

UABC

Escuela de Enología y Gastronomía

ELABORADA POR: LICENCIADA EN ENFERMERIA ANA LAURA HERNANDEZ FIGUEROA

ESCUELA DE ENFERMERIA MIGUEL SERVET
INCORPORADA A LA UABC

DIAGNOSTICO DE SALUD 2010-2011 TESIS



INDICE

- Introduccion
- Justificacion
- Objetivos Generales
- Objetivos Especificos
- Diagnostico Situacional De Salud y Marco de Referencia
 - Ubicación Geografica
- Antecedentes Historicos y Situacion Actual
- Mision
- Vision
- Areas de competencia
 - Area de administracion
 - Area de produccion
 - Area de servicio
- Planta Docente
- Organigrama
- Descripcion de la Poblacion
 - Historia
 - Clima
 - Actividad Economica
- Recursos Materiales
- Actividades Módulo de Enfermería de la Escuela de Enologia y Gastronomía
- de la UABC
- Taller de Salud Sexual y Reproductiva
- Resultados de la Encuesta Optenida
- Conclusion Diagnostica

INTRODUCCION

En este trabajo se busca dar a conocer un análisis reflexivo en torno a la necesaria asociación que debe existir entre el ámbito universitario y la promoción de la salud, con el fin de motivar y proporcionar líneas de acción a otras instituciones de educación superior.

Una universidad promotora como UABC, Escuela de Enología y Gastronomía es aquella que incorpora el fomento de la salud a su proyecto, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan, influyendo así en entornos laborales y sociales. De esta manera promueve conocimientos, habilidades y destrezas para el propio cuidado y para la implantación de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria.

Las universidades saludables no sólo deben integrarse en la comunidad, ciudad y el contexto social en el que se encuentran, sino que deben también contribuir a promocionar y potenciar los valores que permiten el bienestar, la autonomía y el completo desarrollo de la persona. En la Universidad Autónoma de Baja California Escuela de Enología y Gastronomía ubicada en Ensenada, Baja California levamos acabo la promoción de la salud abriendo puertas a un mundo más saludable, sostenible y solidario.

JUSTIFICACION

Según la O.M.S. (1984) “la salud está profundamente influida por variables sociales”; al obtener esta información actualizada mediante un estudio reflejara el nivel de salud y bienestar de los estudiantes de la UABC Escuela de Enología y Gastronomía que nos conlleven a la realización de un Diagnostico de Salud eficiente para la comunidad estudiantil y académico.

OBJETIVOS GENERALES

La promoción de la salud es un proceso, no una solución fácil. Su propósito es lograr un resultado concreto en un plazo largo, pero con efectos a mediano y corto plazos. Los resultados concretos varían, comprenden la participación de los estudiantes y contribuyen a mejorar la calidad de vida con el fin de satisfacer sus necesidades.

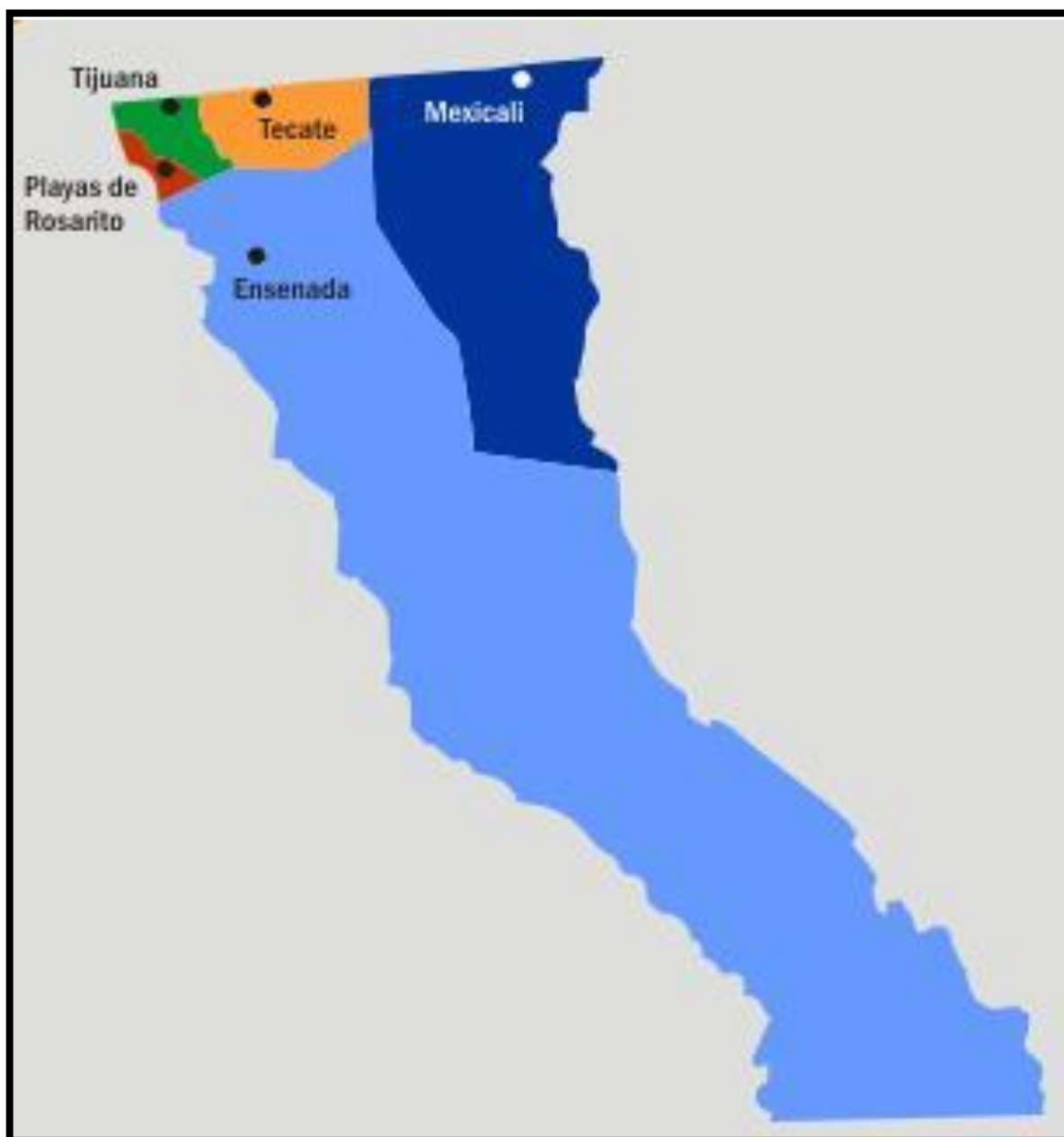
OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Proporcionará educación para la salud a la población estudiantil, académicos y personal administrativo y de servicios de la Universidad Autónoma de Baja California, Escuela de Gastronomía Campus Ensenada.
- Planeará, desarrollará y evaluará programas de atención de enfermería encaminados a fomentar la salud de la población y atender los problemas de mayor incidencia en grupos vulnerables en el área escolar y comunitaria.
- Contribuirá a la promoción y fomento de un concepto dinámico, positivo y ecológico de la salud ambiental en beneficio de la población, consolidando en ellos el interés por participar activamente en acciones preventivas correspondientes a la higiene ambiental.
- Proporcionará atención de enfermería al paciente, así mismo planeará y desarrollara actividades para fomentar la salud de la población que acude a la Escuela de Gastronomía, mediante las pláticas educativas.
- Identificará y combatirá los problemas de salud que se presenten más frecuentemente, con programas preventivos de salud.

DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE SALUD Y MARCO DE REFERENCIA

UBICACIÓN GEOGRAFICA

El Campus Ensenada, ubicado en el municipio más grande de México, se encuentra conformado por tres unidades: Unidad Valle Dorado, Unidad San Quintín y Unidad Ensenada; todas bajo el respaldo de la Vicerrectora Campus Ensenada.



ANTECEDENTES HISTORICOS Y SITUACION ACTUAL

En el período 2006-2 dan inicio la actividad académica-administrativa de la Escuela de Enología y Gastronomía con sus dos programas, Licenciatura en Gastronomía y Especialidad en Viticultura y Enología, iniciando con 50 alumnos, un primer grupo vespertino de 35 estudiantes de la licenciatura en gastronomía y 15 alumnos de la especialidad de viticultura y enología. Actualmente, existe una población estudiantil de 200 estudiantes, 180 en la licenciatura de gastronomía, distribuidos en dos turnos matutino y vespertino: matutino de primero a segundo semestres y vespertino de primero a cuarto semestre, 20 estudiantes en la especialidad de viticultura y enología; el programa de gastronomía consta de ocho semestres, el programa de la especialidad de dos semestres. El programa educativo de la licenciatura en gastronomía está conformado con tres etapas:

- A) Etapa básica, esta integra los semestres de primero a tercero,
- B) Etapa disciplinaria, de cuarto a sexto semestre y
- C) Etapa terminal, de séptimo y octavo semestre, el avance del crecimiento y desarrollo del plan de estudio actualmente se encuentra en el quinto semestre al inicio de la etapa disciplinaria.

El programa educativo de la licenciatura en gastronomía, es un proyecto que ha tenido un gran impacto en la vida social, empresarial y turística dentro de nuestra comunidad, ya que la demanda está entre los 350 a 400 solicitudes para ingresar por semestre, de los cuales solo se tiene capacidad de recibir 140 estudiantes: 70 en el mes de febrero y 70 en de agosto, divididos en dos turnos: matutino y vespertino.

La Escuela de Enología y Gastronomía forma parte de la DES Económica Administrativas, con todo el dinamismo y compromiso solidarios con las demás Instituciones de educación superior que la integran, aportando indicadores que están a su alcance para fortalecer los objetivos de la misma DES.

MISION

La Escuela de Enología y Gastronomía de la Universidad Autónoma de Baja California tiene como misión, la formación integral de profesionistas, a través del mejoramiento continuo del proceso educativo, con investigación, vinculación y actualización, con maestros especializados en las áreas de la gastronomía y enología, capaces de ofrecer soluciones a las organizaciones para lograr la eficiencia y productividad, éticamente preparados en administración y operación de los servicios de la industria Gastronómica y vinícola regional, nacional e internacional con alto sentido de responsabilidad y compromiso.



VISION

La Escuela de Enología y Gastronomía de la Universidad Autónoma de Baja California, en el 2015 es la mejor opción universitaria a nivel nacional con programas acreditados, que cuente con un sistema especializado e integral para coadyuvar en el desarrollo de la industria gastronómica y vitivinícola aportando una sólida formación académica y práctica profesional en nuestros laboratorios, restaurante taller y estación de investigación en el Valle de Guadalupe; contando con parámetros y estándares de desempeño internacional para la elaboración de vinos y alimentos con un conocimiento profundo de las técnicas culinarias. Ser una unidad comprometida con la sociedad, responsable de fomentar e impulsar la cultura gastronómica elevando el nivel de vida de la sociedad, bajo los estándares internacionales de calidad.

AREAS DE COMPETENCIA

AREA DE SERVICIO

Aplicar diversas técnicas y procedimientos en presentación y montaje de comedor mediante el análisis de la problemática presentada en el área de servicio en las empresas gastronómicas con el fin de satisfacer las necesidades de los diversos segmentos del mercado gastronómico, con sentido ético y gran responsabilidad social.

AREA DE PRODUCCION

Elaborar alimentos y bebidas en forma saludable e innovadora bajo los estándares internacionales de calidad, utilizando responsablemente equipo e instalaciones para satisfacer necesidades que la industria gastronómica demanda.

AREA DE ADMINISTRACION

Dirigir y organizar empresas de servicios de alimentos y bebidas con alto sentido de responsabilidad y compromiso, estableciendo procedimientos de control para mejorar la productividad interna y operar con mayor calidad y rentabilidad.

PLANTA DOCENTE

Una de las estrategias iniciales fue la sensibilización de la planta docente, que debería conocer y ser partícipe de los nuevo planes de estudios. Por lo tanto, fue necesario programar foros de conocimiento, comprensión, análisis, del nuevo plan de estudios, con el propósito de que directivos y docentes estuvieran informados y comprometidos con la propuesta, así como de su papel dentro del proceso.

En la actualidad la Escuela cuenta con cuatro profesores de tiempo completo, uno con grado de doctor, dos con grado de maestría uno de ellos con perfil PROMEP, un técnico académico de tiempo completo; también veintisiete maestros de asignatura para complementar el plan de estudios. Dentro de la Especialidad de Viticultura y Enología, se cuenta con un profesor investigador de tiempo completo por parte del Instituto de Investigación Oceanográfica, que cubre una de las materias que conforman el plan de estudios de la especialidad, el resto de las

asignaturas se hace mediante contratación laboral de especialistas en el área. La Escuela fundamenta sus criterios para la selección, permanencia y promoción de la planta docente en el estatuto del personal académico de la Universidad Autónoma de Baja California.

El personal docente que se integra a los programas educativos, son profesionales en cada una de sus áreas y su presencia es reforzada a través del programa de formación y actualización, que oferta la Coordinación de Etapa básica de la universidad, los profesores de los primeros semestres se están integrando a un programa de formación para el trabajo docente propuesto con enfoque de competencias, además el profesor tiene acceso a los cursos, talleres y diplomados que oferta la misma Escuela de acuerdo a su disciplina.

La integración, formación y capacitación de maestros especialistas en las aéreas de gastronomía y enología, es necesario incrementar el porcentaje de PTC en apoyo a la formación y consolidación del CA y lograr que todos obtengan en un mediano plazo el perfil PROMEP requerido.

ORGANIGRAMA

La presente estructura organizacional está fundamentada en los requerimientos mínimos y elementales de los programas educativos de la licenciatura en gastronomía y la especialidad de viticultura y enología.

Considerando que a dos años de haber iniciado las actividades académicas de Los programas educativos de nuestra Escuela, con la actual estructura organizacional están funcionando con mínimos servicios, pero si será necesario el implementar las coordinaciones correspondientes para una mejor servicio educativo y eficaz y eficiente administración.

(Véase el documento adjunto)

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

Ensenada, Baja California

HISTORIA

Ensenada, también conocida como la Bella Cenicienta del Pacífico, se localiza aproximadamente a 110 kilómetros al sur de la frontera entre México y Estados Unidos; rodeada por las playas del Océano Pacífico y del Mar de Cortés, es considerado el municipio más grande del Estado de Baja California y de toda la República Mexicana, al contar con una superficie territorial del 73.5% del Estado. Sin embargo, en cuanto a su población, solamente cuenta con 427,214 habitantes, que representan el 14.43% del total del Estado de acuerdo a datos obtenidos en el II Censo de Población y Vivienda del INEGI 2005 (CONEPO, 06).

Referente a la población del municipio de Ensenada, se tiene que del total (427,214); Aproximadamente 213,978 son hombres y 213,236 mujeres. De esta población, actualmente el 14.82% habita en localidades rurales, mientras que el 85.18% de los habitantes reside en localidades urbanas. El municipio de Ensenada cuenta con 24 delegaciones municipales, las cuales son:

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Bahía de los Ángeles | El Sauzal de Rodríguez | Puente Prieta |
| Ejido Chapultepec | Francisco Zarco | Real del Catillo |
| Colonia Vicente Guerrero | Isla de Cedros | San Antonio de las Minas |
| Camalú | Ejido Coronel Esteban Cantú | San Quintín |
| Ejido Eréndira | La Misión | Santo Tomas |
| El Mármol | Manadero | San Vicente |
| Ejido El Porvenir | Puertecitos | Valle de la Trinidad |

La ubicación geográfica de la ciudad y puerto de Ensenada, representa un atractivo para los inversionistas, tanto por la posibilidad de realizar importaciones y exportaciones, como por la amplia gama de actividades económicas que se pueden realizar, como son: agricultura, ganadería, pesca, minería y turismo, entre otras actividades.

CLIMA

Ensenada posee un clima mediterráneo cálido y seco, como el resto del noroeste de Baja California. Las precipitaciones son escasas y se concentran en los meses más fríos, de noviembre a febrero, en los cuales la temperatura promedio es de 13 °C y rara vez llega a helar. Por otra parte los meses más cálidos, de junio a septiembre, son también los más secos, y presentan una temperatura media de 20 °C. Por su ubicación costera la ciudad tiene un clima especialmente afectado por la corriente fría de California y por el hecho de que la temperatura oceánica alcanza sus máximos niveles estivales en agosto y septiembre, no en junio y julio como acontece en el interior de los continentes, debido al lento calentamiento que sufren las masas de agua con respecto a las terrestres. Es por este hecho que el final del verano y el principio del otoño es comúnmente la época más cálida de la ciudad (característica propia del clima mediterráneo, y en especial en su versión californiana). Los vientos de Santa Ana son los responsables de elevar las temperaturas en cualquier época del año, cuando la dirección del viento cambia y trae aire caliente del interior hacia la costa. Precisamente debido a la mayor debilidad de la influencia atemperadora marina a fines del verano y durante el otoño, es en estos meses que ocurren más frecuentemente las temperaturas más altas (entre 30 y 35 °C usualmente). Aunque el clima de Ensenada es templado marítimo en enero del 2007 los cerros del sur de la ciudad (Manadero) amanecieron nevados ligeramente.

ACTIVIDAD ECONÓMICA

De manera general, en lo que se refiere a la agricultura y ganadería, en el municipio de Ensenada, se advierte que el 77.1% del suelo está dedicado en gran parte al desarrollo de actividades agrícolas y ganaderas, tanto en valles costeros, ínter montañosos así como en agostaderos naturales, los cuales cuentan con características agroclimáticas que permiten, en su totalidad, explotar una amplia gama de cultivos. Respecto a la actividad comercial, esta se encuentra orientada fundamentalmente al mercado interno, en donde se destacan los giros al menudeo de “Comercio de productos no alimenticios en establecimientos no especializados” y el “Comercio de productos alimenticios y tabaco”, los cuales concentran el 46% y 44% de los establecimientos, el 43% y 30% del personal y el 30% y 18% de las ventas comerciales respectivamente.

Por otro lado, en lo que atañe a la actividad pesquera en el municipio de Ensenada, sin lugar a dudas es una de las más importantes que se pueden desarrollar, ya que es generadora de empleo y productora de alimentos para consumo, tanto para el mercado local, regional, nacional y de exportación. Dentro de esta actividad, se cuenta con una gran cantidad de especies marinas, de las cuales se tienen registradas oficialmente 96. Entre las más importantes se encuentran: el atún, sardina, camarón, erizo, algas marinas, macarela, langosta, pepino y abulón.

