



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillen

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: Jhodany Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería (LEN)

Cuatrimestre: 7

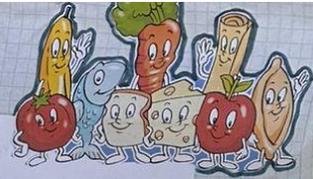
| VACUNA | ENFERMEDAD QUE PREVIENE | VÍA | EDAD DE APLICACIÓN | DOSIS Y CANTIDAD |
|--------------------------------------|--|----------------|---|-------------------------------|
| BCG | Formas graves de Tuberculosis | Intra dérmica |  Recien Nacido | Dosis única 0,1 ml |
| Pentavalente | Difteria, Tétanos, Coqueluche, Hepatitis B, Neumonías y meningitis por Hib | Intra muscular |  1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses | 5 Dosis 0,5 ml |
| | | Intra muscular |  4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años | |
| Antipolio | Poliomielitis | Intra muscular |  1ra dosis 2 meses | 1 Dosis 0,5 ml |
| | | Oral |  2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses 4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años | 4 Dosis 2 gotas |
| Antineumocócica | Neumonías y Meningitis | Intra muscular |  1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses | 3 Dosis 0,5 ml |
| Antirrotavirus | Diarreas severas por Rotavirus | Oral |  1ra dosis 2 meses hasta los 3 meses 2da dosis 4 meses hasta los 7 meses | 2 Dosis 1,5 ml |
| Anti Influenza Estacional Pediátrica | Influenza estacional | Intra muscular |  Niños de 6 a 11 meses: 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes de la 1ra dosis | 2 Dosis 0,25 ml |
| | | Intra muscular |  Niños de 12 a 23 meses: 1 sola dosis | 1 Dosis 0,25 ml |
| SRP | Sarampión, Rubéola, Parotiditis | Subcutánea |  1ra dosis 12 meses 2da dosis 18 a 23 meses | 2 Dosis 0,5 ml |
| Antiamarilica | Fiebre Amarilla | Subcutánea |  Niños 12 a 23 meses: 1 sola dosis | Dosis Única 0,5 ml |
| Virus del Papioma Humano (VPH) | Cáncer Cérvico Uterino | Intra muscular |  Niñas 10 años 1ra dosis al contacto 2 da dosis a los 6 meses de la 1ra dosis | 2 Dosis 0,5 ml |
| dT adulto | Difteria, Tétanos Neonatal y Tétanos del Adulto (Hombres y mujeres) | Intra muscular |  De 7 a 49 años 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes de la 1ra dosis 3ra dosis a los 6 meses de la 2da dosis 4ta dosis al año despues de la 3ra dosis 5ta dosis al año de la 4ta dosis | 5 Dosis 0,5 ml |
| Anti Influenza Estacional Adulto | Influenza Estacional | Intra muscular |  Embarazadas Fármacos de alto riesgo Mayores de 60 años Enfermos crónicos | 1 Dosis 0,5 ml cada año |



Alimentación Saludable

¿Qué es?

Es aquella alimentación que nos proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener un buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.



¿Cómo debe ser?

Completa: Es decir que incluya por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.

Equilibrada: Que los nutrientes guarden las proporciones entre sí al integrar en el desayuno, comida y cena: alimentos de los tres grupos.

Suficiente: Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a: edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

Variada: Que incluya alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.

Higiénica: Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

Adecuada: a los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.

Herramientas

Existen dos herramientas fundamentales que nos muestran criterios para brindar orientación sobre tipos de alimentos y bebidas; así como porciones que integran una dieta correcta.



Plato del bien Comer

Este es una guía de alimentación que forma parte de la NOM-043 Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Muestra cada uno de los grupos de alimentos, mostrando la variedad que existe y que ningún alimento es más importante, sino que la combinación hace que la dieta sea correcta y balanceada.

Faultita: Identificación de los 3 grupos de alimentos



- Combinación y variación de alimentación
- Selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos
- El aporte de energía y nutrimentos a través de la dieta correcta.



Jarra del buen beber

Este es una guía informativa que nos muestra cuáles son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda ingerir al día.

Actividad adicional

Realizar ejercicio diariamente durante 30 min. ayuda a tener un mejor estado de salud.

ejercicio + alimentación Saludable

- Beneficia al corazón y respiración
- Fortalece los huesos
- Evita la obesidad
- Duermes bien y buen humor
- Libera el estrés.



