



**Mi Universidad**

**SUPERNOTAS.**

*Anzuetto Vicente Daniel*

*3er Parcial*

*Crecimiento Y Desarrollo*

*Dra. Adriana Sánchez Morales*

*Medicina Humana*

*3er semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas*

*Viernes, 30 de mayo 2025*

La salud es un estado dinámico que depende de múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales, y que varía a lo largo del ciclo vital del ser humano. Comprender el proceso salud-enfermedad desde una perspectiva integral y por etapas del desarrollo permite no solo detectar enfermedades, sino también anticiparlas, prevenirlas y fomentar el bienestar desde la niñez hasta la vejez.

Durante la infancia y la adolescencia, el cuerpo humano atraviesa cambios intensos que requieren atención especial. Por ello, existen programas dirigidos a la atención del niño y del adolescente sano, con el objetivo de vigilar su crecimiento y desarrollo, fortalecer su entorno familiar y prevenir factores de riesgo. La identificación temprana de alteraciones físicas, emocionales o conductuales permite intervenciones oportunas y evita la consolidación de enfermedades en la vida adulta.

En la etapa del adulto joven, muchas veces se tiende a descuidar la salud bajo la idea de fortaleza física, cuando en realidad se trata de una fase clave en la construcción de hábitos que determinarán el estado de salud futuro. El proceso salud-enfermedad en esta etapa está fuertemente influenciado por el estilo de vida, el entorno social y las decisiones personales.

El adulto mayor, por su parte, representa una etapa donde el crecimiento físico ha cesado, pero el desarrollo emocional y social continúa. Envejecer de forma saludable depende no solo del control de enfermedades, sino también del entorno, la participación social y la dignidad con que se vive. La comprensión del proceso natural de envejecimiento y sus implicaciones en la salud es fundamental para garantizar una vejez activa y con calidad de vida.

Finalmente, los factores de riesgo —como el tabaquismo, la mala alimentación, el estrés, la pobreza o el acceso desigual a los servicios de salud— están presentes en todas las etapas del ciclo vital y condicionan el tránsito entre la salud y la enfermedad. Su identificación y abordaje deben hacerse de forma personalizada, pero también colectiva, involucrando al sistema de salud, las familias y la comunidad.

# Programa de Salud y atención al niño sano y a adolescente

1: ¿Qué es un programa de salud?

Es un conjunto de acciones organizadas por el sistema de salud con el objetivo de promover, proteger y mantener la salud de la población. En el caso de los niños y adolescentes sanos, se enfoca en el crecimiento, desarrollo, prevención de enfermedades y promoción del bienestar físico, mental y social.

## 2- Atención Al niño Sano

Objetivos principales

- Vigilar el crecimiento y desarrollo
- Detectar de forma temprana alteraciones físicas, cognitivas o emocionales
- Promover hábitos saludables desde la infancia
- Fortalecer el vínculo familiar y afectivo

Componentes claves

- Controlar periódicos de salud: peso, talla, perímetros, signos vitales
- Aplicación del esquema nacional de vacunación
- Evaluación del desarrollo psicomotor
- Detección oportuna de malnutrición, anemia, enfermedades congénitas o metabólicas
- Educación Gñ:
- Lactancia materna.
- Alimentación complementaria
- Higiene, sueño y seguridad en el hogar

## 3: Atención al adolescente sano

Objetivos principales

- Acompañar el proceso de cambios físicos, emocionales y sociales.
- Promover decisiones responsables sobre la salud sexual y reproductiva
- Identificar factores de riesgo como adicciones, violencia o trastornos mentales
- Fomentar la autonomía y autoestima

Componentes clave

- Evaluación médica general: peso, talla, IMC, presión arterial
- Revisión del desarrollo puberal (escala de Tanner)
- Sexualidad responsable y Prevención de ITS
- Prevención de embarazos no planificados
- Salud mental y manejo de estrés
- Nutrición, actividad física y autocuidado
- Vacunación

# Factores de riesgo que influyen en el individuo y su entorno

1. ¿Qué son los factores de riesgo?

Son aquellas condiciones, comportamientos o características que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle una enfermedad, lesión o alteración en su bienestar físico, mental o social. Puede ser modificables o no modificables, y su impacto se observa tanto a nivel individual como colectivo

## 2. Factores de riesgo en el individuo

### a) Biológicos

- Edad, sexo, herencia genética
- Enfermedades preexistentes (diabetes, hipertensión, cáncer)
- Estado inmunológico e nutricional

### b) Conductuales

- Tabaquismo, alcoholismo y consumo de drogas
- Inactividad física y sedentarismo
- Dieta inadecuada (rica en azúcares, grasas, baja en nutrientes)
- Prácticas sexuales sin protección
- Automedicación o bajo apego al tratamiento

### c) Psicológicos

- Estrés crónico
- Ansiedad, depresión
- Baja autoestima y afrontamiento inadecuado de problemas

## 3 Factores de riesgo en el entorno

### a) Físico-ambientales

- Contaminación del aire, agua o alimentos
- Falta de agua potable o saneamiento
- Condiciones de vivienda inadecuadas

### b) Socioculturales

- Bajo nivel educativo
- Pobreza, desempleo
- Violencia doméstica o comunitaria
- Acceso limitado a servicios de salud
- Entornos que normalizan conductas nocivas (alcohol, drogas, discriminación)

### c) Tecnológicos

- Exposición excesiva a pantallas o redes sociales
- Ciberacoso

# Proceso Salud-Enfermedad y Factores de riesgo que influyen en la salud del Niño

1: ¿Qué es el proceso salud-enfermedad?

