



Mi Universidad

Super notas

Nombre de la Alumna: Alba Edith Hernández Mendoza

Nombre del tema: Super notas

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Crecimiento y Desarrollo

Nombre del profesor: Dra. Adriana Lizzeth Sánchez Morales

Nombre de la Licenciatura: Lic. Medicina Humana

Comitán de Domínguez a 30 de mayo de 2025

Introducción:

Día a día nos enfrentamos con varias adversidades y esta en nosotros enfrentar cada una de ellas, puesto que de nuestras decisiones depende nuestra vida, a los bebés los cuida su mamá, se encarga de cumplir con sus respectivas vacunas, ver de el cuando enferma, cuando llora, etc. Nosotros en este momento somos quienes construimos nuestro mundo y es a base de correctos hábitos como lo es una buena alimentación dejando a un lado la Coca- Cola o esos alimentos procesados que nos hacen mucho mal, y aunque es difícil es necesario para mantener una vida saludable, una persona grande que de joven fue al gym, corrió, nadó y fue una persona activamente deportista no va a tener tantos problemas en la vejez puesto que se cuidó de joven y no va a tener que depender de más personas o quizá sí pero muy poco, a diferencia de una persona que en su juventud fue sedentaria. Las personas que cuidan su alimentación son personas que se recuperan más rápido, de ahí la frase somos lo que comemos, y no me refiero a que por comer unos taquitos de azada me convertiré en eso, pero considerando las cosas seriamente, somos lo que comemos hace referencia a cuidarse, si los tacos traen grasa, estos luego se convertirán en tejido adiposo, que si no hacemos ejercicio traerá graves consecuencias a largo plazo.

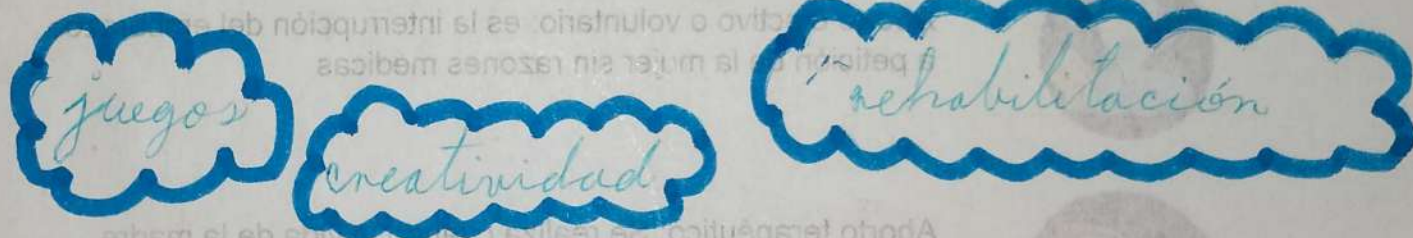
De ahí la importancia de cuidarnos y hacernos responsables de nosotros mismos, hay que tener la meta de lograr una buena alimentación así como buenos hábitos y sin mencionar las sustancias nocivas que no tienen ningún beneficio.

Programa de Salud para Niños y Adolescentes

El plan de Programas de salud y atención al niño y adolescente sano busca garantizar el desarrollo integral y la salud de niños (<10 años) y adolescentes (10-19)



ACTIVIDADES LUDICAS, EDUCATIVAS Y BIENESTAR



OBJETIVOS CLAVE

- 1: Desarrollo óptimo: Físico, emocional y social
- 2: Prevención: Controles periódicos y vacunación
- 3: Hábitos saludables: Alimentación, higiene, actividad física
- 4: Población objetivo: Niños (10-12 años)
Adolescentes (13-19 años)

Área	Acciones
Controles de salud	Evaluación de crecimiento, nutrición, vacunas, desarrollo psicomotor
Educación en salud	Alimentación, higiene, prevención de adicciones, salud sexual
Detección temprana	Problemas visuales/auditivos, trastornos del desarrollo, obesidad
Atención integral	Salud mental, reproductivo y prevención de conductas de riesgo (adolescentes).

Atención al niño sano (0-12 años).

• **Recién nacido:** Tamizaje neonatal (hipotiroidismo, fenilcetonuria).

• **1-5 años:** Control mensual de peso/altura, lenguaje, socialización

• **6-12 años:** Salud bucal, visión, audición, rendimiento escolar

• **Vacunas esenciales:** BCG, hepatitis B, pentavalente, SRP

Atención al adolescente sano (10-19 años).

• **Foco:** Transición niñez-adulter, bases para salud futura

Pilares:

• **Actividad física:** Deporte, cominatas, fortale-

cimiento óseo/muscular

- **Alimentación:** Dieta equilibrada para crecimiento adecuado
- **Sueño:** Descanso suficiente para desarrollo y salud mental
- **Salud mental:** Manejo de emociones, identidad personal, relaciones positivas
- **Salud sexual:** Información sobre ETS, anticoncepción y decisiones responsables

Factores de riesgo de Adolescentes:

- **Salud mental:** Depresión, ansiedad, trastornos alimentarios
- **Conductas de riesgo:** Relaciones sexuales sin protección, sedentarismo
- **Sustancias:** Alcohol, drogas, tabaco
- **Aislamiento:** Falta de apoyo social/familiar

Sistemas de apoyo

- 1- **Familia:** Acompañamiento cariñoso y responsable.
- 2- **Escuela:** Ambiente seguro con programas de prevención.
- 3- **Comunidad:** Recursos

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

El proceso salud-enfermedad en niños es dinámico y multifactorial, determinado por la interacción de aspectos biológicos, sociales, ambientales, culturales y psicológicos. Aunque en regiones como las Américas ha reducido significativamente la mortalidad infantil (67% entre 1990-2015), persisten desafíos en morbilidad y desarrollo.

Hallazgos Clave **Progresos regionales** Reducción 67% en mortalidad infantil (53,8 → 17,9/1.000 nacidos vivos, 1990-2015)

• Disminución de muertes por neumonía, malnutrición y enfermedades prevenibles con vacunas.

Principales causas de carga de enfermedad (EDAS) en 5 años

- Infecciones respiratorias bajas
- Enfermedades diarreicas agudas (cólera, shigelosis, rotavirus, salmonelosis, *Escherichia coli*)
- Enfermedades infecciosas (tuberculosis, meningitis) como 2da causa de muerte

IMPACTO MULTIFACTORIAL

FACTORES

DETERMINANTES

Tipo	Ejemplos críticos
Biológico	Genética, edad (vulnerabilidad en lactantes), estado nutricional
Sociales	Pobreza, educación parental, acceso a servicios de salud
Ambientales	Hacinamiento, contaminación (agua/aire), cambio climático
Culturales	Prácticas de salud tradicionales, dietas culturales inadecuadas
Psicológicas	Relaciones familiares inestables, violencia o negligencia

Factores de riesgo afectan el desarrollo cognitivo, emocional y educativo. Brechidades limitan el acceso a intervenciones efectivas y desarrollo sostenible.

ACCIONES CLAVE PARA PREVENCIÓN

- 1- Vacunación: Contro rotavirus (incluido en programas nacionales)
- 2- Agua segura: Cloración y almacenamiento adecuado
- 3- Hábitos de higiene: Lavado de manos con jabón, cepillado de dientes, etc
- 4- Hidratación: Para prevenir muertes por deshidratación

Proceso Salud - Enfermedad y factores que influyen en el adulto joven

El proceso salud-enfermedad en adultos jóvenes (18-24 según OMS) es dinámico y multifactorial, influenciado por aspectos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Este etapa es crítica para prevenir enfermedades crónicas mediante hábitos saludables, educación y acceso a servicios sanitarios.

Factores que Influyen en la Salud

Tipo	Factores críticos	Impacto
Biológicos	Genética (ej. fibrosis quística), metabolismo, sistema inmune	Predisposición a enfermedades crónicas o degenerativas
Psicológicos	Estrés, insomnio, ansiedad, depresión	Ida causa de muerte en jóvenes: suicidio (OMS).
Sociales	Pobreza, desinformación, acceso a la salud, relaciones sexuales sin protección	↑ de ITS, embarazos no planificados, exclusión sanitaria
Ambientales	Sedentarismo, contaminación, hábitos tóxicos (tabaco, alcohol)	Riesgo de ENT: diabetes, cáncer
Conductuales	Dieta desbalanceada, inactividad física, consumo de sustancias psicoactivas	81% de jóvenes no cumple mínimos de act. física (OMS)

Problemas de Salud Prevalentes

Agentes: Virales (VPH, VIH) bacterianos (sífilis, gonorrea), parasitarios (tricomoniasis)

Riesgos: Promiscuidad, sexo sin protección, desconocimiento

Prevención: Preservativos, métodos hormonales/barrera

Tratamiento: Antibióticos (ITS bacterianas/parasitarias), antivirales (VIH/herpes)

Insomnio: Tipos: Inicio (dificultad para dormir) mantenimiento (despertares nocturnos), terminal (despertar prematuro). Causas: Estrés

Obesidad y Sobrepeso: Dx: $IMC \geq 25$ (sobrepeso), $IMC \geq 30$ (obesidad) → DM

Salud mental: Problemas: Depresión, ansiedad, agotamiento → psicólogo

Estrategia (OMS) Ejercicio 150 min, dieta y sueño equilibrados, evitar drogas

Proceso Salud - Enfermedad y factores de riesgo que influyen en el adulto mayor.

