilibrada: legumbres, cereales integrales, proteínas, frutas y verduras. Evita alimentos altos en azúcar, ultraprocesados y grasas, y reduce el consumo de sal.

Alimentación correcta

Mantente saludable con una dieta equilibrada: legumbres, cereales integrales, proteínas, frutas y verduras. Evita alimentos altos en azúcar, ultraprocesados y grasas, y reduce el consumo de sal.

Observación consciente

Buen descanso

Dormir lo suficiente y tener un buen descanso ayuda a pensar con claridad, a mejorar el estado de ánimo y mantiene el sistema inmune fortalecido.

Higiene

Mantener buena higiene personal ayuda a prevenir enfermedades contagiosas y peligrosas. Lávate las manos, mantén cortas las uñas, bañate diario, usa ropa limpia, lava tus dientes tres veces al día y mantén limpio y peinado tu cabello.

Hidratación

Toma agua cada 15 a 20 minutos, como mínimo, y no esperes a tener sed, condición que se presenta cuando el cuerpo ya está deshidratado. Evita fumar y consumir bebidas alcohólicas.

RECOMENDACIONES

Evita fumar y consumir bebidas alcohólicas. Muchas enfermedades contagiosas y peligrosas pueden evitarse manteniendo una buena higiene personal. Lávete las manos y mantén cortas las uñas; procura bañarte diario y usar siempre ropa limpia; lávate los dientes tres veces al día y ten limpio y peinado tu cabello.

Técnica para mejorar el lavado de manos

1. Humedece tus manos con abundante agua.
2. Enjabona las manos con la llave cerrada.
3. Frota las palmas de tus manos.
4. Intercala los dedos y frótalos, frota la palma y el anverso de tu mano.
5. Continúa con los dedos intercalados y limpia los espacios entre sí.
6. Con las manos de frente, agarra tus dedos y muévelos de lado a lado.
7. Toma el dedo "gordito", como en la figura, para limpiar la zona del agarre de tu mano.
8. Limpia las yemas de tus dedos, frotando contra la palma de tu mano.
9. Enjuaga tus manos con abundante agua. (8 segundos aproximadamente).
10. Seca las manos con una toalla desechable.
11. Cierra la llave con una toalla desechable.
12. ¡Ya está!

Recuerda lavarte las manos por lo menos 20 segundos, de 20 a 30 veces al día.

En caso de no contar con agua y jabón, utiliza gel con base de alcohol al 70 por ciento.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.bienestar.gob.mx/sibien/index.php/salud/13-salud/6-prevencion-de-enfermedades>

<https://www.bienestar.gob.mx/sibien/index.php/salud/13-salud/6-prevencion-de-enfermedades#:~:text=Evita%20fumar%20y%20consumir%20bebidas%20alcoh%C3%B3licas.&text=Muchas%20enfermedades%20contagiosas%20y%20peligrosas,limpio%20y%20peinado%20tu%20cabello.>