Es un proceso dinámico, influido por aspectos biológicos, sociales, ambientales y culturales, que determinan si un individuo se encuentra en un estado de bienestar o desarrolla una enfermedad.

2: ¿Qué caracteriza la salud infantil?

- Crecimiento físico adecuado  
Peso, talla, desarrollo neurológico
- Desarrollo psicomotor armónico
- Relación emocional estable con cuidadores
- Entorno seguro

3: Factores de Riesgo que influyen en la salud del Niño

- |                         |                          |                              |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| A) Biológicos           | C) Sociales y familiares | D) Conductuales e culturales |
| B) Ambientales          | - pobreza y desnutrición | - Falta de vacunación        |
| - Aire, agua, alimentos | - Maltrato infantil      | - Creencias                  |
| - Vivienda              |                          |                              |

4: ¿Qué enfermedades son más comunes en la infancia?

- Infecciosas: Respiratorias, diarreas, Parasitosis, Otitis
- Nutricionales: Desnutrición, anemia, obesidad infantil
- Crónicas: Asmas, alergias, epilepsia
- Mentales: Ansiedad, emocionales

# Proceso Salud-Enfermedad en el Adulto Joven

¿Qué es el proceso salud-enfermedad?

Es un fenómeno dinámico, social y biológico que describe la interacción entre factores que favorecen el bienestar (salud) y aquellos que alteran el equilibrio del organismo (enfermedad)

¿Qué es el adulto joven?

Se considera adulto joven al individuo de entre 20 y 39 años

- Se alcanza el máximo desarrollo físico y mental

- Se consolidan proyectos personales profesionales y familiares.

- Aparecen hábitos de vida que influyen directamente en la salud futura

Factores que influyen en el Proceso Salud-Enfermedad del adulto joven

a) Biológicos:

- Genética y antecedentes familiares
- Estado nutricional
- Infecciones de transmisión sexual
- Inicio de enfermedades crónicas (hipertensión, Diabetes tipo 2, dislipidemias)

b) Psicológicos

- Estrés laboral y académico
- Trastornos de ansiedad, depresión
- Presión social, relaciones interpersonales conflictivas

c) Nivel social

- Nivel educativo y acceso a servicios de salud
- Influencia de grupos de pares
- Violencia, desempleo, pobreza

d) Conductuales

- Dieta inadecuada y sedentarismo
- Consumo de tabaco, alcohol e drogas
- Sexualidad sin protección

4 Principales problemas de salud

Físico: Infecciones respiratorias, enfermedades de transmisión sexual, obesidad, trastorno gastrointestinal

Mental: Depresión, ansiedad, trastornos del sueño, estrés

Social: Accidentes de tránsito, violencia, sustancias, Problemas laborales

5- Prevención y promoción

- Control médico anual
- Dieta, ejercicio, salud sexual
- Vacunación
- Educación en la salud mental

# Crecimiento, Desarrollo y evaluación del adolescente sano y enfermo

**Crecimiento:** Aumento cuantitativo del tamaño corporal, medido por peso, talla, perímetros y pliegues cutáneos

**Desarrollo:** Proceso cualitativo que implica la maduración funcional, psicológica, emocional y social; Cognitivas, Conductuales

**Etapa Temprana:** 10-13 años: Cambios puberales iniciales, crecimiento acelerado, egocentrismo, búsqueda de identidad

**Etapa media:** 14-16 años: Desarrollo de pensamiento abstracto, conflictos con figuras de autoridad, necesidad de aceptación

**Etapa Tardía:** 17-19 años: Consolidación de identidad, independencia, proyección a futuro, relaciones

## 3. Evaluación del adolescente sano

### a) Evaluación del crecimiento

- medición de peso, talla, IMC, velocidad de crecimiento

### b) Evaluación del desarrollo puberal

- Escala de Tanner (estadios I-V para genitales, vello púbico, mamas)

### c) Evaluación psicológica y social

- Evaluación de salud mental (autoestima, ansiedad, depresión, conducta)
- Relaciones familiares y social
- Rendimiento escolar

### d) Evaluación de hábitos

- Alimentación, sueño, actividad física
- Consumo de sustancias
- Comportamiento sexual

## 4. Evaluación del adolescente enfermo

### a) Historia Clínica

- Motivo de consulta
- Historia del crecimiento e antecedentes familiares
- Cambios emocionales

### b) Examen físico

- Valoración general + examen por aparatos y sistemas
- Evaluación del estado nutricional y signos de alerta (perdida de peso, ansiedad, palidez, etc.)