Referente al tema de la minería, en el Estado de Baja California existen 38 minas que están en operación actualmente, de las cuales, 16 se ubican en el municipio de Ensenada, representando el 42.10% del total. Los principales productos minerales que se pueden obtener en el municipio son: Yeso, Sal, Granito, Caliza, Cantera, Ónix, Grava, Arena, Piedra bola, Cobre, Oro, Plata, Fierro, Magnesio y Manganeso.

En lo que respecta a la actividad turística, en el municipio de Ensenada se cuenta con una gran diversidad de instalaciones y actividades turísticas; como son: hoteles, desde lujosos hasta más económicos; restaurantes para diferentes posibilidades económicas y gustos muy variados (comida mexicana, oriental, italiana, francesa, mariscos y alta cocina internacional); centros de diversión y museos; fiestas reconocidas internacionalmente como es el carnaval, viajes de avistamiento de la ballena gris, la regata Newport Beach – Ensenada, carreras fuera de camino y paseos ciclistas; además, en los últimos años las tradicionales fiestas de la vendimia que se realizan en el Valle de Guadalupe, están atrayendo un gran número de Turistas.

Por consiguiente, el puerto de Ensenada ocupa el segundo lugar en recepción de turistas a nivel nacional y está siendo transformado para recibir al creciente volumen de cruceros y embarcaciones de gran calado que buscan atracar en las costas de Baja California. Asimismo, el puerto de Ensenada, se encuentra entrelazado con varias ciudades, entre las que se encuentran La Paz, Manzanillo, Mazatlán, Acapulco y Lázaro Cárdenas, así como San Diego, Long Beach y Los Ángeles; Puerto Quetzal, Valparaíso, Yokohama y Hong Kong (Blog de Turismo, 2008).

RECURSOS MATERIALES

(CONSULTORIO
MEDICO)

| | |
|---|---------|
| MESA DE EXPLORACION CON CABECERA | 1 pza. |
| EQUIPO DE DIAGNOSTICO WELCH ALLYN 767 (Oftalmo y Otoscopio) | 1 pza. |
| BANCO DE ALTURA DE MADERA | 1 pza. |
| ARCHIVERO BLANDO PORTATIL | 1 pza. |
| EQUIPO DE PEQUEÑA CIRUGIA CON 12 PIEZAS | 1 pza. |
| ESFIGMOMANOMETRO TRIMELINE DE COLUMNA DE MERCURIO | 1 pza. |
| PINZA DE TRANSPORTE DE ACERO INOXIDABLE | 1 pza. |
| SILLA DE OFICINA | 1 pza. |
| CAJA ORGANIZADORA PARA MEDICAMENTOS | 3 pzas. |

ACTIVIDADES MÓDULO DE ENFERMERÍA DE LA ESCUELA DE GASTRONOMIA DE LA UABC

ACTIVIDADES

- Realizar diagnóstico de salud de la comunidad universitaria.
- Identificar factores de riesgo que condicionan los problemas de salud.
- Elaborar programa de trabajo en base a diagnóstico situacional.
- Organizar acciones tendientes a solucionar los problemas locales de salud.
- Diseñar instrumentos de trabajo.
- Elaborar el diseño de material didáctico.
- Planear técnicas didácticas para el proceso enseñanza aprendizaje aplicando la educación para la salud.
- Participar en la promoción y fomento a la salud.
- Ofrecer pláticas educativas de salud a la comunidad universitaria.
- Brindar orientación-conserjería a quien requiera del servicio.
- Ofrecer atención de enfermería integral de los Programas Nacionales de Salud siguientes:
 - a) Planificación familiar.
 - b) Enfermedades de transmisión sexual.
 - c) Enfermedades prevenibles por vacunación.
 - d) Detección oportuna de cáncer cervico uterino y mamario.
 - e) Enfermedades diarreicas y desparasitación.
 - f) Infecciones respiratorias agudas.
 - g) Atención prenatal.
- Valoración de las urgencias que se presenten en el modulo.
- Atención de primeros auxilios al sujeto que presente una lesión por accidente o enfermedad súbita.
- Canalización oportuna a la institución de salud en caso necesario a la persona que lo amerite.
 - Aplicación de medicamento vía parenteral premedicado por facultativo.
 - Realización de curación.
 - Medición de signos vitales y somatometría.
 - Seguimiento de casos especiales.

TALLER DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

INTRODUCCION

El Taller de Salud Sexual y Reproductiva que será expuesto a jóvenes de nivel universitario tiene la finalidad de construir sobre sólidos cimientos y proporcionar una cobertura amplia del tema. Hemos intentado hacerlo con un estilo de compromiso personal y haciendo hincapié en la forma equilibrada de abordar nuestro campo profesional, integrando de forma minuciosa los aspectos biológicos, psicológicos y culturales que vive el joven durante esta importante etapa de la vida.

Particularmente, nuestra intención ha sido proporcionarles a los estudiantes una información significativa que ayude a su conocimiento, comodidad y muestra distintas opciones en lo concerniente a los aspectos personales e interpersonales de la sexualidad.

Cuando decimos que se trata de un texto amplio debemos señalar de inmediato que esto no significa que sea aburrido, sino por el contrario, por su amplitud, ofrece una gran gama de información útil para el joven en esta etapa de tantas preguntas sobre sí mismo, su cuerpo, su entorno, etc.,

La sexualidad es un tema profundamente personal y confiamos en que el presente Taller refleje nuestra opinión de que cada individuo experimenta la sexualidad a su manera. También esperamos que ponga de manifiesto nuestra convicción de que los conocimientos actuales, pueden tener una vigencia efímera, por lo que conviene no aferrarse a posturas demasiado rígidas; dejemos pues, que los jóvenes de hoy en día decidan cómo ejercer su sexualidad, con información franca, abierta y amplia.

JUSTIFICACION

De acuerdo a las recientes estadísticas sobre la gran desinformación sexual y reproductiva se implementa una serie de talleres en coordinación con el programa universitario como propósito para satisfacer la necesidad de educación sexual y reproductiva, abarcando temas como información y consejería, prevención del embarazo, uso de métodos anticonceptivos, prevención de enfermedades de transmisión sexual, todo eso con el fin de que lleven una vida sexual plena e informada.

OBJETIVO

GENERAL:

El joven estará en condiciones de aprender diferentes aspectos sobre la Salud Sexual y Reproductiva.

ESPECÍFICOS:

El joven descubrirá, conocerá y controlará de manera progresiva su propio cuerpo, formándose una imagen positiva del mismo y valorando su identidad sexual.

CONCLUSIONES

Con la información ya obtenida se pretende brindar a los participantes conocimientos más concretos con principios básicos para su desarrollo educativo para el presente y vida futura.

Cuando se brinda información a nuestros participantes estamos formando gente con principios y con mayor responsabilidad y concientización al futuro.

TALLER ATENCION COMUNITARIA

INTRODUCCION.

La atención comunitaria está orientada a incrementar la conciencia sobre la salud, impulsar estilos de vida saludables y fortalecer acciones de calidad en la comunidad a favor de la salud.

La salud de la comunidad, fin último de nuestros esfuerzos, se ve afectada por la falta de una seguridad social que llegue a todas las personas y no solo a los que cuenten con un empleo seguro, la comunidad es un campo de enseñanza-aprendizaje que logra establecer la vinculación necesaria que nos permite tener egresados con formación holística, para que de esta manera otorgue calidad de atención desde el inicio de su formación profesional.

El taller de atención comunitaria se define como el conjunto de acciones destinadas a general y fortalecer actitudes y aptitudes relacionadas con el auto cuidado de la salud. Las metas de estas actividades podrán alcanzarse siempre y cuando se vinculen las instituciones públicas, privadas y sociales que realicen acciones relacionadas a favor de la salud.

MISION

La misión del proyecto es la formación integral de profesionales con proyección universitaria a la comunidad, mediante acciones de prevención primaria, con el propósito de elevar la calidad de vida del individuo y la familia, a través de las cuales se logre la vinculación escuela sector público, privado y social.

OBJETIVO GENERAL

Contar con una sólida presencia en la comunidad, proporcionando atención primaria de salud a través de docentes, alumnos y pasantes de enfermería en servicio social, comprometidos con la salud de la población y con el mejoramiento del proceso enseñanza aprendizaje.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- a) Ofrecer atención primaria de salud a población vulnerable.
- b) Otorgar atención de enfermería en la prevención y control a individuos y familias con problemas de salud.
- c) Contribuir a la prevención de problemas de salud y de seguridad tendientes al mejoramiento del ambiente laboral.
- d) Realizar acciones de enfermería enfocados a promover y fomentar la salud mental.
- e) Formar estudiantes comprometidos a través de un proceso enseñanza aprendizaje, que se base en elementos teóricos y prácticos, propiciando la investigación.
- f) Contar con docentes preparados para brindar asesoría al alumno en este nivel de atención respondiendo además a las necesidades de la población que en materia de salud demande.
- g) Establecer comunicación con autoridades municipales, sanitarias, educativas y grupos organizados de la sociedad.

