



Infografía

nombre del Alumno:rosibeth Pérez Lopez

Nombre del tema: promoción de la salud en el adolescente

Parcial: I

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

Nombre del profesor:selene Ramírez Reyes

Nombre de la Licenciatura:Enfermería

PROMOCION DE LA SALUD EN EL ADOLESCENTE.



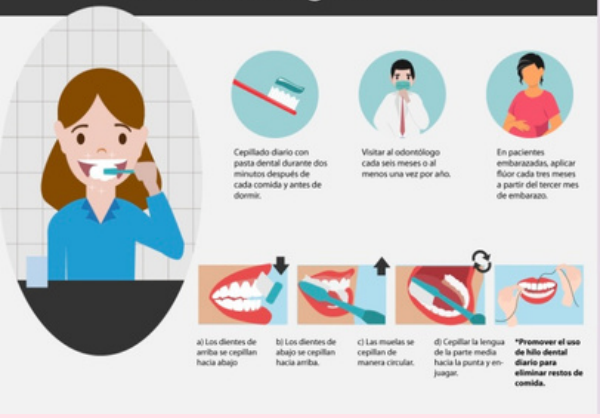
La adolescencia es una de las etapas más dinámicas del desarrollo humano. Se acompaña de cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales, que generan tanto oportunidades como desafíos a los jóvenes, sus familias y la sociedad.

Aunque es un tema que puede pasar desapercibido en una consulta general, es importante verificar que el paciente cuente con la información para poder lograr una higiene personal óptima, algunas de las acciones que se deben recomendar

HIGIENE PERSONAL

- Lavado de manos antes de comer y después de ir al baño (siguiendo una técnica correcta).
- Baño diario, prestando mayor atención en cabeza, axilas, cuello, zona genital, rodillas y pies.
- Lubricación adecuada de la piel.
- Evitar el uso de hisopos.
- Cepillado y uso de hilo dental después de cada comida.
- Cambio diario de ropa interior y exterior.

Acciones de higiene bucal

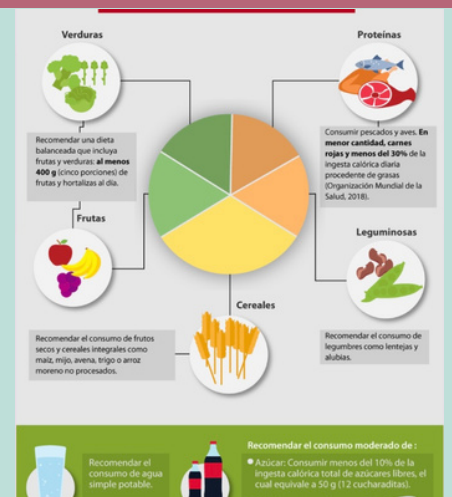


HIGIENE BUCAL

Para evitar problemas como caries, sarro o enfermedades de las encías que puedan desencadenar mal aliento, problemas en la digestión, infecciones, pérdida de dientes, desnutrición e incluso problemas cardíacos, es importante recomendar las siguientes acciones

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los problemas de alimentación repercuten de forma grave durante todo el curso de vida, por lo que a continuación se muestran las diferentes acciones que nos ayudarán en la prevención de enfermedades, tales como desnutrición, sobrepeso, obesidad y parasitosis intestinal (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2018). Es importante otorgar orientación alimenticia por lo menos dos veces por año, así como recomendar una hidratación adecuada en todo momento.



ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, La importancia del reforzamiento de su práctica radica en que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20 y 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas

SUEÑO Y DESCANSO ADECUADO

- Cada individuo tiene una demanda diferente respecto a la duración del sueño, comúnmente se dice que lo recomendable son ocho horas diarias, dentro de las cuales se lleva a cabo un periodo de cuatro a cinco horas de sueño esencial (core sleep), caracterizado por las fases tres y cuatro del sueño lento.

- Dormir un mínimo de 8 a 10 horas diarias (Sleep Foundation, 2015).
- Crear un ambiente apropiado para dormir libre de distractores.
- Evitar usar objetos electrónicos como celular, tabletas o computadora antes de acostarse a dormir.
- Tener un horario de sueño fijo.

Virus de la inmunodeficiencia humana en adolescentes VIH



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

A esta edad, es muy importante que orientes a todos tus pacientes acerca de los diversos métodos de planificación que existen y los más convenientes para ellos (métodos de barrera como el condón), con el objetivo de evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS).