

FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD DEL ESTUDIANTE



FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD DEL ESTUDIANTE

**Peligros
Ambientales**

**Ajuste
Sexual**

**Obligaciones
Militares**

**Incertidumbre
Vocacional**

**Dificultades
Económicas**

**Problemas
Emocionales**

**Conflictos
Religiosos**

**Conflictos
Familiares**

**Amor y
Matrimonio**

**Problemas
Sociales**

**Problemas
Matrimonio**



**Exito
Escolar**



Herencia/Factores Genéticos

**Estilo
de
Vida**

**Cuidado
de
Salud**

Ambiente



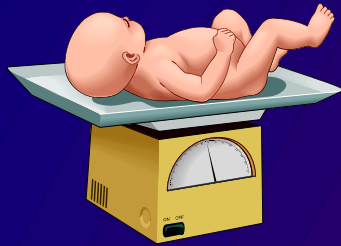


Estilo de Vida

53.0%



Cuidado de Salud



Herencia

16.0%

10.0%

21.0%

Ambiente



HERENCIA/FACTORES GENÉTICOS



FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD

HERENCIA/FACTORES GENETICOS

- **Concepto:**
Traspaso de Características Biológicas de los Padres al Niño
- **Característica:** No es Controlable
- **Dirección Investigación Científica:**
Ingeniería Genética
- **Magnitud de su Afección:**
16 % de lo que Determina la Salud



AMBIENTE

Físico

Biológico

Sociológico/Cultural



FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD

AMBIENTE

- **Concepto:**
Todo Elemento Externo al Cuerpo
- **Tipos:**
 - Físico
 - Biológico
 - Sociológico/Cultural
- **Magnitud de su Afección:**
21 % de lo que Determina la Salud



El Cuidado de la Salud



FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD

EL CUIDADO DE LA SALUD

➤ Constituyentes:

- Medicina Preventiva
- Cuidado del Enfermo



➤ Magnitud de su Afección:

10 % de lo que Determina la Salud





Comportamiento o Estilo de Vida



COMPORTAMIENTO



**Comportamiento
Saludable**

**Comportamiento
de Riesgo**

**↑ Salud Personal
y Colectiva**

**↓ Salud Personal
y Colectiva**



FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD

COMPORTAMIENTO/ESTILO DE VIDA

➤ Descripción:

Decisiones Personales sobre las Cuales el Individuo Tiene Cierta Control

➤ Características:

- Factor Principal que Afecta la Salud
- Asunto de Responsabilidad
- Resulta de la Interacción de los Factores Sicológicos, Sociológicos y Espirituales



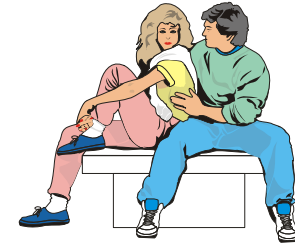
CALIDAD DEL ESTILO DE VIDA

Relaciones

Decisiones

Comportamientos

CALIDAD DEL ESTILO DE VIDA

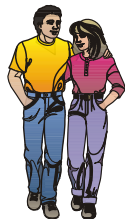


Determinantes

Comportamientos

Decisiones

Relaciones



FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD

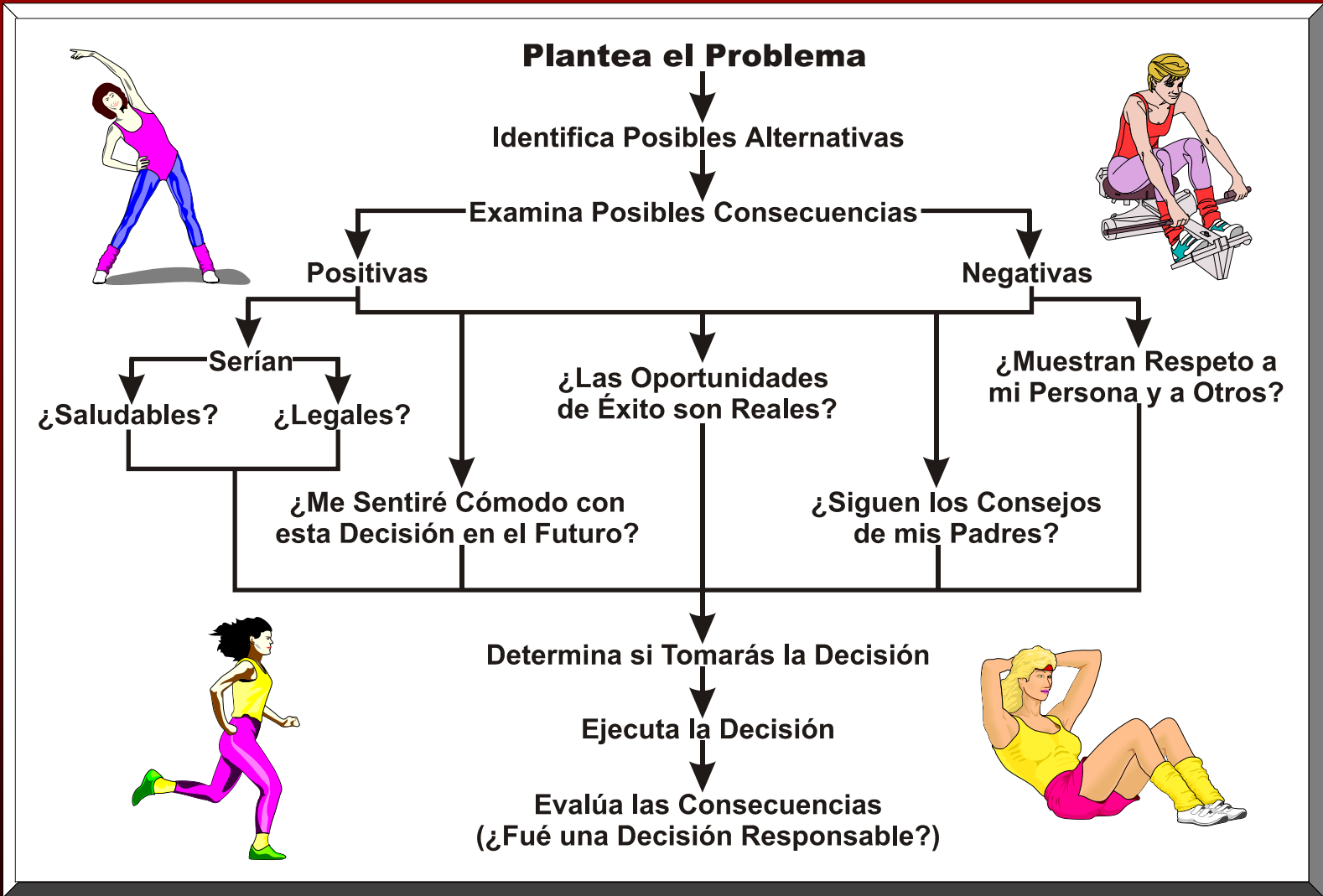
COMPORTAMIENTO/ESTILO DE VIDA

➤ Factores que Afectan la Calidad del Estilo de Vida:

- *Comportamientos* (de Salud/Riesgo)
- *Relaciones* (que Ayudan/Desmerecen)
- *Decisiones* (Responsables/de Rechazo)

➤ Magnitud de su Afección:

53 % de lo que Determina la Salud



FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD

CONCLUSIONES

- **Factor Principal que Determina la Salud: Comportamientos/Estilos de Vida**
- **El 84% de todos los Factores de Riesgo que Puedan Causarnos la Muerte Pueden ser Controlados por Nosotros**
- **El Unico Determinante de Nuestras Salud que no es Posible Modificar es el Factor Genético o Herencia**



ACCIONES DE SALUD



PREVENCIÓN

“La prevención por medio de la educación cuesta menos que el aprendizaje por medio de una enfermedad”



Estrategias Personales



¿Qué debemos hacer?

- Controlar la presión sanguínea
 - Ejercicio moderado
 - Dieta baja en sal y sodio
 - Medicación (si es necesario)
- Mantener niveles colesterol y triglicéridos dentro de los límites establecidos
 - Ejercicio
 - Dieta baja en grasas y colesterol
 - Medicación

¿Qué debemos hacer?



**Seguimiento
medico**

Control de peso

Cesar de fumar

Estar físicamente mas activo

Dieta Saludable

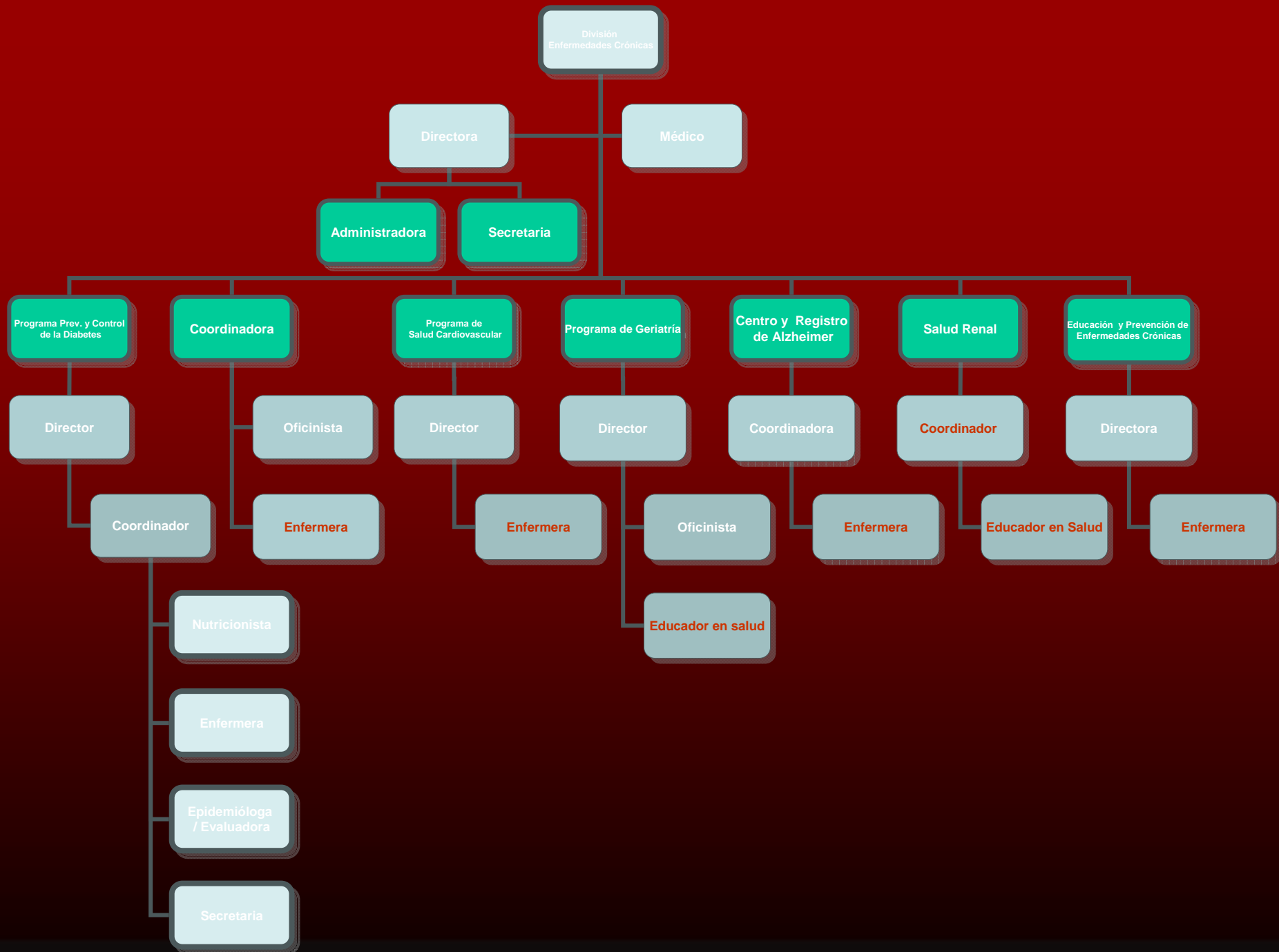
Medidas De Salud Pública



Secretaría Auxiliar Para La Promoción De La Salud



**División para la Prevención y
Control de Enfermedades Crónicas**



Misión

- Proveer a la población de Puerto Rico programas y herramientas para el manejo de las principales enfermedades crónicas no transmisibles que afectan el país



MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Detección temprana y el desarrollo de estrategias e intervenciones a nivel individual y comunitario.**
- **Establecer plan de diseminación de programas de manejo y control de enfermedades**
- **Proveer las guías y protocolos para la prevención, manejo y control de las enfermedades crónicas para la ciudadanía en general y para los profesionales de la salud**
- **Promover la capacitación de profesionales de la salud**

Programa Cardiovascular

- Este programa tiene como objetivo principal desarrollar medidas de prevención primaria y secundaria, así como estrategias de educación y promoción de la salud para diseminar el mensaje de estilos de vida saludables y la detección temprana de enfermedades cardiovasculares
- Los esfuerzos están dirigidos a promover la identificación y disminución de los factores de riesgo asociados con el comportamiento de las personas que producen o predisponen a las enfermedades cardiovasculares
- Las estrategias y técnicas educativas empleadas en el programa para promover el mensaje incluyen talleres educativos, conferencias, distribución de materiales educativos y actividades de cernimiento de niveles de presión arterial en la comunidad

Organizaciones

En Puerto Rico existen entidades sin fines de lucro con un enfoque de salud pública las cuales han establecido una coalición para desarrollar programas con enfoques educativos en beneficio de la población, tales como:

- Asociación del corazón
- Asociación del pulmón
- Asociación de diabetes, etc.

ACCIONES DE SALUD

```
graph TD; A[ACCIONES DE SALUD] --> B[Promoción]; A --> C[Prevencción]; A --> D[Recuperación/Rehabilitación];
```

Promoción

Prevencción

**Recuperación/
Rehabilitación**

ACCIONES DE SALUD



Medidas de Aplicación para las Medidas Preventivas

PREVENCION PRIMARIA

Acciones de Promoción/Educación

Metas:

- *Aumentar los Conocimientos Sobre Enfermedades para Poder Prevenir las*
- *La Enseñanza de Comportamientos que Promuevan y Mantengan una Salud Optima*

ACCIONES DE SALUD: *Prevención Primaria*

Áreas de Educación para la Salud

Educación Sanitaria

**Buena Distribución
del Tiempo Libre**

Nutrición Adecuada

Higiene Personal

ACCIONES DE PROMOCION PARA LA SALUD

Educación para la Salud

Educación Higiénica

Educación Sanitaria

Física

Mental

Educación Nutricional

Educación Física, Recreativa
y del Tiempo Libre

PREVENCION SECUNDARIA

Acciones de Prevención/Protección

Conceptos:

- *Procedimientos que Suprimen El Desarrollo de los Factores Patogénicos*
- *Medidas que Interrumpen una Enfermedad*
- *Evaluación Directa/Educación al Público para la Detección Temprana de Enfermedades*



PREVENCION SECUNDARIA

Acciones de Prevención/Protección

Objetivos:

- *Suprimir los Riesgos que Puedan Dañar al Individuo o que Afectan al Medio Interno*
- *Evitar la Difusión de Enfermedades*
- *Diagnóstico Temprano de la Enfermedad*
- *Prevenir Complicaciones y Secuelas*
- *Acortar el Período de Incapacidad*

PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención/Protección

Características

- *Actúa Durante el Período Prepatogénico de la Enfermedad*
- *Protección Específica:
Medidas Directas Preventivas*

PREVENCION SECUNDARIA

**COMPONENTES/
APLICACIÓN
DE MEDIDAS
PREVENTIVAS**

PREVENCION SECUNDARIA

Acciones de Prevención/Protección

- *Comportamientos de Salud Responsables*
- *Higiene Individual*
- *Evaluación Médica Temprana*
- *Inmunizaciones*
- *Saneamiento Ambiental*
- *Protección Contra Accidentes*
- *Clínicas de Enfermedades Incapacitantes*
- *Vivienda Confortable*

PREVENCION SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

**COMPORTAMIENTOS,
HÁBITOS,
ESTILOS DE VIDA
RESPONSABLES**

PREVENCION SECUNDARIA

Estilos de Vida Adecuados

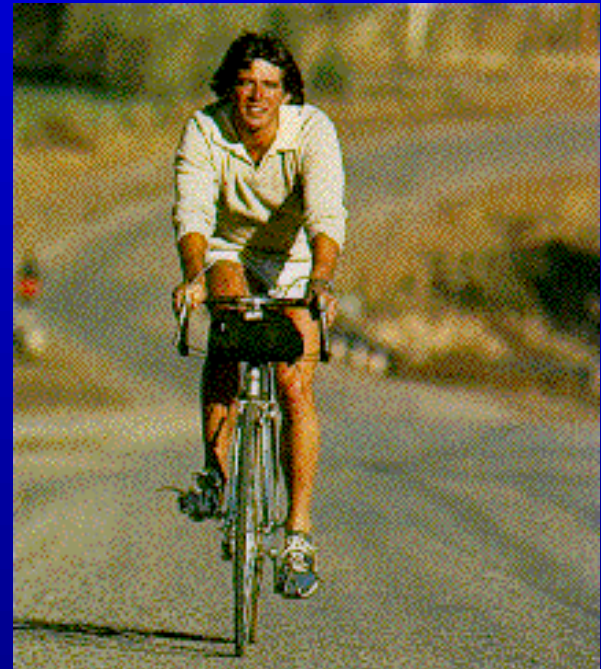
- *Ejercicios Físicos Regulares*
- *Nutrición Adecuada*
- *Control del Estrés (Tensiones)*
- *No Fumar*
- *No Ingerir Alcohol
(o su Consumo Moderado)*
- *Dormir de 7 a 8 Horas Diarias*
- *Aplicar Medidas de Seguridad*

PREVENCION SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

**REALIZAR
EJERCICIOS
FISICOS
REGULARES**



ESTILOS DE VIDA ADECUADOS

Ejercicios Físicos Regulares

TIPO DE EJERCICIO

**EJERCICIOS
QUE DESARROLLEN
LA TOLERANCIA
CARDIORESPIRATORIA
O CAPACIDAD
AERÓBICA**





CAMINAR





TROTAR





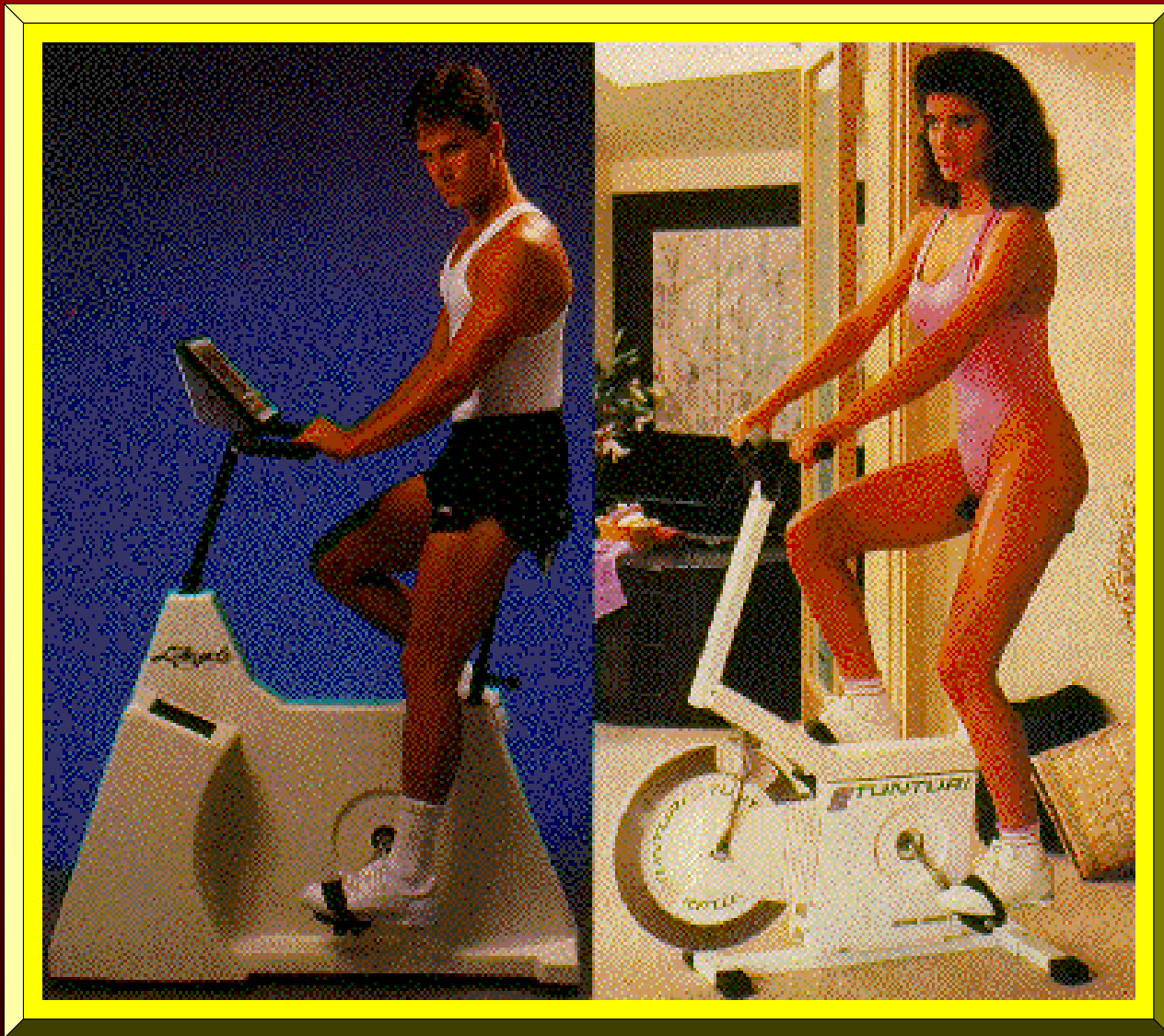
CORRER



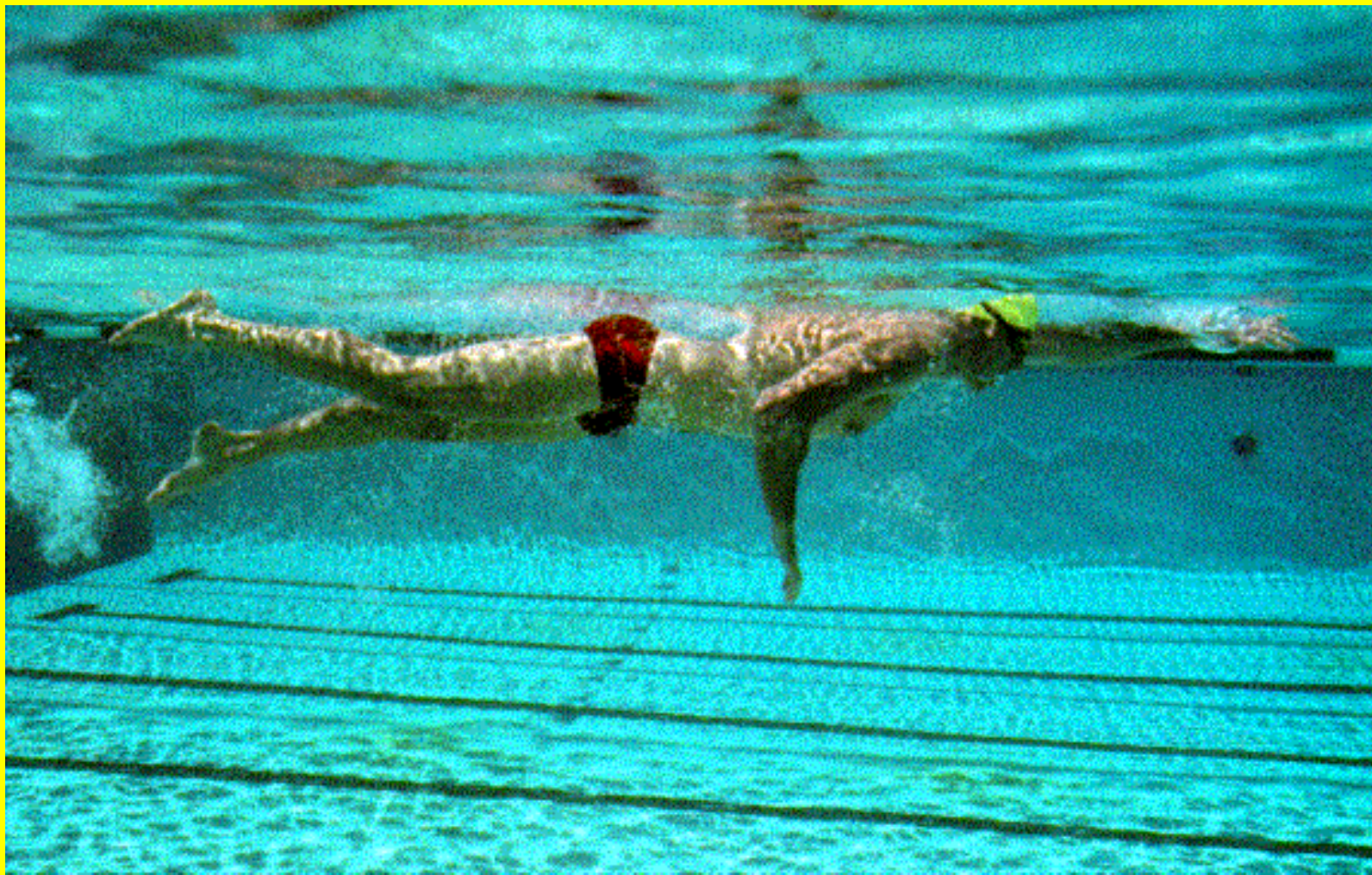


CORRER BICICLETA: Aire Libre





CORRER BICICLETA: En Interiores



NATACIÓN





BAILE AERÓBICO





AERÓBICOS DE BANCO





**SUBIR ESCALERAS
CON APARATO:
*"Stair Climber"***





BRINCAR CUICA





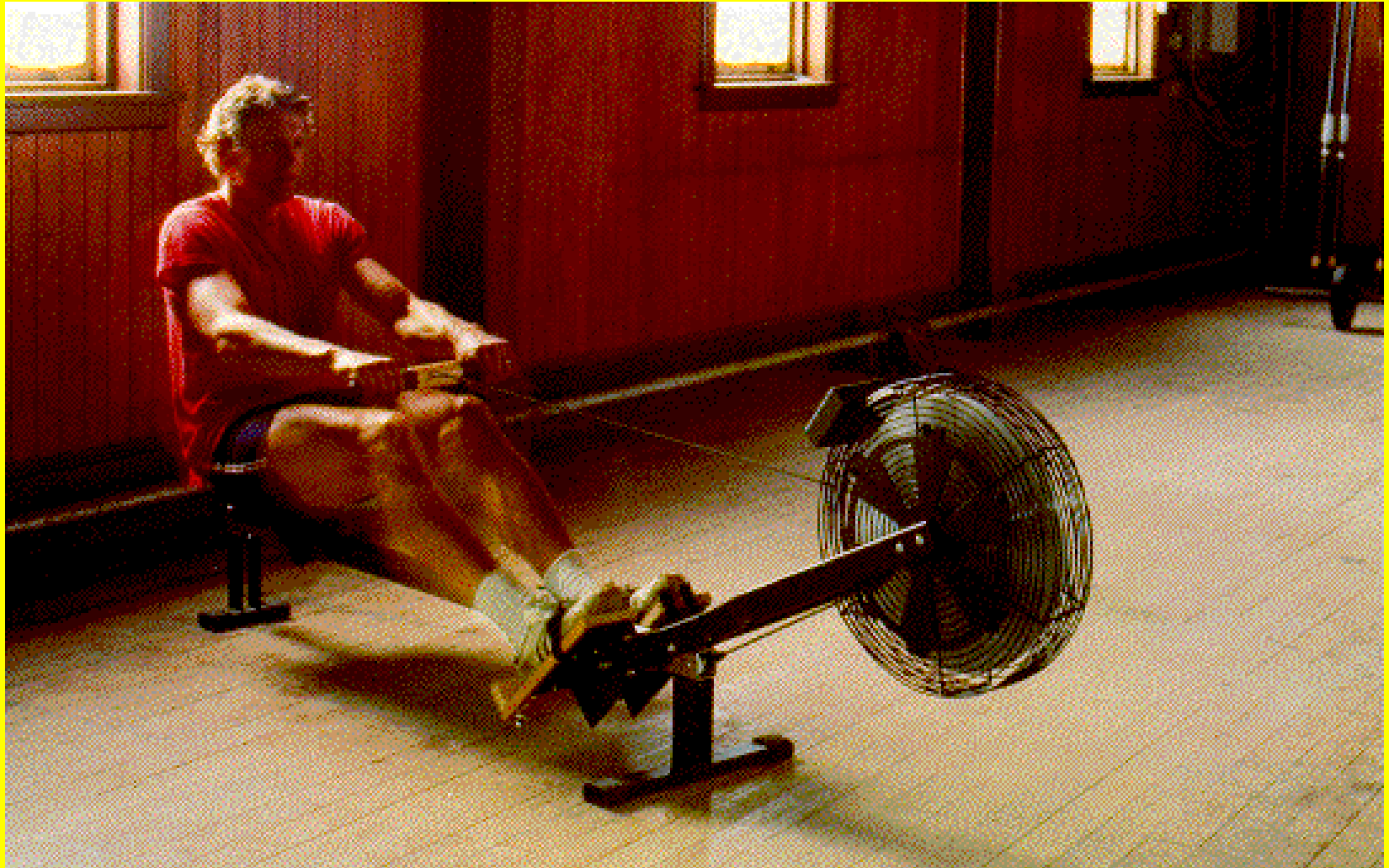
REMO: Aire Libre





REMO: En Interiores





REMO: En Interiores





Foto: Kayak & Canoeing

Kayak



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

PRÁCTICA
DE HáBITOS
ALIMENTICIOS
CORRECTOS



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

**CONTROLAR
EFECTIVAMENTE
EL ESTRÉS
(LAS TENSIONES)**



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

**NO FUMAR
CIGARRILLOS,
CIGARROS, PIPA
NI MASCAR
TABACO**



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

**ABSTENERSE DE
INGERIR BEBIDAS
ALCOHÓLICAS, O
TOMAR CON
MODERACIÓN**



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

**MODERAR O
SUPRIMIR EL
CONSUMO DE
BEBIDAS QUE
CONTENGAN
CAFEÍNA**



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

**EVITAR EL
USO Y
ABUSO
DE
DROGAS**



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

**DORMIR DE
SIETE A
OCHO
HORAS
DIARIAS**



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

UTILIZAR
MEDIDAS DE
SEGURIDAD Y
DE PRECAUCIÓN
PARA EVITAR
ACCIDENTES



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Estilos de Vida Adecuados

ESCOGER CON
CUIDADO TU
COMPAÑERO(A)
SEXUAL



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

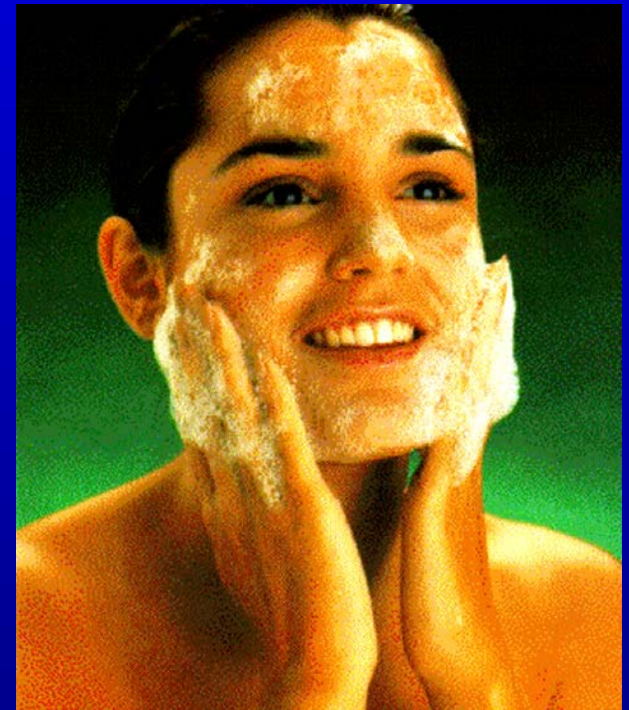
***POSEER UNA
BUENA HIGIENE
PERSONAL***

PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal

**INCLUYE HIGIENE
CORPORAL,
BUCAL, OCULAR
Y AUDITIVA**



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal

HIGIENE
CORPORAL
(Piel, Cabello
Uñas)

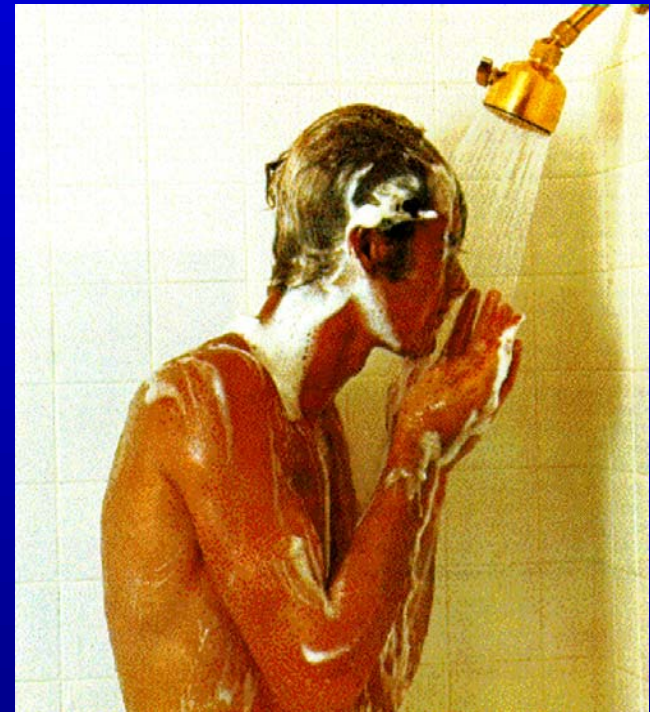


PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Corporal*

DUCHA
O BAÑO
DIARIO



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: **Corporal**

**LAVADO DE
MANOS:**
*Antes de Comer,
Luego de Usar
los Servicios
Sanitarios*



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: **Corporal**

**MANTENER
PIES LIMPIOS:**
*Lavado de
Pies*



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: **Corporal**

**MANTENER
PIES LIMPIOS:**

*Evitar que
Perspiren*



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Corporal*

MANTENER
PIES LIMPIOS:
*Cuidado de
Uñas*



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Corporal*

LAVADO
DE
CABELLO
REGULAR



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Corporal*

CUIDADO
DE UÑAS:
Limar
Uñas



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Bucal*

LAVAR
DIENTES
DESPUÉS
DE
COMIDAS



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Bucal*

USO DEL HILO DENTAL



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Bucal*

VISITA AL HIGIENISTA DENTAL



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Ocular*

**CUIDADO
DE OJOS:**
*Lubricación
de ojos Resecos*



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Ocular*

**CUIDADO
DE OJOS:**
*Baños
Oculares*

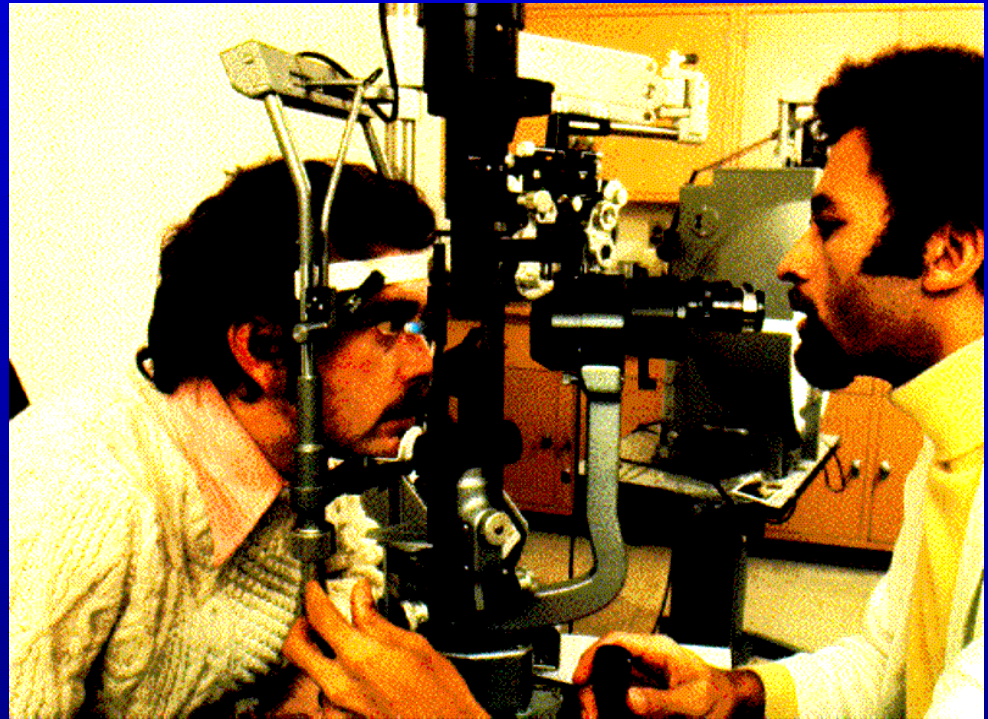


PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Ocular*

CUIDADO
DE OJOS:
*Examen
Visual*



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal: *Auditiva*

**CUIDADO
DE OIDOS:**
*Examen
Médico*



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal:

**SOPLAR
NARIZ:
*Con "Kleenex"
o Pañuelo
Limpio***



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

***PROGRAMAS DE
SALUD
OCUPACIONALES E
HIGIENE INDUSTRIAL***

PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

Evaluación Médica Temprana para:

- *Diagnosticar Enfermedades Incapacitantes en sus Comienzos (e.g.: Hipertensión)*
- *Detección de Factores de Riesgo para Enfermedades Particulares*
- *Realizar Exámenes Prenupciales*



