



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS SAN CRISTOBAL**



**CATEDRATICO  
DRA. SHEILA ANAI URBINA HERNANDEZ**

**TEMA  
FUNCIONES DE SALUD PUBLICA**



**PRESENTA  
ROBERTO CARLOS LOPEZ CRUZ**

**SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIS.**

## INTRODUCCION

Se presenta dicho resumen de la educación vocacional que se realizó en la escuela preparatoria de estado número #1, donde fuimos participes de varios temas hacia los alumnos, donde se manifiesta la educación-aprendizaje hacia ell@s, con la finalidad de lograr concientizar a los alumnos acerca de la obesidad: que es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo para muchas otras enfermedades y problemas de salud que conlleva a que seamos participes estadísticamente en unos de los problemas de salud pública que existe en nuestro estado.

Hago mención que se concientiza primordialmente por los muchos factores que existe para desarrollar cualquier enfermedad relacionado al Control de peso y talla: que es Mantener un peso saludable crucial para la salud. Una dieta equilibrada y ejercicio regular son claves. Dentro de esto se menciona también acerca de los Métodos anticonceptivos donde Hay muchas opciones para prevenir el embarazo, y Toma de muestras de sangre que es un procedimiento común para analizar la sangre y detectar problemas de salud y por último se proporciona Reanimación Cardiopulmonar (RCP) que es una técnica de primeros auxilios vital para ayudar a alguien que ha dejado de respirar o cuyo corazón ha dejado de latir.

Todos estos temas engloban al ser humano para ser un factor de riesgo a desencadenar cualquier patología, si uno mismo no cuida su salud y basado en la dieta nutricional, erradicando la vida sedentaria.

## **RESUMEN DE LA JORNADA VOCACIONAL DE LA PREPA DEL ESTADO**

### **Control de Peso y Talla:**

El control de peso y talla es fundamental para mantener una buena salud. Un peso saludable ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, la presión arterial alta y algunos tipos de cáncer. Un índice de masa corporal (IMC) dentro del rango normal indica que estás en un peso saludable. Para controlar tu peso y talla, es importante llevar una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico regular.

### **Métodos Anticonceptivos:**

Los métodos anticonceptivos son herramientas que te ayudan a prevenir el embarazo. Existen muchos tipos de métodos anticonceptivos, desde los métodos de barrera como el condón, hasta los métodos hormonales como las píldoras anticonceptivas. Es importante elegir un método anticonceptivo que se adapte a tus necesidades y preferencias, y siempre consultar con un profesional de la salud para obtener información y asesoramiento personalizado.

### **Toma de Muestras de Sangre:**

La toma de muestras de sangre es un procedimiento médico común que se utiliza para analizar la sangre y detectar posibles problemas de salud. El procedimiento es generalmente rápido y sencillo, pero es importante que te sientas cómodo y relajado. El profesional de la salud te explicará el procedimiento antes de comenzar.

### **Reanimación Cardiopulmonar (RCP):**

La RCP es una técnica de primeros auxilios que se utiliza para ayudar a una persona que ha dejado de respirar o cuyo corazón ha dejado de latir. La RCP consiste en realizar compresiones torácicas y respiraciones de rescate para mantener la circulación de la sangre y el oxígeno en el cuerpo. Es una técnica vital que puede salvar vidas, por lo que es importante conocerla y practicarla.

## EVIDENCIAS







## CONCLUSIONES

Concluyo a estos temas son cruciales para la salud y el bienestar, enfatizando que los alumnos tuvieron la noción y la participación hacia dichos argumentos:

1. Control de peso y talla: Mantener un peso saludable es fundamental para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.
2. Métodos anticonceptivos: Tener acceso a información y opciones de planificación familiar es esencial para tomar decisiones responsables sobre la salud reproductiva.
3. Toma de muestras de sangre: Este procedimiento médico permite un diagnóstico temprano y preciso de enfermedades, lo que facilita la intervención oportuna.
4. Reanimación cardiopulmonar (RCP): Conocer esta técnica de primeros auxilios puede salvar vidas en situaciones de emergencia.

## BIBLIOGRAFIA

1. Organización Mundial de la Salud.
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS).
3. Páginas de Salud Pública. Los futuros de la Salud en México 2050 , Salud Pública de México: Vol. 54 Núm. 3 (2012)
4. Principales resultados de la estadística sobre mortalidad , Salud Pública de México: Vol. 37 Núm. 2 (1995)
5. Indicadores de desarrollo sustentable. Aplicación de una metodología propuesta por la Organización de las Naciones Unidas , Salud Pública de México: Vol. 41 (1999): Suplemento 2.