

**CENS N° 178**

**PRESBITERO MARIANO IANNELLI**

- **PROFESORA:** Garay Pamela – Ruiz Cristina
- **CURSO:** 2do Año
- **DIVISION:** 1era. 2da. y 3era. Div.
- **TURNO:** Noche
- **AREA CURRICULAR:** Educación para la Salud



La salud es considerada uno de los derechos fundamentales del hombre. Es por lo tanto una obligación, hacer lo posible para estar sanos y no provocar enfermedad a los demás. Todas aquellas acciones tendientes a cumplir con este propósito, son las llamadas acciones de salud dentro de las que podemos mencionar cuatro:

- Acciones de promoción o fomento de la salud
- Acciones de prevención o protección.
- Acciones de recuperación.
- Acciones de rehabilitación.

**ACCIONES DE PROMOCION**

Están destinadas a suprimir o evitar los riesgos que pueden dañar al individuo o que afecten al medio ambiente. Para ello, es necesario la forma de conciencia por parte de la población de que tener hábitos de vida saludables nos llevara a conservar la salud o a recuperarla más rápido en caso de enfermarnos.

Esta acción es fundamentalmente educativa y consiste en divulgar los conocimientos necesarios para prevenir enfermedades y lograr conductas positivas hacia la salud utilizando los medios de comunicación. Por ejemplo, informar a la población sobre la importancia de ejercicio físico, la buena alimentación, la higiene personal, etc.

Y entre las acciones de promoción hacia el ambiente, podemos mencionar la toma de conciencia para mantener la higiene y evitar la contaminación.

### **ACCIONES DE PREVENCION**

Tienden a prevenir las enfermedades tanto humanas como ambientales y a impedir su desarrollo. Estas acciones apuntan a evitar la aparición de ciertas enfermedades, es por eso que existen campañas de prevención del SIDA o del Cólera, etc.

Dentro de las acciones de prevención primaria sobre el individuo, podemos mencionar la vacunación o inmunización, potabilización del agua, el agregado de flúor al agua de consumo para evitar las caries, higiene de los alimentos y utensilios de cocina, buen cocido de las carnes, desinfección de los baños, control de plagas de insectos y roedores, el uso del preservativo, realizar ejercicios físicos, etc.

Las acciones de prevención secundaria se aplican en los casos en los que la enfermedad debido a sus características, no puede ser evitada. Como el cáncer, infarto, etc. En estos casos, la acción preventiva es el diagnóstico precoz, cuanto antes se detecte la enfermedad, más posibilidades existen de un tratamiento eficiente.

Las acciones de prevención sobre el ambiente podrían ser, por ejemplo, crear las condiciones científicas, técnicas y legales para evitar la alteración ambiental o bien, descubrir fuentes de contaminación o causas de otros problemas ambientales.

### **ACCIONES DE RECUPERACION Y REHABILITACION**

Estas se llevan a cabo sobre el individuo cuando las acciones anteriores han fracasado y la enfermedad se ha producido. Se limitan a reparar los daños ya causados y es el médico el encargado de efectuarlas.

**Recuperación:** lograr que el enfermo recupere la actividad del órgano afectado. Si la enfermedad no deja secuelas, el individuo vuelve a su actividad anterior sin problemas, pero si aquella deja secuelas es necesaria la rehabilitación.

Hacia el ambiente, las acciones de recuperación, implican restituir las condiciones óptimas del medio natural.

**Rehabilitación:** es tratar de devolver al enfermo a su actividad, si la enfermedad ha dejado secuelas permanentes es necesario que acepte su nuevo estado y se sienta útil.

Con relación al ambiente, la rehabilitación implica acciones para recuperar, al menos en parte, el ambiente gravemente dañado.

### **PROMOCION DE LA SALUD**

#### **NUTRICION:**

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente, es necesario tener una buena alimentación. El correcto crecimiento, desarrollo y funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo humano depende de un aporte constante de materiales y energía incorporados a diario por los alimentos.

Los **alimentos** son todas aquellas sustancias naturales que son ingeridas y digeridas por el hombre (tengamos en cuenta que desde el punto de vista biológico el hombre es omnívoro, es decir tiene una dieta mixta), pero debemos distinguir el termino alimento del término **nutriente** que son todas las sustancias que requiere el organismo para su correcto funcionamiento.

La dieta equilibrada: Seguramente ha visto en muchas ocasiones en revistas o libros la pirámide de la alimentación, que nos muestra en qué proporción debemos comer cada tipo de alimento; es muy importante comer de todo en su justa medida. Para tener una dieta sana, debemos seguir cuatro leyes muy sencillas.

- Ley de la cantidad: la cantidad de los alimentos ingeridos debe ser suficiente para cubrir los requerimientos diarios.

- Ley de la calidad: se refiere al consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales, frescos y en buen estado, evitando la comida chatarra.

- Ley del equilibrio: los distintos alimentos deben guardar una relación proporcional en cuanto a la cantidad, es decir, debemos seguir la pirámide de la alimentación.

- Ley de la adecuación: la dieta debe adecuarse a las necesidades de cada individuo, según su edad, sexo, estado de salud y actividad.

