Royer Obed Ramírez López

Súper Notas

Tercer Parcial

Crecimiento y Desarrollo

Dra. Adriana Lizzeth Sánchez Morales

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez Chiapas, Viernes 30 de Mayo del 2025

Como futuro médico, veo que la salud de las personas cambia en cada etapa de la vida. En este trabajo quiero explicar de forma simple:

Para los niños y adolescentes, lo más importante son los controles médicos, las vacunas y enseñarles hábitos saludables. Así crecerán fuertes y sanos.

En los adolescentes, debemos fijarnos no sólo en su cuerpo que está cambiando, sino también en sus emociones y relaciones sociales. A veces necesitan ayuda aunque no lo digan.

Los adultos jóvenes (20-40 años) pueden tener problemas que antes sólo veíamos en personas mayores, como diabetes o presión alta, por el estrés y mala alimentación.

En los adultos mayores, lo clave es ayudarlos a mantenerse independientes, revisar sus medicinas y prevenir caídas.

En todas las edades, hay factores de riesgo como la mala alimentación, no hacer ejercicio o fumar, que podemos cambiar para vivir mejor y más tiempo.

Como médicos, nuestro trabajo es prevenir antes que curar, y ver a cada persona como un todo: su cuerpo, su mente y su entorno familiar y social.

Programas de Salud y atención al niño sano y adolescente

Se enfoca en el desarrollo integral y la salud de los niños menores de 10 años, mediante actividades de promoción, protección, prevención, recuperación y rehabilitación.

Objetivos

- Garantizar el desarrollo físico, emocional y social óptimo
- Prevenir enfermedades mediante controles periódicos
- Promover hábitos saludables desde la infancia hasta la adolescencia.
- Población objetivo: Niños (0-12 años) y adolescentes (13-19 años)

Componentes del programa

- Controles periódicos de salud
  Evaluación de crecimiento, nutrición, vacunas y desarrollo psicomotor
- Educación en salud:
  Alimentación, higiene, actividad física y prevención de adicciones
- Detección temprana de riesgos
  Problemas visuales, auditivos, trastornos del desarrollo, obesidad, etc.
- Atención integral al adolescente:
  Salud sexual y reproductiva, salud mental y prevención de conductas de riesgo.

Atención al niño sano

- RN: Tamizaje neonatal (Hipotiroidismo, fenilcetonuria)
- Primer año: Control mensual de peso/talla y vacunación
- 1-5 años: Desarrollo del lenguaje, socialización y alimentación
- 6-12 años: Salud bucal, visión, audición y rendimiento escolar

Vacunas esenciales: BCG, Hepatitis B, pentavalente, SRP, etc

Objetivos

- Promover hábitos saludables y disminuir los factores de riesgo
- Aplicar estrategias planes, programas de salud, además de aspectos legales y bioéticos en la atención de la salud
- Contribuir a la mejora de la calidad de vida.

Adolescente sano

Fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, representa una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de la buena salud.

Aspectos clave para la salud

- Actividad física
- Alimentación (Dieta equilibrada)
- Sueño (Dormir 8 horas)
- Salud mental (relaciones sociales, Manejo de las emociones, identidad personal).
- Salud sexual (Información y educación, Salud reproductiva)

Factores que afectan a la salud

- Problemas de salud mental (Depresión, ansiedad, trastornos alimentarios)
- Uso de sustancias (Alcohol, drogas, tabaco)
- Comportamiento de riesgo (Tener relaciones sin protección, falta de actividad física)
- Problemas familiares (Soledad, falta de apoyo social)

Proceso Salud-Enfermedad y Fx de riesgo que influyen en la salud del niño

Se refiere a cómo las condiciones y factores que rodean a un niño pueden influir en su bienestar físico y mental

Patologías
- Neumonía
- Malnutrición
- Enfermedades prevenibles mediante vacunación
- Infecciones de vías respiratorias
- Enfermedades diarreicas
- Tuberculosis
- Meningitis

Factores Biológicos
- Genética: Algunas enfermedades tienen una base hereditaria
- Edad: Los RN y bebés son más vulnerables a infecciones por su sistema inmune inmaduro
- Estado nutricional: La desnutrición o el sobrepeso afectan la respuesta inmunitaria y el desarrollo

Factores sociales
- Condiciones socioeconómicas: La pobreza limita el acceso a servicios de salud, buena alimentación y condiciones de vida adecuadas.
- Nivel educativo de los padres: Padres informados tienden a cuidar mejor la salud de sus hijos.
- Acceso a servicios de salud: Atención oportuna y preventiva que influye en el desarrollo saludable del niño.

Factores ambientales
- Condiciones de vivienda: El hacinamiento y la falta de agua favorecen a enfermedades infecciosas
- Contaminación Aire, agua o alimentos contaminados que afectan la salud respiratoria y digestiva del niño.
- Clima: Cambios climáticos pueden influir en la aparición de e. respiratorias o infecciosas.

Factores Culturales
- Creencias y prácticas de salud: Algunas prácticas tradicionales pueden interferir con el cuidado médico adecuado
- Alimentación cultural: Las dietas impuestas por creencias pueden ser inadecuadas para el crecimiento infantil

Factores emocionales y psicológicos
- Relaciones familiares: Un entorno afectivo estable promueve la salud mental del niño
- Violencia o negligencia: Afecta negativamente el desarrollo emocional y físico

Proceso salud y enfermedad que incide en la salud del adulto joven

La OMS define la salud como el estado completo de bienestar físico, psíquico y social, excluyendo toda señal de enfermedad o afección

Factores que afectan la salud

- Genética
  Influyen en el crecimiento y desarrollo físico de las personas
- Estilo de vida
  Debe incluir patrones de alimentación adecuados, actividad física, descanso adecuado y control de cobras.
- Ambiente
  Se manifiestan 4 dimensiones: el ingreso económico, el capital humano, el contexto familiar y el capital social
  Acceso a servicios de salud
  Deben tener un acceso a los servicios fácil y eficaz

Enfermedad Infecciones

- Constituye una de las causas de mas morbilidad y mortalidad
- 85% de los casos de VIH/SIDA en los primeros años de vida

Estrategias de Atención y Promoción de la Salud

- Accesibilidad a servicios de salud
  Programas de prevención y atención médico y habitual
- Promoción de hábitos saludables
  Educación sobre alimentación, ejercicio y salud mental
- Apoyo psicológico y social
  Terapia y redes para mejorar bienestar emocional

Recursos de apoyo

- Programas, Instituciones públicas o privadas
- Intervenciones
- Estrategias
- Herramientas y/o tratamientos para prevenir o detectar cualquier tipo de enfermedad del área de salud

Enfermedades Comunes

- Enfermedades infecciosas
- Enfermedades Crónicas
- Trastornos psicologicos

Trastornos Psicológicos

- Se analiza todos aquellos estresores, físicos, biológicos, químicos, psicosociales o económicos

Enfermedades Crónicas

- Enfermedades endocrinas
- Metabólicas
- Nutricionales
- E. Inmunológicas
- Enfermedades o trastornos
- E. del Sistema Nervioso
- E. mentales
- Lesiones que provocan discapacidad

Proceso Salud Enfermedad y factores de riesgo del adulto mayor

Es un fenómeno dinámico y multifactorial que resulta de la interacción entre cambios biológicos, condiciones sociales y determinantes psicológicos. La salud en esta etapa se entiende como capacidad funcional más que una simple ausencia de enfermedad.

Factores de riesgo Biológicos
- Genéticos (Alzheimer)
- Fisiopatológicos (Sarcopenia)
- Comorbilidades (Diabetes, HTA, etc)

Factores Ambientales y Conductuales
- Vivienda (Pisos resbaladizos)
- Alimentación (Dieta pobre en proteínas)
- Actividad física (Sedentarismo)
- Polifarmacia (Uso de ≥ 5 medicamentos)

Principales patologías
- Enfermedades Cardiovasculares
- Trastornos Metabólicos
- Enfermedades Respiratorias
- Demencias
- Enfermedad de Parkinson
- Accidentes Cerebrovasculares

Enfoque Preventivo Por Niveles
- Primaria (Vacunación, ejercicio, Dieta)
- Secundaria (Tamizajes)
- Terciaria: (Rehabilitación geriátrica, adaptación)

Factores de riesgo Psicosociales
- Aislamiento social
- Depresión
- Bajo resilencia

Factores Socioeconómicos
- Bajo nivel educativo
- Pobreza
- Analfabetismo sanitario

Síndromes Geriátricos
- Fragilidad física
- Deterioro cognitivo leve
- Perdida funcional

Proceso Salud-Enfermedad
- Salud optima
- Fragilidad incipiente
- Discapacidad Leve
- Dependencia

Aspectos Generales de crecimiento y desarrollo del adulto mayor
- Calidad de vida y factores asociados
- Participación Social y envejecimiento activo.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO Y EVALUACION DEL ADOLESCENTE ENFERMO Y SANO

Requiere comprender sus transformaciones biopsicosociales aceleradas y su impacto en la salud.