### c) Detección de enfermedades frecuentes

- Trastornos alimentarios (anorexia, bulimia)
- Trastornos mentales (ansiedad, depresión, trastorno de conducta)
- Enfermedades infecciosas o crónicas (asma, diabetes tipo 1, ITS)

# Crecimiento y Desarrollo del Adulto mayor

## 1- ¿Quién es el adulto mayor?

Es la persona que ha alcanzado los 60 años o más según la OMS

- Adulto mayor joven: 60-74 años
- Adulto Mayor viejo: 75+89 años
- Longeva o gran anciano: 90 años o más

Aunque el crecimiento físico ha cesado, el desarrollo psicosocial, emocional y espiritual continúa

## 2- Cambios fisiológicos del crecimiento y desarrollo en el adulto mayor

- Muscular y óseo: Disminución de la masa muscular, pérdida de densidad ósea, riesgo de Fractura
- Cardiovascular: Menor elasticidad vascular, aumento de la presión arterial
- Neurológico: Ligeras disminuciones cognitivas, reflexos más lentos, riesgo de demencia
- Órganos de los sentidos: Presbicia, pérdida auditiva, disminución del gusto y olfato
- Metabólica: Metabolismo más lento, riesgo de diabetes tipo 2
- Inmunológica: Menor respuesta inmune
- Digestiva: Disminución del apetito, estreñimiento

## Factores que favorecen un envejecimiento saludable

- Actividad física:  $\geq 30$  minutos/días a la semana
- Alimentación balanceada
- Control de enfermedades crónicas

# Factores que influyen en la salud del adulto mayor

La salud del adulto mayor es un estado de bienestar físico, mental y social que permite mantener la funcionalidad e independencia en esta etapa de la vida.

Es un fenómeno multifactorial, influenciado por los elementos biológicos, psicológicos, sociales, y ambientales que interactúan entre sí:

## Factores principales que influyen en la salud del adulto mayor

### 1. Factores biológicos:

- Envejecimiento fisiológico: (Desmiadura natural de la función de órganos y sistemas)

- Comorbilidades: presencia de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, artrosis, EPOC... etc.

- Genética: predisposición hereditaria a ciertas enfermedades

### 3. Factores sociales

- Red de apoyo familiar: influye positivamente en la salud emocional y funcional

- Nivel educativo y cultura: determina el autocuidado y acceso a información de salud

- Estigmatización de la vejez: puede generar exclusión y afectar el bienestar psicológico

### 2. Factores psicológicos

- Depresión y ansiedad: trastornos frecuentes que afectan la calidad de vida

- Pérdida de sentido de vida: común tras jubilación, viudez o aislamiento social.

- Capacidad cognitiva: registro de riesgo de deterioro cognitivo, demencia, Alzheimer

### 4. Factores económicos

- Ingresos limitados: Dificulta el acceso a servicios de salud, medicamentos y una buena alimentación

### 5. Factores ambientales

- Condiciones de vivienda: Espacios inadecuados favorecen caídas o accidentes

### 6. Hábitos de vida

- Alimentación: Dietas deficientes pueden causar desnutrición o enfermedades metabólicas

- Ejercicio físico: 30 min / 2-3 veces a la semana

- Consumo de sustancias

El estudio del proceso salud-enfermedad y de los factores que influyen en cada etapa del ciclo vital es esencial para comprender cómo se construye la salud desde la niñez hasta la vejez. La salud no es un estado estático, sino el resultado de una interacción constante entre el individuo y su entorno, en la que influyen elementos genéticos, conductuales, sociales, ambientales y económicos.

En la infancia y adolescencia, el acompañamiento adecuado a través de programas de atención integral permite detectar oportunamente alteraciones del desarrollo, inmunizar frente a enfermedades prevenibles y educar a las familias sobre prácticas saludables. En el adulto joven, el cuidado de la salud cobra especial importancia debido a la consolidación de hábitos, que pueden convertirse en factores protectores o de riesgo según las elecciones individuales y las condiciones del entorno.

Por otro lado, el adulto mayor representa una etapa de transformaciones físicas naturales, pero también de riqueza emocional, experiencia y potencial de desarrollo personal. Reconocer su valor y garantizar su bienestar es una responsabilidad social.

Comprender los factores de riesgo que amenazan la salud —ya sean individuales o del entorno— permite intervenir de forma temprana y eficaz para evitar el desarrollo de enfermedades o discapacidades. Esta visión integral y preventiva es clave para lograr una población más sana, longeva y con mejor calidad de vida.

En conclusión, promover la salud requiere un enfoque que abarque todas las etapas de la vida, que considere las particularidades de cada persona y que fortalezca los sistemas de atención primaria. Solo así podremos avanzar hacia una sociedad que no solo cure, sino que también cuide, acompañe y prevenga, desde la infancia hasta la vejez.