METAS.

- a) Identificar semestralmente los factores de riesgo que condicionan los problemas de salud de la comunidad.
- b) Cobertura del 80% de atención primaria de salud en la población asignada.
- c) Coadyuvar al 100% en la certificación como comunidad saludable el área en la cual se participe.
- d) Proyectar semestralmente a la Escuela de Enfermería en la comunidad.

ACCIONES

- a) Elaborar un plan de trabajo donde se describan las actividades de cada uno de los grupos participantes de acuerdo a su nivel de preparación.
- b) Realizar diagnóstico de salud del área seleccionada.
- c) Elaborar un programa de atención primaria basado en los resultados del diagnóstico de salud.
- d) Ofrecer atención de enfermería integral de acuerdo a los programas prioritarios de salud.
- e) Planear el proceso enseñanza aprendizaje aplicado en la educación para la salud.
- f) Diseñar instrumentos de trabajo.
- g) Implementar un programa de actualización profesional para el docente en materia de acciones comunitarias a favor de la salud.
- h) Establecer asesoría constante a estudiantes y pasantes de enfermería en servicio social en las actividades programadas.
- i) Establecer mecanismos de control y evaluación de las acciones realizadas en la comunidad.

PROCEDIMIENTO DE ATENCIÓN DE 17 A 19 AÑOS

CONCEPTO

Adolescencia, etapa de maduración entre la niñez y la condición del adulto. El término denota el período desde el inicio de la pubertad hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de catorce años en los varones y de doce años en las mujeres. Aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el período de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

DESARROLLO FISICO:

El comienzo de la pubertad está asociado con cambios drásticos en la estatura y en los rasgos físicos. En este momento, la actividad de la hipófisis supone un incremento en la secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. La hormona del crecimiento produce una aceleración del crecimiento que lleva al cuerpo hasta casi su altura y peso adulto en unos dos años. Este rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también que las primeras maduran sexualmente antes que los segundos. La madurez sexual en las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen.

Las principales hormonas que dirigen estos cambios son los andrógenos masculinos y los estrógenos femeninos. Estas sustancias están también asociadas con la aparición de las características sexuales secundarias. En los varones aparece el vello facial, corporal y púbico, y la voz se hace más profunda. En las mujeres aparece el vello corporal y púbico, los senos aumentan y las caderas se ensanchan. Estos cambios físicos pueden estar relacionados con las modificaciones psicológicas; de hecho, algunos estudios sugieren que los individuos que maduran antes están mejor adaptados que sus contemporáneos que maduran más tarde.

IMPORTANCIA:

La adolescencia es una etapa de la vida en la que se presentan cambios rápidos en el desarrollo físico, mental y emocional, que influyen de manera importante en la relación de los adolescentes con su familia, sus amigos, su pareja, sus compañeros de escuela o de trabajo.

Es frecuente que este proceso de cambio genere sensación de inseguridad, rebeldía e inconformidad, que se manifiesta en un choque constante de los adolescentes con sus padres, profesores, jefes y en general, con cualquier persona que represente una figura de autoridad.

PROCEDIMIENTOS Y ACCIONES:

Promoción de la salud:

- Educación para el cuidado de la salud.
- Actividad física.
- Prevención de accidentes.
- Prevención de violencia.
- Salud bucal.
- Prevención de adicciones.
- Sexualidad y salud sexual.

Nutrición:

- Alimentación.
- Detección y control de sobrepeso y obesidad.
- Desparasitación intestinal.

Prevención y control de enfermedades:

1. Vacunación.
2. Prevención de VIH/SIDA e infecciones de transmisión sexual.
3. Dotación de condones.

Identificación oportuna de enfermedades:

- Defectos visuales y auditivos.
- Defectos posturales.

Salud reproductiva:

- Promoción de planificación familiar.
- Métodos anticonceptivos.
- Riesgo reproductivo.
- Administración de ácido fólico.
- Riesgo obstétrico.
- Promoción de uso de redes de apoyo.

PROCEDIMIENTO:

- Identificación del paciente.
- Recepción del paciente saludándolo entablar una empatía con él o ella.
- Integración del expediente.
- Elaborar historia clínica.
- Valoración.

NUTRICION:

Dar recomendaciones para comer bien y en forma saludable como incluir en cada comida, por lo menos un alimento de los grupos de verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

Hacer de preferencia tres comidas al día, en horarios regulares, evitar ayunar o malpasarse, es decir, iniciar la jornada de trabajo o estudio sin desayunar o dejar pasar más de 6 horas sin comer.

No comer alimentos chatarras, golosinas o refrescos y evitar comer entre comidas.

Medición anual de peso y estatura para detección y control de sobrepeso y obesidad.

Desparasitación intestinal: proporcionar tratamiento al adolescente y familia.

Dar recomendaciones preventivas:

- Tener una higiene estricta de manos antes de comer y después de ir al baño.
- Realizar de manera correcta la desinfección de frutas y verduras.
- Evitar comer en lugares donde la higiene y alimentos son de dudosa calidad.

PREVENCION DE VIH/SIDA E INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL:

Proporcionar las siguientes recomendaciones.

- Evitar contacto sexual con personas infectadas sin usar medidas de protección adecuadas (condón).
- Evitar recibir transfusiones con sangre no segura o no certificada.
- Evitar el uso de agujas contaminadas de personas con alguna de las enfermedades anteriores.

Las enfermedades de transmisión sexual:

Informarle los signos y síntomas de cada una de las enfermedades dando énfasis que los síntomas aparecen años después de haber contraído la enfermedad.

Dotación de condones:

Previa educación en sexo protegido, realizar una práctica sobre su uso correcto, no olvidar el riesgo de embarazo que existe.

DEFECTOS VISUALES AUDITIVOS Y POSTURALES:

Visuales:

Miopía, hipermetropía y astigmatismo. Estos son ligados a trastornos al aprendizaje. Realizar un examen de agudeza visual en ambos ojos, en base a eso realizar recomendaciones específicas como:

- No tocarse o picarse los ojos.
- Ver televisión a una distancia mayor de 2 metros.
- Leer o escribir en lugares iluminados adecuadamente y sin reflejos.
- Utilizar anteojos solo cuando el médico los prescriba.
- Acudir periódicamente al médico para su control.

Defectos auditivos:

Hipoacusia, asociados a dolores de cabeza, trastornos del aprendizaje, canalizarlo al médico para la realización de procedimientos de prueba, como las audiometrías. Proporcionar recomendaciones:

- Recomendar al adolescente que tenga resultados normales, que acuda periódicamente para evaluaciones posteriores.
- Que acuda en caso de infecciones, traumatismos, vértigo, zumbidos o dolor en el oído.

Detección de defectos posturales:

- Realizar las revisiones de detecciones de defectos de columna, extremidades y de la marcha.
- Promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos.
- Vigilancia prenatal y puerperal.

SALUD REPRODUCTIVA:

- Información para prevención del embarazo.
- Corresponsabilidad de paternidad responsable.
- Identificación de signos de alarma de complicaciones en el embarazo y el puerperio.
- Vigilancia prenatal y puerperal.
- Otorgamiento de métodos anticonceptivos.

PROCEDIMIENTO DE ATENCIÓN A LA MUJER (20 A 59 AÑOS)

CONCEPTO:

Etapa de la vida en que se acumulan conocimientos y experiencias, se integra a la vida laboral, elige a su pareja y establece una familia en la cual adopta un nuevo proyecto de vida y dirige a el todos sus esfuerzos para realizarlos.

IMPORTANCIA:

Mantenerse sana y en plenitud de facultades, para cumplir exitosamente con sus funciones y lograr uno de sus ideales.

En esta técnica de procedimientos se encontrará información sobre acciones encaminadas a promover la salud, prevenir, identificar y controlar en forma oportuna enfermedades y mejorar la nutrición y salud reproductiva.

COMPONENTES DE LA SALUD DE LA MUJER (20-59 AÑOS):

- Promoción de la salud.
- Nutrición.
- Prevención y control de enfermedades.
- Identificación oportuna de enfermedades.
- Salud reproductiva.

PROCEDIMIENTO GENERAL:

- Recepción de la paciente.
- Saludar amablemente (interactuando positivamente).
- Integración de expediente.
- Interrogatorio (elaboración de historia clínica).
- Toma de signos vitales.
- Somatometría.

VALORACION:

De acuerdo al diagnóstico realizado se da educación continua de acuerdo a los componentes de salud.

PROCEDIMIENTOS ESPECIFICOS (ACCIONES)

▪ **PROMOCION DE LA SALUD:**

- Entregar una cartilla para cada miembro de la familia. La cartilla al cumplir su función informativa y de orientación favorece la participación corresponde en el cuidado de la salud.
- Promover los programas integrados de salud en cada contacto que tenga con mujeres usuarias de los servicios.
- Entregar cartillas y guías de salud de la mujer a toda usuaria que no las haya recibido previamente.
- Explicar claramente el propósito de cada documento y aclarar las dudas que se le planteen.
- Invitar a las mujeres a participar en las sesiones educativas sobre los componentes del programa integrado de salud de acuerdo con su programa de educación para la salud.
- Considerar como persona informada a la mujer que recibe cartilla, guía y la información general que usted le da.
- Identificar como persona capacitada a la mujer que acude al ciclo educativo completo sobre los programas integrados de salud.
- Registrar y llevar un seguimiento de las coberturas logradas en personas informadas y personas capacitadas en el registro único de actividades.

La promoción de la salud está dirigida a tres intervenciones básicas: la utilización de los medios de comunicación masiva para la difusión de mensajes educativos a la población, la formación y seguimiento de grupos de ayuda y la educación para la salud.

ACCIONES:

- Educación para el cuidado de la salud.
- Actividad física.
- Salud bucal.
- Sexualidad.
- Prevención de adicciones.
- Prevención de accidentes.
- Prevención de violencia familiar.

▪ **NUTRICION:**

Para la mujer existen agravantes de tipo biológico y cultural relacionados con su género, tales como el embarazo, parto, puerperio, lactancia, menstruación y en algunas sociedades su propio derecho en el interior de la familia de recibir alimentación igual a la del padre, hermano o hijo varón. Esto en determinadas etapas de su vida, proporciona problemas como desnutrición y anemia o bien a excesos de aporte energéticos que se traducen en sobrepeso y obesidad con sus respectivas consecuencias. En forma aparentemente paradójica, se ha encontrado que las mujeres que desarrollan desnutrición en la infancia, tienen más probabilidades de presentar sobrepeso y obesidad en etapas posteriores de su vida.

IDENTIFICACION OPORTUNA DE ENFERMEDADES

CANCER CERVICO UTERINO:

Procedimientos:

- a) Solicitar la cartilla de salud de la mujer e interrogue cuándo se hizo la última detección si ya inició vida sexual activa; si tiene mas de tres años sin detección, tuvo su primera citología hace un año o nunca se ha hecho el papanicolaou, indique que debe efectuarse la detección.
- b) Si no está menstruando, ni recibiendo tratamiento por infección cérvico vaginal, explíquelo que le tomará una muestra de las células del cuello del útero y que las molestias no serán mayores a las de una exploración ginecológica.
- c) Si esta menstruando, recibiendo tratamiento con óvulos o cremas vaginales, cítela anotando el día y la hora en que deberá acudir para la detección.
- d) Llenar con cuidado el formato de solicitud y reporte de resultados de citología cervical y pídale que pase al vestidor y se coloque la bata con la abertura hacia atrás.
- e) Anotar en el extremo izquierdo de la laminilla con un lápiz punto de diamante las iniciales de la mujer, número de afiliación, unidad y fecha de la toma.
- f) Colocar a la paciente sobre la mesa de exploración, cubra las piernas de la mujer con una sábana.

TOMA DE LA MUESTRA:

- Indicar a la mujer que respire lentamente con la boca abierta para que relaje el cuerpo y sienta menos molestias al introducir el espejo.
- Separar los labios mayores con los dedos pulgares e índice de la mano izquierda enguantada.
- Tomar el espejo vaginal con la mano derecha y colóquelo lateralmente y cerrado.
- Indicar a la mujer que puje e introduzca el espejo vaginal; gírelo con un movimiento suave, seguro y ligeramente hacia atrás y abajo, abra el espejo.
- Eleve lentamente la punta del espejo, sin sacarlo, a fin de visualizar el cuello del útero; cuando lo observe en su totalidad, asegure el espejo.
- Retire el moco o exudado abundante con una gasa.
- Observe las condiciones del cuello y de la vagina, buscando anormalidades como ulceraciones, sangrado o tumoraciones.
- Efectúe la primera toma con el extremo irregular de la espátula de ayre o el abatelenguas, para obtener material de la unión escamo cilíndrica (zona de transformación).
- Extienda la muestra uniformemente en el tercio medio de la laminilla con movimientos circulares.
- Tome la segunda muestra del endocérvix con el cepillo colector, introdúzcalo hasta que desaparezcan las cerdas a través del orificio cervical, girándolo suavemente 180 grados en el sentido de las manecillas del reloj. La toma con cepillo está contraindicada en las mujeres embarazadas.
- Retire el cepillo y extienda la muestra en el tercio extremo de la laminilla inclinando las

cerdas ligeramente y girando el cepillo en sentido contrario a las manecillas del reloj. Cierre el espejo.

- Indique a la mujer que afloje su cuerpo y retire el espejo vaginal de un solo movimiento.
- Fije la muestra con aerosol, mediante rociado fino y uniforme a una distancia de 50 cms. Espere a que se seque la laminilla y guárdela en la caja porta láminas.
- Solicite a la mujer que baje de la mesa y se cambie.
- Informe la fecha aproximada de entrega de su resultado.
- Anote las acciones en la cartilla de salud de la mujer y registro único de actividades.

CANCER DE MAMA:

La detección del cáncer de mama se efectuará a través de:

- La autoexploración de la mama mensualmente a partir de los 20 años.
- La exploración clínica de la mama, cada año a partir de los 25 años.
- La mamografía cada dos años a partir de los 50 años.

DIABETES MELLITUS:

PROCEDIMIENTO:

Esta actividad la realizará el personal de enfermería.

- Cada tres años en mujeres de 30 a 45 años sin sobrepeso o hipertensión.
- Cada año en mujeres mayores de 45 años o de 30 a 45 años con sobrepeso, obesidad o hipertensión.

Solicite la cartilla de salud de la mujer y verifique cuando se realizó su última detección si procede:

- Informe a la mujer el procedimiento y su utilidad.
- Extraiga una tirilla y prepare una lanceta.
- Realice la asepsia del pulpejo del dedo anular de la mano izquierda con una torunda alcoholada.
- Rompa la envoltura y descubra la lanceta estéril hasta la mitad de la misma.
- Puncione con un movimiento rápido y firme el pulpejo del dedo anular para obtener la gota de sangre.
- Coloque la gota sobre la superficie del reactivo en el extremo de la tira cubriendo toda la superficie.
- Presione con una torunda alcoholada sobre el sitio de la punción e indique a la mujer que ejerza presión unos minutos.

- Deje transcurrir un minuto después de colocar la gota en la tira y después limpie con una torunda seca el exceso de sangre, para observar el color de la zona reactiva.
- Efectúe la lectura de preferencia con luz natural, comparando el color de la tira con la escala colorimétrica impresa en la etiqueta del frasco.

En caso de contar con glucómetro:

- Coloque la gota de sangre sobre la superficie reactiva de la tira.
- Introduzca la tira reactiva, según el tipo de glucómetro y efectúe la lectura.

Se anexa fluxograma.

HIPERTENSION ARTERIAL:

PROCEDIMIENTO:

Con la mujer sentada cómodamente y con un buen soporte en la espalda, el brazo descubierto y flexionado a la altura del corazón.

- Acomódese de modo que su vista quede a nivel del menisco de la columna del mercurio.
- Coloque el brazalete, situado al manguito sobre la arteria humeral, colocando el borde inferior del mismo 2 cm por encima del pliegue del codo.
- Asegúrese de que el menisco coincida con el cero de la escala antes de empezar a inflar.
- Mientras palpa la arteria humeral, infle rápidamente el manguito hasta que el pulso desaparezca, con el fin de determinar por palpación el nivel de la presión sistólica.
- Desinfe nuevamente el manguito y coloque la cápsula del estetoscopio sobre la arteria humeral.
- Infle rápidamente el manguito hasta 30 ó 40 mmhg, por arriba del nivel de la presión sistólica que palpo previamente y desinfe a una velocidad de aproximadamente 2 mmhg/seg.
- Debe registrarse los dos valores (sistólica y diastólica); la aparición del primer ruido define el valor de la presión sistólica.
- La desaparición de sonidos se utiliza para definir el valor de la presión diastólica.
- El valor de la presión arterial corresponde al promedio de dos mediciones, separados entre si por dos minutos.

Si las dos primeras lecturas difieren por mas de cinco milímetros de mercurio, se realizarán otras dos mediciones y se obtendrá su promedio.

Se anexa fluxograma.

SALUD REPRODUCTIVA:

En la actualidad se reconoce que en su mayor parte las principales causas de mortalidad materna y perinatal se pueden prevenir mediante atención prenatal temprana.

Se recomienda que se elija con la pareja el método de planificación familiar más adecuado para cada persona que conozcan los riesgos reproductivos y obstétricos y los beneficios de la atención prenatal.

Para prevenir las complicaciones de la menopausia, solicite información sobre atención del climaterio.

ACCIONES:

- Valoración del riesgo reproductivo.
- Promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos.
- Cuidado durante el embarazo.
- Cuidado después del parto.
- Atención del climaterio y prevención de las complicaciones de la menopausia.

PROCEDIMIENTO:

- En toda mujer que acude a la unidad como paciente o acompañante, la enfermera deberá investigar en la cartilla de salud de la mujer en edad fértil, si utiliza algún método de planificación familiar.
- Oriente a las usuarias sobre los métodos de planificación existentes y el que más le convenga.
- Si es usuaria, entregue redotación de hormonales cuando no existan efectos secundarios (náuseas, vómito, cefaleas, alteraciones menstruales, principalmente) que lo contraindiquen.
- Realice el seguimiento de las usuarias de algún método anticonceptivo. Con la periodicidad indicada y refuerce la información sobre efectos secundarios. En caso de estar estos presentes derive a la mujer con un médico familiar.

PROCEDIMIENTO DE ATENCIÓN DEL HOMBRE (20-59 AÑOS)

CONCEPTO:

Es la vigilancia de la salud que se proporciona a los hombres de 20 a 59 años de edad a través de acciones de servicios educativos y preventivos en todas las áreas de la salud, para identificar problemas y la mejor manera de solucionarlos.

IMPORTANCIA:

El hombre de 20 a 59 años de edad, tienen necesidades de atención que se ven relacionadas a factores sociales y culturales, ya que mas de la mitad de los daños a la salud que sufren los hombres pueden ser prevenidos o limitados a través de la adopción de estilos de vida saludables. Los hombres en estas edades son los responsables de compartir obligaciones y derechos en la economía del hogar, en el cuidado de los hijos y apoyo a los problemas familiares, por todo esto la salud es uno de los bienes mas preciados que debe conservar para continuar una vida plena.

PROCEDIMIENTO:

Recibe al paciente demostrando interés y atención.

Identificación del paciente/enfermera.

Integración del expediente.

Elaborar historia clínica.

Toma de signos vitales.

Toma de somatometría.

Valoración. Se obtiene datos acerca de sus métodos y habilidades para llevar a cabo actividades de la vida diaria.

Se informa sobre educación para la salud.

Actividad física

Salud bucal

Identificar y orientar sobre la detección y control de sobrepeso.

Se orienta sobre la prevención y control de enfermedades evitables por vacunación (SR, TD).

Se obtienen datos específicos de tipo social y familiar.

Se identifican riesgos y daños asociados a su genero e infecciones sexualmente transmisibles.

Se orienta sobre prevención y control de enfermedades (ETS, TB, VIH).

Se identifica y orienta sobre la hipertrofia prostática.

Se informa acerca de los riesgos con las adicciones.

Se capacita para disminuir los riesgos relacionados con accidentes y violencia intrafamiliar.

Identificar y orientar oportunamente los siguientes problemas de salud.

Diabetes mellitus.

HTA.

Se realizan detecciones de diabetes y HTA.

Orienta sobre salud reproductiva.

Otorgan métodos anticonceptivos.

Se registran todas las observaciones pertinentes durante la consulta en su expediente.

RECOMENDACIONES:

- De a conocer que existen grupos sociales de apoyo para las personas y familias que viven con problemas de adicciones y violencia intrafamiliar.
- Identificar a quienes por algún problema específico, se les deba recomendar actividad física supervisada por ejemplo cardiópatas, diabéticos o hipertensos.

PROMOCION DE LA SALUD:

EDUCACION PARA EL CUIDADO DE LA SALUD:

Actividad física.

Salud bucal.

Sexualidad.

Enfermedad prostática.

Adicciones.

Accidentes y violencias.

NUTRICION:

Alimentación.

Detección y control de sobrepeso y obesidad.

PREVENCION Y CONTROL DE ENFERMEDADES.

Evitables por vacunación.

SR

Td

Enfermedades prevalentes.

VIH/SIDA

ETS

Dotación condones.

Detección seropositiva en casos sospechosos o con factores de riesgo.

T.B. pulmonar.

Detección de casos sospechosos con tos y expectoración de mas de 15 días y contactos de T.B.

Tratamiento estrictamente supervisado (TAES).

DETECCION DE ENFERMEDADES.

Diabetes mellitus.
Hipertensión arterial.

SALUD REPRODUCTIVA.

Otorgamiento de métodos anticonceptivos.

NUTRICION:

Recomendaciones para comer bien y en forma saludable:

- Incluir en cada comida, por lo menos un alimento de los grupos de: verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.
- Hacer de preferencia 3 comidas al día y en horarios regulares, evitar ayunar o mal pasarse, es decir iniciar la jornada de trabajo sin desayunar o dejar pasar mas de 6 a 8 horas sin ingerir alimentos.
- No comer alimentos chatarras, golosinas o refrescos entre comida.
- Si debe comer fuera de su casa, seleccione lugares limpios.
- El sobrepeso y la obesidad se adquieren de manera gradual, es decir, el peso se va incrementando poco a poco debido al consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y grasas, como: refrescos, bebidas alcohólicas, botanas, harinas, aderezos entre otros.
- El sobrepeso es el primer paso para desarrollar obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y otras enfermedades.
- Vigilar que se mida el peso por lo menos una vez al año.
- Si no se identificaron problemas de sobrepeso y obesidad, recomendar continuar con buenos hábitos alimentarios, realizar ejercicio físico sistemático.

PREVENCION Y CONTROL DE ENFERMEDADES: (Vacunación)

DOBLE VIRAL (SR)

DOSIS:

Una dosis 0.5 ml. intramuscular, región deltoidea.

INDICACIONES:

Hombres de 20 a 44 años y grupos de riesgo (trabajadores de la salud, de guardería, maestros, prestadores de servicios turísticos, ejemplo: ejército y la armada).

CONTRAINDICACIONES:

Inmunodeficiencia, fiebre de mas de 38.5°C., padecimientos neurológicos, leucemias, linfomas, neoplasias, tratamiento corticoesteroides, antecedentes de anafilaxia a la proteína del huevo para el caso de la cepa serhwarz (fracción antisarampión).

En caso de haber recibido transfusión sanguínea o inmunoglobulina, esperar 3 meses para ser vacunados.

TOXOIDE TETANICO-DIFTERICO (TD):

DOSIS:

Aplicar 2 dosis de 0.5 ml con intervalo de 4 a 8 semanas por vía intramuscular profunda, en región glútea o región deltoidea.

INDICACIONES:

Como profilaxis e caso de heridas, en hombres jornaleros o trabajadores de campo.

REFUERZO:

Cada 10 años.

CONTRAINDICACIONES:

Hipersensibilidad en algún componente de la vacuna, fiebre de más de 38.5°C y tratamiento con inmunosupresores; si recibe transfusión sanguínea o inmunoglobulina esperar 3 meses para ser vacunado.

PREVENCION ENFERMEDADES PREVALENTES

VIH/SIDA E INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL:

El VIH/SIDA es una enfermedad infecciosa y mortal causada por el virus de la inmunodeficiencia humana, VIH, que ataca al sistema de defensa del ser humano y lo deja desprotegido ante cualquier infección.

El SIDA se trasmite de tres formas:

Por contacto sexual no protegido al intercambiar flujos corporales como sangre, semen, líquido y secreciones vaginales con una persona infectada o seropositiva.

Por vía sanguínea, cuando se realizan transfusiones con sangre infectada o al compartir jeringas, principalmente en adictos a drogas intravenosos.

Por vía perinatal, de una madre infectada, a su hijo, ya sea durante el embarazo, el parto o lactancia por medio de leche materna.

Las infecciones de transmisión sexual se adquieren cuando alguien de la pareja tiene relaciones sexuales sin protección con una persona que tenga algunas de las siguientes enfermedades: sífilis, gonorrea, verrugas genitales, herpes genital, hepatitis B, C, prevenir todas estas

enfermedades es más sencillo si entre nuestros valores fortalecemos la honestidad y fidelidad con nuestra pareja.

Tener relaciones sexuales solo con su pareja y su pareja solo con usted.

Si llegar a tener relaciones sexuales ocasionales use condón, para prevenir el SIDA, ETS y evitar embarazos no deseados.

PREVENCION DE TUBERCULOSIS PULMONAR:

Es una enfermedad infectocontagiosa producida por una bacteria, afecta principalmente el pulmón, los riñones y los huesos. Las personas más afectadas son las de 45 años y más. La infección se transmite por vía aérea mediante gotitas de saliva que los enfermos expulsan al hablar, toser y estornudar.

Las manifestaciones son: tos con flema por más de 15 días, falta de apetito, cansancio, fiebre y pérdida de peso. Esta enfermedad es curable si se detecta a tiempo y se lleva un tratamiento supervisado.

Es importante no abandonar el tratamiento, ya que implicaría recaídas y las bacterias se harían resistentes a los medicamentos, siendo necesario reiniciar un nuevo tratamiento, pero con una duración hasta de 18 meses.

Cada enfermo si no se descubre y recibe tratamiento puede contagiar a 10 ó 15 personas.

La etapa más contagiosa de la enfermedad es cuando la baciloscopía es positiva y no recibe tratamiento.

La curación del paciente se asegura vigilando que tome su medicamento diariamente.

DETECCION DE ENFERMEDADES:

DIABETES MELLITUS:

Es una enfermedad crónica degenerativa caracterizada por azúcar alta en la sangre.

SIGNOS Y SINTOMAS:

Sed intensa, hambre, aumento número de ocasiones que va a orinar, fatiga y pérdida de peso (polidipsia, polifagia, poliuria).

Esta enfermedad afecta diversos órganos: cerebro, riñón, ojos y pies dichas complicaciones pueden prevenirse.

Los hombres de 30 a 45 años que no tengan sobrepeso o presión arterial alta, deberán realizarse la detección de esta enfermedad cada 3 años.

Los de 30-40 años que tengan sobrepeso o presión arterial alta deben realizarse la detección cada año, igual que los mayores de 45 años.

HIPERTENSION ARTERIAL:

Es una cardiovascular, frecuente, debido a la elevación crónica de la presión sanguínea en las arterias.