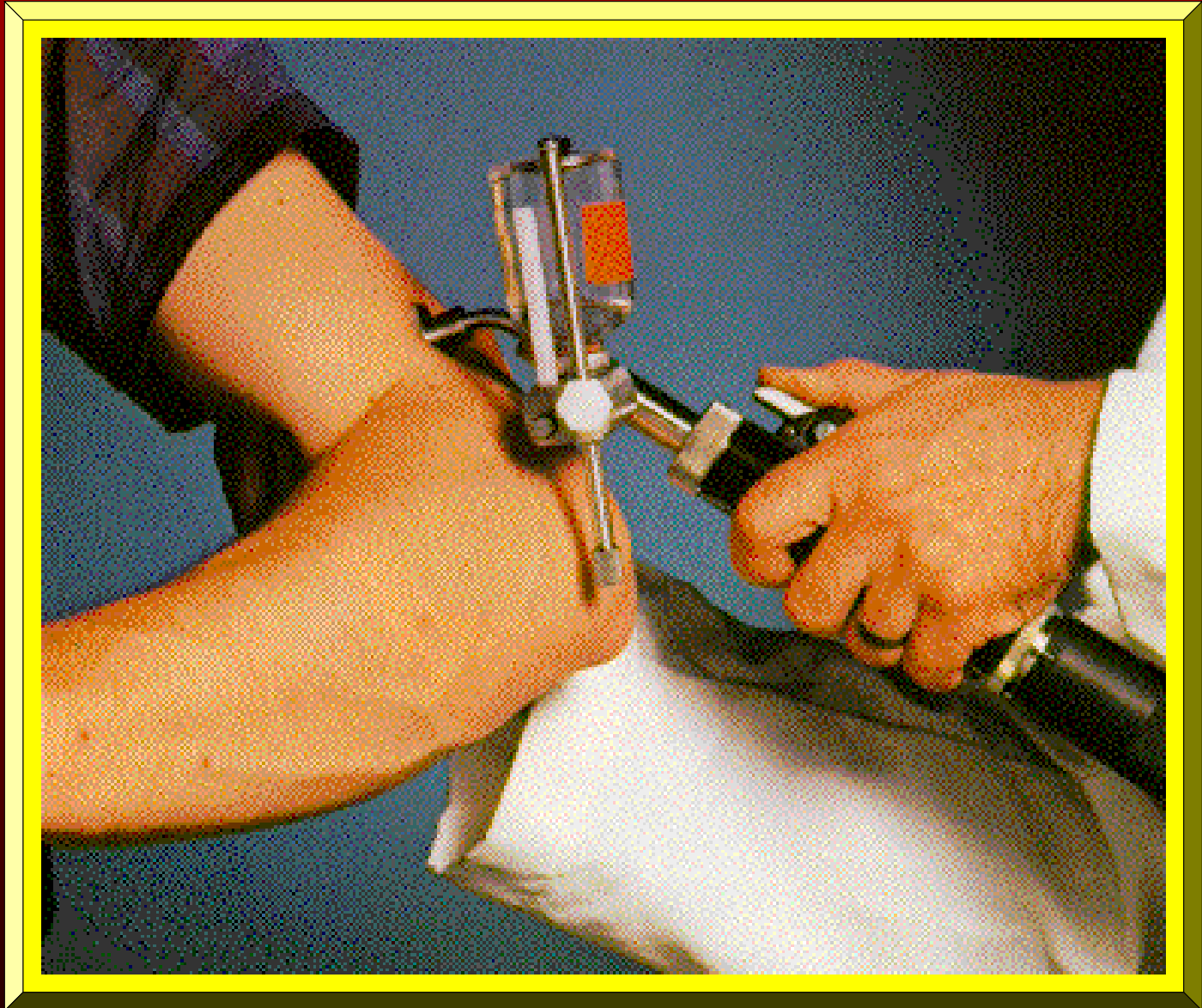
EXAMEN MÉDICO



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

**CAMPAÑAS DE
VACUNACIÓN
(INMUNIZACIÓN)**



VACUNACIÓN: En Masa

PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

SANEAMIENTO AMBIENTAL



CONTROL DE LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Saneamiento Ambiental: *En El Hogar*

DESECHO DE LA BASURA



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Saneamiento Ambiental: *En El Hogar*