Crecimiento y Desarrollo
- Crecimiento somático
- Maduración sexual
- Desarrollo neurocognitivo

Evaluación del adolescente Enfermo
- Patrones de presentación
  - Crónicas pediatricas
  - E. de inicio adolescente
  - Conductas de riesgo
- Adaptaciones Especiales
  - Entrevista
  - Examen físico
  - Herramientas validadas

Fx Ambientales y Sociales
- Acoso escolar
- Pobreza
- Familias disfuncionales

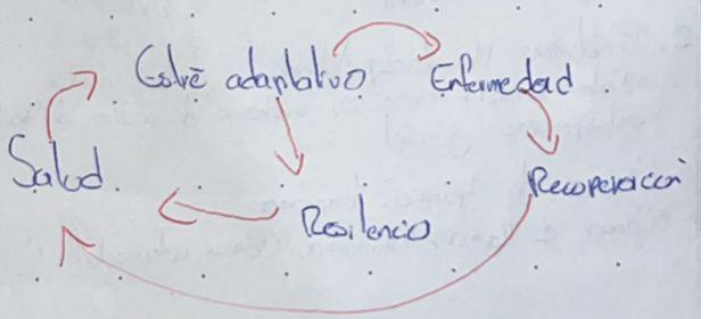
Proceso salud - Enfermedad
- Dimensiones Clave del Proceso
  - Biologica
  - Psicológica
  - Social
  - Funcional

Evaluación del Adolescente Sano
- Historia clínica dirigida
- Examen físico Completo
- Tamizajes.

Fx biologicos
- Pubertad precoz/tardia
- Obesidad
- Enfermedades crónicas

Fx Psicosociales y Conductuales
- Consumo de sustancias
- Salud mental
- Actividad sexual sin protección
- Sedentarismo

Principales Patologias
- Trastornos Mentales
- Trastornos de ansiedad
- Conducta Suicida
- Enfermedades Crónicas
- Trastornos del Neurodesarrollo
- Problemas Dermatologicos



Crecimiento y Desarrollo y Evaluación del Adulto Joven Sano y Enfermo

El adulto joven experimenta la plenitud biológica para enfrentar riesgos críticos de transición.

Crecimiento y Desarrollo Normal

- Maduración Completa
- Parametros Clave
  - Cardiovascular (TA <120/80, LDL <100mg/dl)
  - Metabolico (IMC 18.5- 24.9, Glucosa <100mg/dl)
  - Reproductivo (Ciclos regulados, Espermiograma normal)

Evaluación del Adulto Joven Sano

- Chequeos cada 4 años
- 4 pilares de evaluación
  - Físico
  - Social
  - Laboratorio
  - Mental
- Vacunación Prioritaria
  - VPH
  - Hepatitis B
  - Refuerzo tetanos-difteria

Evaluación del Adulto Joven Enfermo

- Patologías Emergentes
- Adaptaciones Clinicas
  - Entrevista motivacional
  - Telemedicina
  - Enfoque de Genero

Factores de Riesgo

- Estilo de vida (Dieta ultraprocesada, Sedentarismo digital, Privación de Sueño)
- Ambientales (Contaminación atmosferica, estres laboral)

Principales Patologías

1. Enfermedades Cronicas de Inicio temprano
   - Hipertensión arterial, DM tipo 2, Dislipidemia
2. Salud Mental
   - Depresión y ansiedad, Trastornos alimentarios, adicciones
3. Patologías Reproductivas y Sexuales
   - Infertilidad, ITS, Endometriosis
4. E. Autoinmunes y Ambientales
   - E. Inflamatoria intestinal, Tiroiditis de Hashimoto, alergias alimentarias

Proceso Salud-Enfermedad

- Metabolica (Higado graso)
- Neurocognitiva (Memoria de trabajo ↓ inicial)
- Inmunologica (Respuesta vacunal ↓ inicial)
- Psicosocial (Resilencia al estrés)