Los síntomas frecuentes de la presión alta son: dolor de cabeza (cefalea) zumbido de oídos, mareos, depresión, angustia y sudoración.

COMPLICACIONES:

Daños a los ojos, corazón, riñones y hemorragias o embolias cerebrales. Entre las características comunes identificadas a personas hipertensas, solo el tener familiares directos con dichos padecimientos y la diabetes mellitas son factores no modificables y el resto sedentarismo, baja actividad física, colesterol mayor de 200 mg, sobrepeso, obesidad, consumo de alcohol, tabaquismo, alimentación inadecuada con consumo excesivo de sal y estrés, pueden cambiarse a través de hábitos y costumbres saludables.

OTORGAMIENTO DE METODOS ANTICONCEPTIVOS:

Todas las parejas tienen el derecho para decidir de manera libre, responsable e informada, el número y espaciamiento de los hijos que desean tener. El planificar la familia ayuda al bienestar y a la integración de la misma, favorece un mejor entendimiento entre el hombre y la mujer, les proporciona mayor tiempo para dedicarse el uno al otro y pueden atender mejor a sus hijos.

Condón o preservativo = método anticonceptivo temporal.

Vasectomía sin bisturí = método anticonceptivo permanente.

SISTEMAS INTEGRADOS DE SALUD PARA EL ADULTO MAYOR DE 59 AÑOS

ATENCIÓN:

Sistema de asistencia integral que toma en cuenta las necesidades físicas, emocionales, sociales, económicas y espirituales del paciente, la respuesta a la enfermedad y su repercusión en la capacidad del enfermo de satisfacer sus propias necesidades.

ADULTO MAYOR:

Individuo maduro y desarrollado, que ha alcanzado la madurez física, emocional y psíquica característica de la madurez y conforme avanza su edad presenta reducción en sus potencialidades físicas, se acentúan los efectos de las enfermedades preexistentes y los problemas psicológicos y sociales asociados a la dependencia familiar y económica.

IMPORTANCIA:

Al abordar al paciente como un ser integrado permite detectar y prevenir enfermedades más frecuentes y vulnerables, así como nos permite educar e incorporar a los grupos de apoyo para que mejoren su calidad de vida, prolonguen su bienestar general y promuevan una existencia activa y productiva por períodos lo más prolongado que sea posible.

COMPONENTES Y ACCIONES DEL PROCESO DE ATENCIÓN PARA EL ADULTO MAYOR DE 59 AÑOS

PROMOCIÓN A LA SALUD:

- a) Promoción de los programas de salud
- b) Educación para el cuidado de la salud
 - Actividad física
 - Salud bucal
 - Sexualidad
 - Enfermedad prostática
 - Accidentes y violencias
- c) Incorporación al grupo de violencia familiar.

NUTRICIÓN:

- a) Detección y control de desnutrición, sobrepeso y obesidad.

DETECCIÓN DE ENFERMEDADES.

- Cáncer de mama
- Cáncer cérvico uterino
- Diabetes mellitas
- Hipertensión arterial

PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES.

- Evitables por vacunación.
 - Antineumocócica
 - Antinfluencia
- Enfermedades prevalentes
 - Tuberculosis pulmonar

PROCEDIMIENTOS:

- Paso 1 Identificar al paciente en relación con el expediente.
- Paso 2 Elaborar historia clínica.
- Paso 3 Promover los servicios integrados de salud.
- Paso 4 Promover la actividad física para eliminar el sedentarismo como un factor de riesgo para obesidad, diabetes mellitas, hipertensión arterial, cáncer, etc.
- Paso 5 Recomendar medidas de higiene para prevenir la caries dental y la enfermedad periodontal.
- Paso 6 Orientar a hombres y mujeres de 60 años y más para que ejerzan informada y libremente su sexualidad, identificar riesgos y daños del género y a la edad y que prevengan enfermedades sexualmente transmisibles.
- Paso 7 Orientar al hombre de 45 a 59 años para que identifique oportunamente las molestias relacionadas con el crecimiento prostático, demande atención médica y evite las complicaciones de esta enfermedad.
- Paso 8 Capacitar al adulto mayor de 60 años y más para disminuir los riesgos relacionados con la ocurrencia de accidentes y violencias en el hogar, el trabajo y la vía pública.
- Paso 9 Identificar oportunamente desnutrición, sobrepeso u obesidad en adultos mayores y referirlos a los grupos de ayuda correspondientes para contribuir al control y mantenimiento de su peso corporal y disminuir los factores de riesgo asociados al desarrollo de enfermedades no transmisibles.
- Paso 10 Otorgar protección específica a la población de adultos mayores mediante la aplicación de las vacunas anti-influenza, antineumococcica y Toxoides tetánico diftérico.
- Paso 11 Identificar a pacientes que presentan signos y síntomas de enfermedades transmisibles y no transmisibles y referirlas al servicio de medicina preventiva para su posterior tratamiento.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA

ESCUELA DE ENOLOGIA Y GASTRONOMIA

ENCUESTA DE SALUD ESCOLAR 2011

Esta encuesta es acerca de tu salud y de aquellas cosas que pueden afectarla. La información que tu entregues se usará para desarrollar mejores programas de salud para jóvenes como tu.

NO ESCRIBAS tu nombre este cuestionario. Tus respuestas serán confidenciales. Nadie sabrá lo que contestaste. Responde a las preguntas basándote en lo que tu realmente sabes o haces. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Contestar este cuestionario es voluntario. Por lo tanto, no responderlo no tiene ninguna consecuencia. Si no quieres contestar una pregunta, déjala en blanco.

Asegúrate de leer cada pregunta. Rellena los círculos en tu hoja de respuesta que concuerdan con tu opción de respuesta.

Aquí hay un ejemplo de cómo se rellenan los círculos de la hoja de respuesta:

Rellena los círculos de esta manera: ● No así: ~~○~~ Ni así: ~~○~~

1. ¿Cuántos años tienes?

- 18-20 años
- 21-23 años
- 24-26 años
- 27-29 años
- 30 o más años

2. ¿Sexo?

- Masculino
- Femenino

3. ¿Cuánto mides sin tus zapatos puestos?.

Ejemplo

| ESTATURA (cm) | | |
|---------------|---|---|
| 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 |

4. ¿Cuántos pesas?

Ejemplo

| PESO(kg) | | |
|----------|---|---|
| 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 1 |
| | 2 | 2 |
| | 3 | 3 |
| | 4 | 4 |
| | 5 | 5 |
| | 6 | 6 |
| | 7 | 7 |
| | 8 | 8 |
| | 9 | 9 |

5. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces pasaste hambre porque no había suficiente comida en tu casa?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

6. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces al día comiste habitualmente frutas, como manzanas, naranjas o plátanos?

- No comí frutas durante los últimos 30 días
- Menos de una vez al día
- 1-2 al día
- 3-4 veces al día
- 5 o más veces al día

7. ¿Qué edad tenías cuando probaste el cigarro?

- Nunca e fumado
- 10 años o menos
- 11-15 años
- 16-20 años
- 21 años o mas

8. ¿Durante los últimos 30 días, ¿Cuántos días tomaste al menos una bebida alcohólica?

- 0 días
- 1-3 días
- 4-7 días
- 8-15 días
- Durante todos los 30 días o mas

9. ¿Durante tu vida. ¿Cuántas veces has consumido drogas como marihuana, cocaína etc.

- Nunca e consumido ningún tipo de drogas
- 1-3 veces
- 4-9 veces
- 10 o mas veces

10. ¿Durante los últimos 6 meses has tomado medicamentos (remedios) tranquilizantes tales como diazepam, clonazepam, lorazepam, o algun otro?

- Si Cual? _____
- No

11. ¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales?

- Si
- No
- No se

12. ¿A que edad tuviste tu primera relacion sexual?

- Nunca e tenido relaciones sexuales
- 11 años o menos
- 12-15 años
- 16-20 años
- 20 o más años

13. ¿La primera vez que tuviste relaciones sexuales, que precaución tomaste?

- No e tenido relaciones sexuales
- Condón
- Pastillas
- Otro método
- Cual? _____

14. ¿Con cuantas personas has tenido relaciones sexuales?

- 0-1 personas
- 2-5 personas
- 6-10 personas
- 10 personas o mas

15. ¿La ultima vez que tuviste relaciones sexuales, ¿Usaron tu o tu pareja algún método de anticonceptivo

- Si
- No

16. ¿Qué método de anticonceptivo utilizas?

- No uso
- Condón
- Pastillas
- DIU/Dispositivo
- Cual? _____

17. ¿Durante los últimos 10 días, cuantas veces realizaste algún tipo de actividad física?

- No realizo ningún actividad física
- 1-3 días
- 4-7 días
- 8-10 días

18. ¿Dónde pasas mas tiempo realizando actividad física? Marca solo 1 respuesta

- No hago actividad física
- En club deportivo/centro deportivo
- En la calle o parque
- En casa
- Otros. Donde? _____

19. ¿Cuándo te enfermas o te sientes mal, Quien te acompaña al a consulta medica con mayor frecuencia?

- Mi Mama o Papa
- Mi hermano (a)
- Mi abuelo (a)
- Un amigo (a)
- Nadie, voy solo
- Nunca e ido al medico

20. ¿En los últimos 2 meses, Cuantos días faltaste a clase por estar enfermo (a)?