OMS define al adulto mayor: Personas > 60 años

Envejecimiento: Proceso natural con deterioro físico, progresivo asociado a enfermedades y estilo de vida

Dificultades cotidianas

Movilidad: Subir/bajar escaleras, moverse en casa

Autocuidado: Aseo, vestirse, comer

Tareas domésticas: Cocinar, lavar, limpiar,

Gestión: Usar el teléfono, polifarmacia!

Patologías prevalentes

Enfermedad	Características
------------	-----------------

Alzheimer

Neurodegenerativa; no parte normal del envejecimiento

Enf. Cardiovasculares

Hipertensión, infartos, principal causa de mortalidad

Artritis

Inflamación articular (osteoartritis, reumatoide); dolor y rigidez

Diabetes

Resistencia a la insulina; riesgo por obesidad y sedentarismo

Osteoporosis

Pérdida de densidad ósea; mayor riesgo de fracturas

Cuidados Esenciales

Aseo personal: Adaptar baños: Barras de apoyo, antiderrapantes

Alimentación: Seguir dietas médicas → retrasar pérdida de tejidos, prevenir enfermedades crónicas, compensar reducción de apetito

Salud físico: Ejercicio al igual que estar alerta a chequeos médicos regulares con acompañante

Recomendaciones Clave

- Entorno seguro: eliminar riesgos ej. (pisos resbalosos)

- Autonomía: Fomentar autosuficiencia en rutinas diarias

- Acompañamiento emocional: Paciencia ante incidentes, combatir el aislamiento

Crecimiento y desarrollo y Evaluación del Adolescente Sano y enfermo

Entendemos como crecimiento a el aumento cuantitativo (peso, talla, perímetros) y al desarrollo como la maduración cualitativa (física, cognitiva, emocional, social).
Esta etapa de la vida se caracteriza por ser continua, dinámica, integral, secuencial. Interacción genética-ambiente

ETAPAS DEL DESARROLLO 10-19 años (temprana: 10-14; tardía 15-19)

Evaluación del Adolescente son: A: Evaluación física: • Antropometría: peso, talla, IMC, perímetros (cefálico/torácico), • Desarrollo puberal: Escala de Tanner (estadios de madurez sexual - EMS), • Signos vitales: TA: Percentil < 90 para edad/talla/sexo (AAP 2017) • FC: 60-100 lpm (12-18 años) • FR: 12-20 rpm

Desarrollo puberal: Estudios de Tanner (tabla)

Desarrollo psicosocial y emocional

Domínios: Madurez emocional, identidad de género, autoestima, orientación sexual.

Variables por etapa: Adolescencia temprana (10-13a):

inicio de caracteres sexuales secundarios

Medio: (14-17a) Estirón, menarquia (mujeres);
cambio de voz (varones)

Tardía: (18-21a) Maduración física completada;
aumento de masa muscular (varones)

Habitos de Vida Saludable Nutrición balanceada, actividad física, higiene del sueño. Prevenición de sustancias, educación sexual/reproductiva

Herramientas clínicas: Entrevista (HEEADSSS) Hogar, Educación, Empleo, Actividades, Drogas, Sexualidad, Suicidio, Salud. Examen físico completo + cuestionarios de tamizaje

Patologías frecuentes

Categorías

Nutricionales Obesidad, desnutrición, TCA

Dermatológicas Acne, dermatitis

Salud mental Depresión, ansiedad, autolesión

Infecciones ITS, mononucleosis, infecciones respiratorias

Proceso salud enfermedad

Enfoque integral: Equilibrio individuo-entorno (salud = bienestar físico, mental, social)

Promoción, Prevención e

Intervención

Crecimiento y desarrollo del Adulto joven

Es una etapa de cambios fisiológicos y emocionales. La OMS divide a la edad adulta en: adulto joven: De 18 a 24 años. Adulto medio: 25 a 59 años. Adulto mayor: A partir de los 60 años.

Influyen factores como:

Ambientales Psicosó-
Sociales gicos

Biológicos

Factores de riesgo:

Consumo de alcohol y tabaco,

Mala nutrición y sedentarismo

Estrés y falta de sueño

Precaución con: Relaciones sexuales casuales sin protección, factores genéticos, consumo de sustancias psicoactivas, pobreza, insomnio, dieta desbalanceada, desinformación respecto a hábitos de vida saludable.