Enfermedades Nutricionales: Cuando existe un balance entre el ingreso de nutrientes y los requerimientos diarios, la persona se encuentra en un estado nutricional óptimo. Si el aporte de nutrientes es insuficiente para satisfacer los requerimientos de las células, se produce la **desnutrición**. Si, en cambio, hay un exceso de nutrientes con respecto a los requerimientos, nos encontramos con otro tipo de trastorno nutricional; la **obesidad**, donde los alimentos que no son utilizados ni como fuente de energía ni para sintetizar materiales celulares, son transformados en grasas y acumulados en el tejido adiposo de nuestro cuerpo.

En muchos países del mundo, entre ellos Argentina, se considera a la delgadez como uno de los atributos más valorados del cuerpo, principalmente para las mujeres. Estos modelos de belleza suelen causar que las adolescentes quieran alcanzar ese ideal a cualquier costo. Esta situación lleva a muchos jóvenes a iniciar dietas para adelgazar sin medir sus consecuencias.

En algunos casos estar delgados se transforma en una obsesión, cayendo en enfermedades nutricionales graves como la bulimia y anorexia.

#### HIGIENE PERSONAL Y BUCODENTAL:

En lo que respecta a estas acciones individuales es la mujer la principal encargada de crear hábitos de higiene en sus hijos.

El niño desde pequeño, debe ser aseado todos los días, aprendiendo a disfrutar del baño diario como una forma de cuidar su cuerpo.

La higiene bucodental también es importante, ya que las caries pueden ocasionar enfermedades más graves en el organismo; entre el año y medio y los dos años el niño completa la primera dentición, ese momento es conveniente comprarle un cepillo de dientes blando y permitirle que juegue con él imitando a los mayores, como lo importante es crear hábitos desde estimularlo para se cepille los dientes después de casa comida o después de comer algo dulce, es conveniente llevarlo tempranamente a su primera consulta con el odontólogo para prevenir cualquier problema bucodental. Sin embargo, la mejor manera de prevenir las enfermedades de los dientes y las encías es el cepillado diario correcto, no solo en los niños sino también en los adultos.

#### INMUNIZACION:

Otro elemento importante a tener en cuenta es la inmunización de los niños mediante las vacunas. Estas son preparados elaborados con bacterias o virus muertos o atenuados o con toxinas, cuyo objetivo es provocar una respuesta inmunológica en la persona sana. El ministerio de salud proporciona en forma gratuita las vacunas necesarias para la población, siendo obligación de los padres vacunar a sus hijos.

En los hospitales públicos, las vacunas son colocadas siguiendo las normas de higiene y bioseguridad necesarias; las vacunas deben ser conservadas en frío y deben aplicarse con jeringa y aguja descartables. Si compra alguna vacuna en la farmacia, asegúrese de que fue conservada en la heladera y no le corte la cadena de frío.

#### ACTIVIDADES:

1) Establezca a qué tipo de acción de salud (promoción, prevención, recuperación o rehabilitación) corresponden cada una de las siguientes situaciones.

- Recolección diaria de residuos domiciliarios    - Campaña de vacunación antisarampionosa
- Desinfección con lavandina de baños y letrinas
- Señalización de calles y rutas    - Extinción total del fuego de fogones en el campo

- Extracción de un diente con caries
- Propaganda de diarios y revistas sobre donación de órganos.
- Lavarse las manos antes de comer
- Trasplante de medula ósea
- Aprendizaje de la escritura Braille
- Ventilación de las habitaciones de la casa
- Realizar ejercicios físicos.

2) Busque en cualquier enciclopedia o libro de biología la pirámide de la alimentación y compárela con su dieta diaria, luego determine la cantidad de energía que le aporta cada alimento que Ud. Consume diariamente, sume las calorías y compárelas con las que necesita en relación a su edad y actividad física.

3) Investigue la diferencia entre bulimia y anorexia y los efectos que tiene sobre el organismo.

4) Observe las figuras y explique cada cuadro de cómo se debe realizar el correcto cepillado de los dientes.

¿En qué casos se debe usar el hilo dental?

¿Qué función cumple el dentífrico y los enjuagues bucales?

Si la persona se encuentra sana, ¿Cada cuanto tiempo debería ir a una consulta odontológica?



5) Busque el calendario de vacunación actualizado y transcríbalo.

### **Presentación:**

- La presentación de las actividades deben llevar nombre, apellido y curso, y presentadas el **día 19 de junio de 2020**, en formato PDF, WORD O FOTOS, enviadas por mail al correo [pamegaray18@gmail.com](mailto:pamegaray18@gmail.com) (alumnos de 2do 1era y 2da) y al correo [ruizcristina2407@gmail.com](mailto:ruizcristina2407@gmail.com) (alumnos de 2do 3ra), colocar en “asunto” nombre, apellido y curso al que pertenece. El trabajo es individual.

- Consultas al cel. 2644580043 (Alumnos de 2do 1er y 2da) y al cel. 2644515689 (Alumnos de 2do 3era), traten de ser específicos en el momento de la consulta y ante todo presentarse “Hola profe soy.... de 2ro 2do”.

- Las consultas deben realizarlas de lunes a viernes en horarios adecuados.

Directora: Prof. Patricia Carbajal