- 0 días
- 1-2 días
- 3-5 días
- 5 días o mas

21. ¿Tienes cartilla de vacunación vigente?

- Si
- No

22. Comentarios o sugerencias:

GRACIAS POR SU COOPERACION!

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA

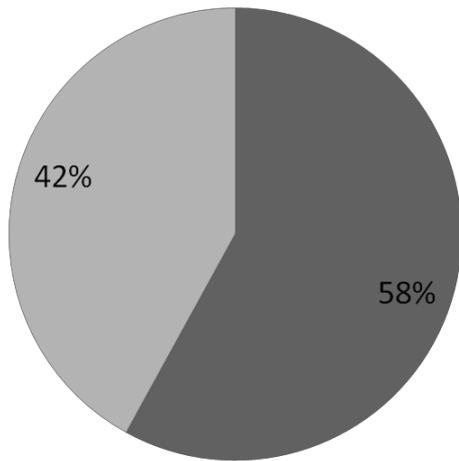
ESCUELA DE ENOLOGIA Y GASTRONOMIA

ENCUESTA DE SALUD ESCOLAR 2011

RESULTADOS

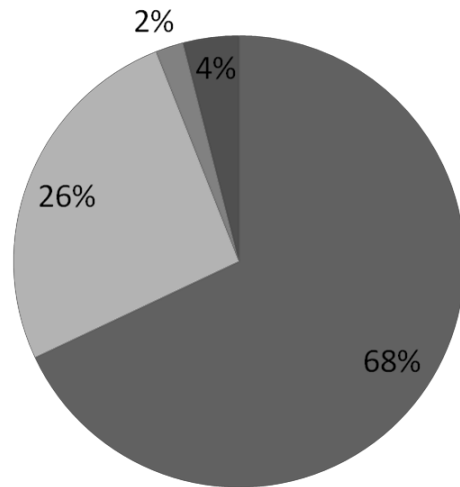
SEXO

■ MASCULINO ■ FEMENINO



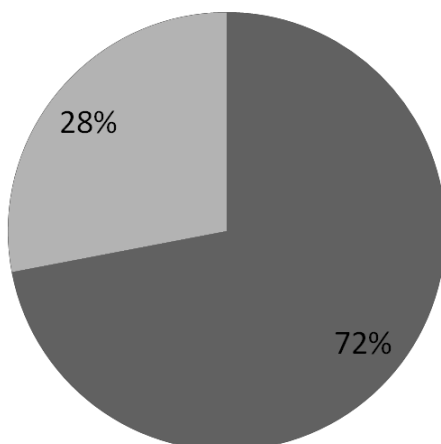
EDAD

■ 18-20 ■ 21-23 ■ 27-29 ■ 30+



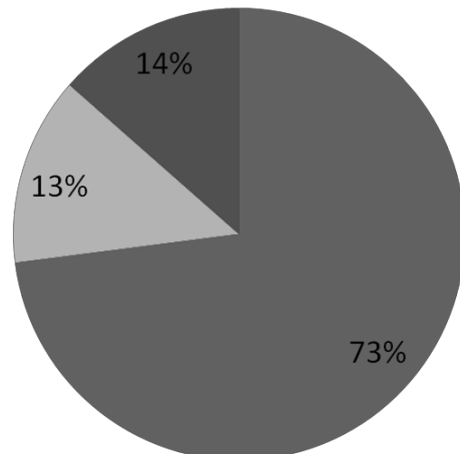
FUMADORES

■ SI ■ NO



CONSUMO DE DROGAS

■ No Drogas ■ 1-3 Veces
■ 4-9 Veces ■ 10+



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA

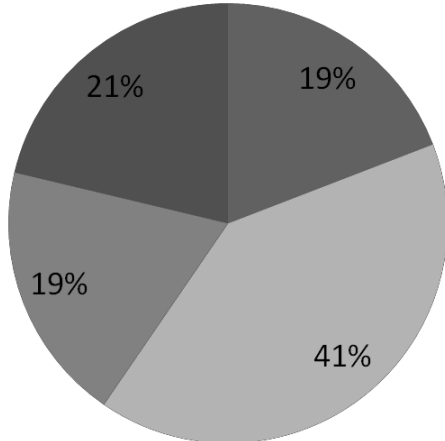
ESCUELA DE ENOLOGIA Y GASTRONOMIA

ENCUESTA DE SALUD ESCOLAR 2011

RESULTADOS

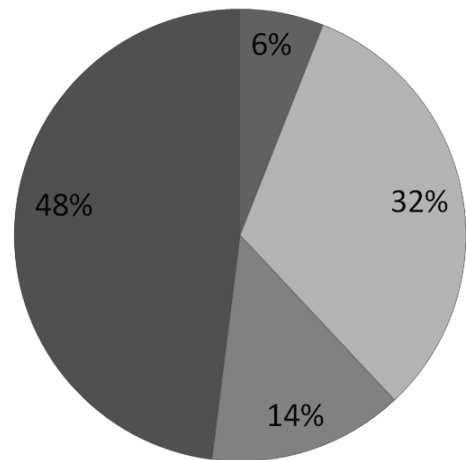
CONSUMO DE ALCOHOL

■ 0 Veces ■ 1-3 Veces
■ 4-9 Veces ■ 8-15 Veces



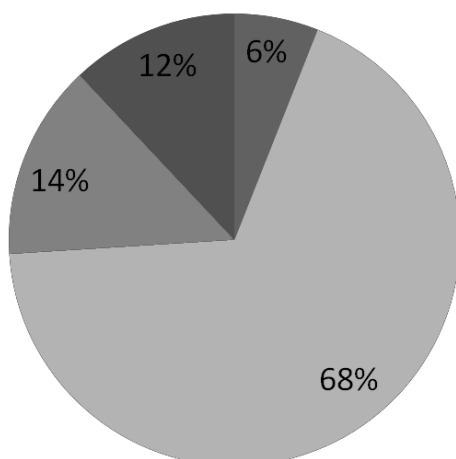
HAN TENIDO RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCION

■ No Usa ■ Condon ■ Pastillas



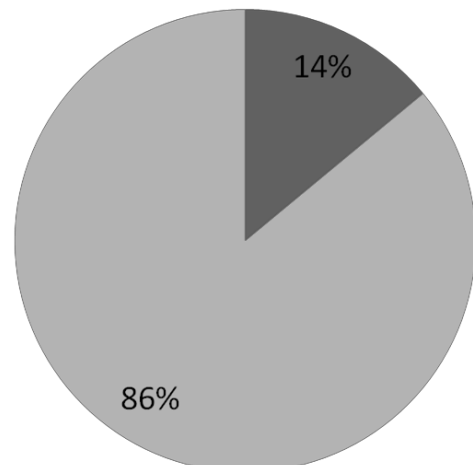
USAN METODOS ANTICONCEPTIVOS

■ No Usa ■ Condon
■ Pastillas ■ Otro Metodo



VIDA SEXUAL

■ NO ■ SI



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA

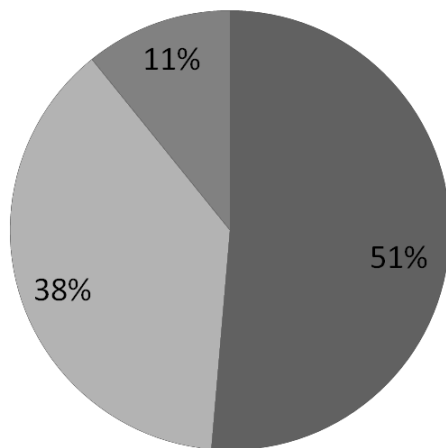
ESCUELA DE ENOLOGIA Y GASTRONOMIA

ENCUESTA DE SALUD ESCOLAR 2011

RESULTADOS

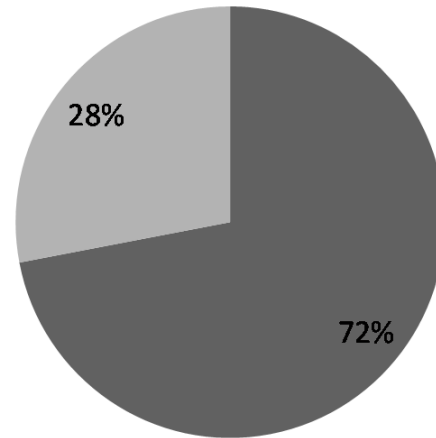
CARTILLA DE VACUNACION VIGENTE

■ SI ■ No ■ No Contesto



REALIZAN ALGUN DEPORTE

■ SI ■ NO



CONCLUSION DIAGNOSTICA

La conclusion se produce como resultado de la aplicación de la encuesta en los alumnos de la Escuela de Enología y Gastronomía se detecta la siguiente problemática:

- El 72% de la población estudiantil fuma.
- El 73% de la población estudiantil ha usado algún tipo de droga.
- El 59% reporto que consume algún tipo de bebida alcohólica.
- El 48% reporte de no usar NINGUN tipo de método anticonceptivo.
- El 86% de la población estudiantil lleva una vida sexual.
- El 41% ha consumido alcohol antes de los 18 años.
- El 72% reporto de realizar algún deporte o actividad física.
- El 51% indico que tiene su cartilla de vacunación vigente.