Problemas frecuentes y manejo

Prevalencia 50% de nuevas ITS en <25 años

Screening obligatorio: Mujeres <25: Anual por clamidia/gonoreya (PCR) orina

ASH: VIH/Sifilis/VHC cada 12 meses

Vacunación: VPH (9-45 años), hepatitis B

Salud mental: Depresión 2da causa de muerte

Insomnio crónico (≥ 3 veces): 1º línea: Higiene de sueño + Terapia cognitivo-conductual

Formacos: Solo si es refractario (Zolpidem ≤ 4 semanas)

Consumo de Sustancias

Cribado SBIRT (Screening Brief Intervention, Referral to Treatment)

Datos clave: Cannabis ↑ riesgo de psicosis en susceptibles

Alcohol: >14 U/semana eleva el riesgo de cáncer

Estilos de vida

Nutrición: Dieta Dash: 5 porciones frutas/verduras diarias, ≈ 2.3 g Na/día

Ejercicio: 150 min/semana moderado (ej. caminata rápida) + 2 días de fuerza

Sueño: 7-9h/noche (menos 6h aumenta riesgo HTA 45%)

Crecimiento y Desarrollo del Adulto Mayor

Definición: Según (OMS) se considera adulto mayor a cualquier persona mayor de 60 años (heterogeneidad biológica)

Cambios como:

- Musculoesqueléticos: pérdida de masa (sarcopenia), osteoporosis (↑ riesgo de fracturas).
- Cardiovasculares: Rigidez arterial → ↑ poscarga → HTA
- Cognitivos: ↓ Volumen cerebral → Deterioro de memoria cognitiva
- Piel: Atrfia dérmica, ↓ elasticidad

HIPERTENSION ARTERIAL

Dx: Consultorio: $\geq 140/90$ mm/Hg
(2 mediciones)

MAPA: Promedio 24h $\geq 130/80$ mmHg

Tx 1ª línea: IECA / ARA II +
amlodipino (evitar diuréticos
sin fragilidad)
No farmacológico: Dieta DASH
(↓ Na < 2g/día) ejercicio
aeróbico 150 min/semana

DIABETES MELLITUS TIPO 2

Dx: HbA1c $\geq 6.5\%$ o glucemia
ayunas ≥ 126 mg/dL

Tx: 1ª línea: Metformina
(↓ riesgo hipoglucemia)
Alternativas: GLP-1 RA (ej.
semaglutida) por ↓ riesgo
cardiovascular

Meta HbA1c: $< 7.5\%$ sin
frágil; $< 8\%$ sin pluri-
farmacológico

ALERTAS ROJAS

Situación	Criterio	Acción
Síndrome confusio- nal agudo	CAM+ positivo, desorientación	Buscar infección / tóxicos
Hipoglucemia grave	Glucemia < 54 mg/dL + alteración conciencia	Glucagón IM + hospitalización
Fractura por fragilidad	Cadera / muñeca / vertebral post-caída	Oxalopieda + densitometría

DEMENCIA

Alzheimer (60-80% casos)
Dx: MMSE $\leq 24/30$ + PET
amiloide
Tx: Donepezilo + Memantina
(moderada-grave)
Prevención: Control HTA,
actividad cognitiva,
dieta MIND

Factores de Riesgo que influyen en el individuo, medio social, dinamico familiar y cultural.

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

Biológicos: - Edad avanzada ↑ Vulnerabilidad a enfermedades crónicas (HTA, DM, demencias)

Cambios fisiológicos: ↓ masa muscular ↑ grasa visceral
↓ volumen cerebral →

Enfermedades crónicas no transmisibles

Consumo de sustancias nocivas

Predisposición genética

Psicológicos

Baja autoestima
estrés crónico o ansiedad

Trastornos mentales

Conductas de riesgo

Entorno social influye - en la salud física, mental y emocional de 1 persona o comunidad

Económicos

Laborales

Ambientales

Salud

Educación

Acceso a servicios públicos

FAMILIAR situaciones que pueden afectar negativamente las relaciones

INFLUYEN

comunicación
socioeconómico
cultural
personalmente

Movilidad Social

Participan factores como discriminación, falta de políticas públicas, condiciones laborales precarias, factores climáticos.

Movilidad cultural

Se refiere a la adaptación y por consiguiente modificación de elementos culturales:
Desigualdad, discriminación y prejuicios, barreras económicas

Conclusión

A lo largo de la trayectoria de esta investigación me he dado cuenta que todo en esta vida tiene que ver, desde como dormimos hasta como comemos, es crucial tener un sueño saludable, comer alimentos saludables e incluso hacer ejercicio.

De nosotros esta la decisión de hacerla o no, la decisión de comer una hamburguesa o la de comer unas verduras al vapor, al final del día nuestras decisiones son las que formarán nuestro futuro y esta en nosotros en decidir si tener hipertensión, Diabetes, o fragilidad muscular.

Lo que si tenemos que hacer es informas en nuestro medio las cosas que se pueden hacer para prevenir algunos problemas que se nos puedan presentar en un futuro.

Podemos empezar desde casa, con nuestros abuelos, papás o hermanitos comentandole que hay que tener una higiene bucal o a los abuelitos pidiendole salir a hacer actividad física, porque lo bonito se cuida, ¿y quién no quiere tener a su abuelito por un buen rato en nuestra vida?.

Por eso y más la promoción y prevención toma papel aquí.