3. Problemas Musculoesqueleticos
   - Dolor lumbar crónico, Sindrome de cuello de toro, osteoporosis juvenil
5. Cánceres de Aparición temprana
   - Cáncer de Mama, Melanoma, Cáncer colorectal

Crecimiento y Desarrollo y Evaluación del Adulto Mayor Sano y Enfermo

En esta etapa se refiere a la capacidad adaptativa más que al aumento de talla

Se Caracteriza Por
- Cambios Fisiológicos Normales
- Desarrollo Psicosocial

Evaluación del Adulto Mayor Enfermo
1. Enfoque en Síndromes Geriátricos.
   - Fragilidad
   - Deterioro Cognitivo
   - Polifarmacia
2. Evaluación de Enfermedades Crónicas

Factores de Riesgo Biológicos
- Edad avanzada
- Genética
- Comorbilidades

Factores de riesgo Funcionales
- Sarcopenia
- Deterioro Visual
- Polifarmacia

Factores Psicosociales
- Aislamiento social
- Depresión no tratada
- Bajo Nivel educativo

Evaluación del Adulto Mayor Sano
- Modelo de Evaluación Geriátrica Integral (Funcional, Cognitivo, Afectivo, Social
- Chequeos Recomendados
  - Anual (Presión arterial, peso, agudeza visual)
  - Cada 2-3 años (Densitometría ósea)
  - Vacunación (Neumococo, Influenza, Herpes zoster)

Principales Patologías
- En. Crónicos degenerativos
- Metabólicas
- Neurológicas
- Síndromes Geriátricos Específicos
- Patologías por Sistemas.
- Problemas de Salud Mental

Factores ambientales
- Vivienda Insegura
- Contaminación

Factores Nutricionales
- Desnutrición
- Déficit de Vitaminas
- Deshidratación

Factores de riesgo que influye en el individuo

Factores de Riesgo en el individuo

Caracteristicas, condiciones o comportamientos que aumentan la probabilidad que una persona desarrolle una enfermedad, sufra un accidente o experimente un problema de salud fisico, mental o social

Fx de riesgo en el medio social

Condiciones del entorno social que influye negativamente en la salud fisica, mental y emocional de una persona o de una comunidad

Fx de riesgo en la familia dinamico

Condiciones o situaciones dentro del entorno familiar que afectan negativamente las relaciones entre sus miembros y puede influir en el desarrollo emocional, social, fisico de cada integrante

Principales Patologias

- Enfermedades Cardiovasculares
- Diabetes Mellitus Tipo2
- Enfermedades Respiratorias Crónicas
- Trastornos Mentales
- Canceres Prevenibles
- E. Osteoarticulares
- Sindromes Geriatricos

- Biologicos
  1. Predisposición genetica a enfermedades
  2. Enfermedades Crónicas no transmisibles
  3. Consumo de sustancias
- Psicologicos
  1. Bajo autoestima
  2. Trastornos Mentales
  3. Conductas de Riesgo
- Economicos
  1. Pobreza
  2. Falta de acceso a servicios basicos
  3. Violencia y delincuencia
- Ambientales
  1. Contaminación
  2. Exposición a entornos peligrosos
  3. Entorno comunitario desfavorable
- Estructurales
  1. Familias disfuncionales
  2. Violencia intrafamiliar
  3. Comunicacion deficiente
- Socioeconomicos
  1. Nivel educativo bajo
  2. Migración forzada
  3. Negligencia o abandono

Como conclusión hemos visto cómo cada etapa de la vida - desde la infancia hasta la vejez - requiere cuidados específicos y una atención médica adaptada. Los programas preventivos en niños, la vigilancia durante la adolescencia, el manejo de riesgos en adultos jóvenes y el enfoque geriátrico en mayores demuestran que la medicina debe evolucionar junto con las personas.

Los factores de riesgo como la mala alimentación, el sedentarismo o el aislamiento social son enemigos comunes en todas las edades, pero la buena noticia es que muchos pueden modificarse. Como futuros médicos, nuestro reto es ayudar a las personas a tomar las riendas de su salud mediante consejos prácticos y seguimiento continuo.

La verdadera medicina no espera a que aparezca la enfermedad; trabaja cada día para construir salud. Este enfoque preventivo y personalizado, que considera tanto el cuerpo como las emociones y el entorno social, es el que marcará la diferencia en la calidad de vida de nuestros pacientes a lo largo de todos sus años.