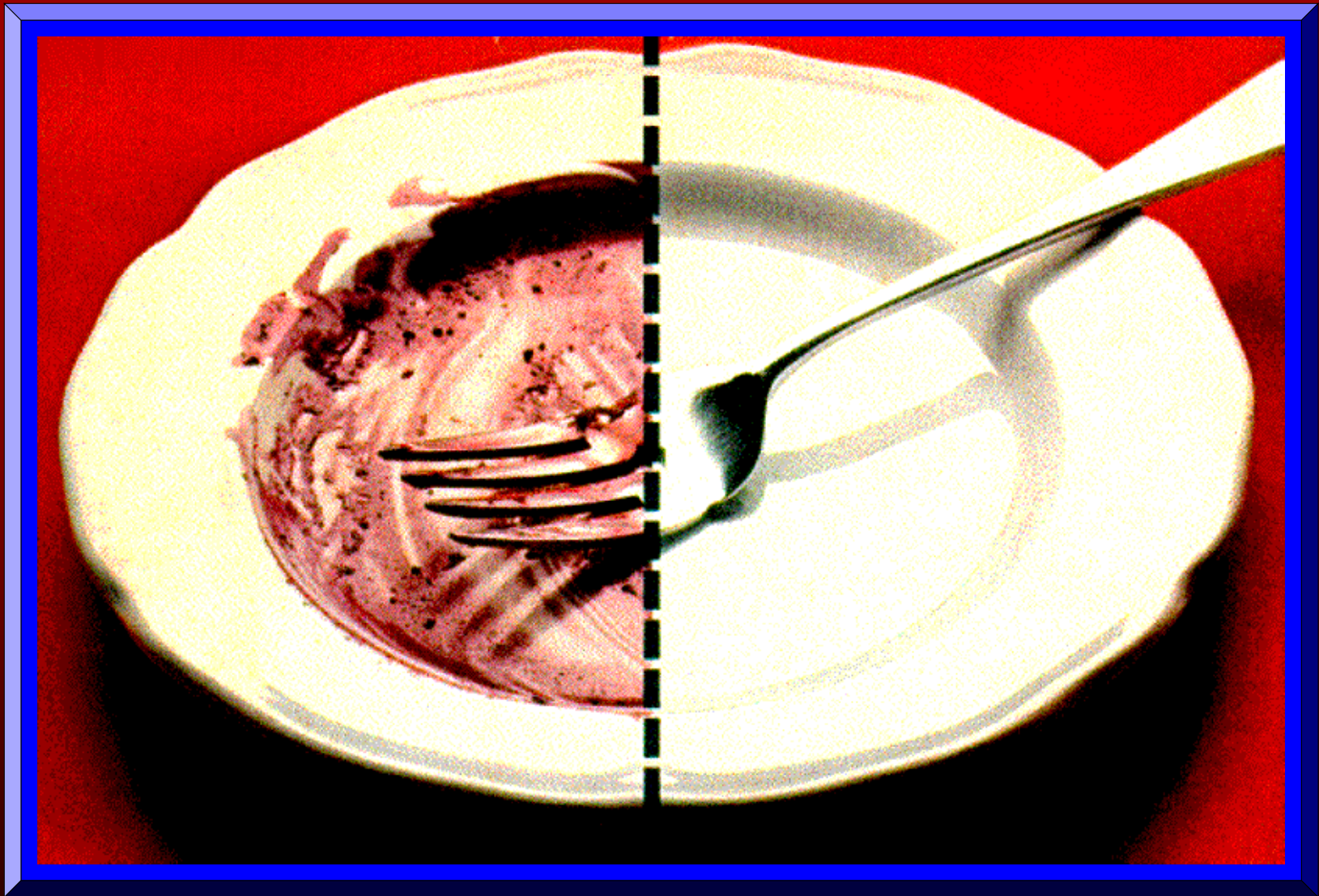
RECICLAJE DE LA BASURA: *El Aluminio*





LIMPIEZA EN EL HOGAR: Los Baños





LIMPIEZA EN EL HOGAR: La Cosina - *Platos*





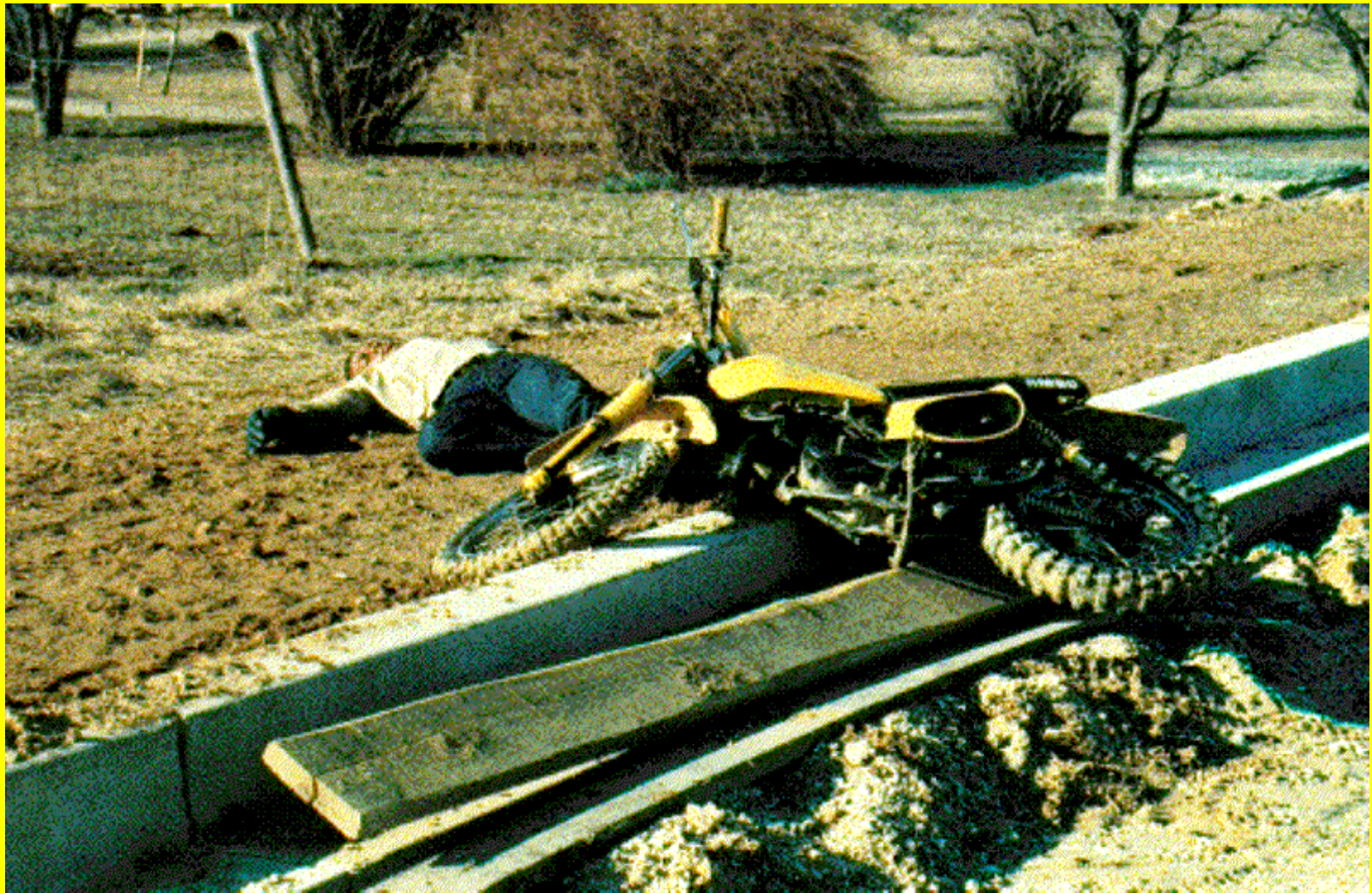
LIMPIEZA EN EL HOGAR: La Cosina - *ollas*



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

***MEDIDAS DE
PROTECCIÓN
CONTRA ACCIDENTES
Y DESASTRES
NATURALES***



MEDIDAS DE PROTECCIÓN CONTRA ACCIDENTES



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

**SERVICIOS PARA
LA PREVENCIÓN
DE SUICIDIOS**



PREVENCIÓN DE SUICIDIOS



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

***PROGRAMAS DE
RESUCITACIÓN
CARDIOPULMONAR***



PROGRAMAS DE RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR

PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

***CLÍNICAS DE CONDICIONES
INCAPACITANTES Y
FACTORES DE RIESGO PARA
DICHAS CONDICIONES***

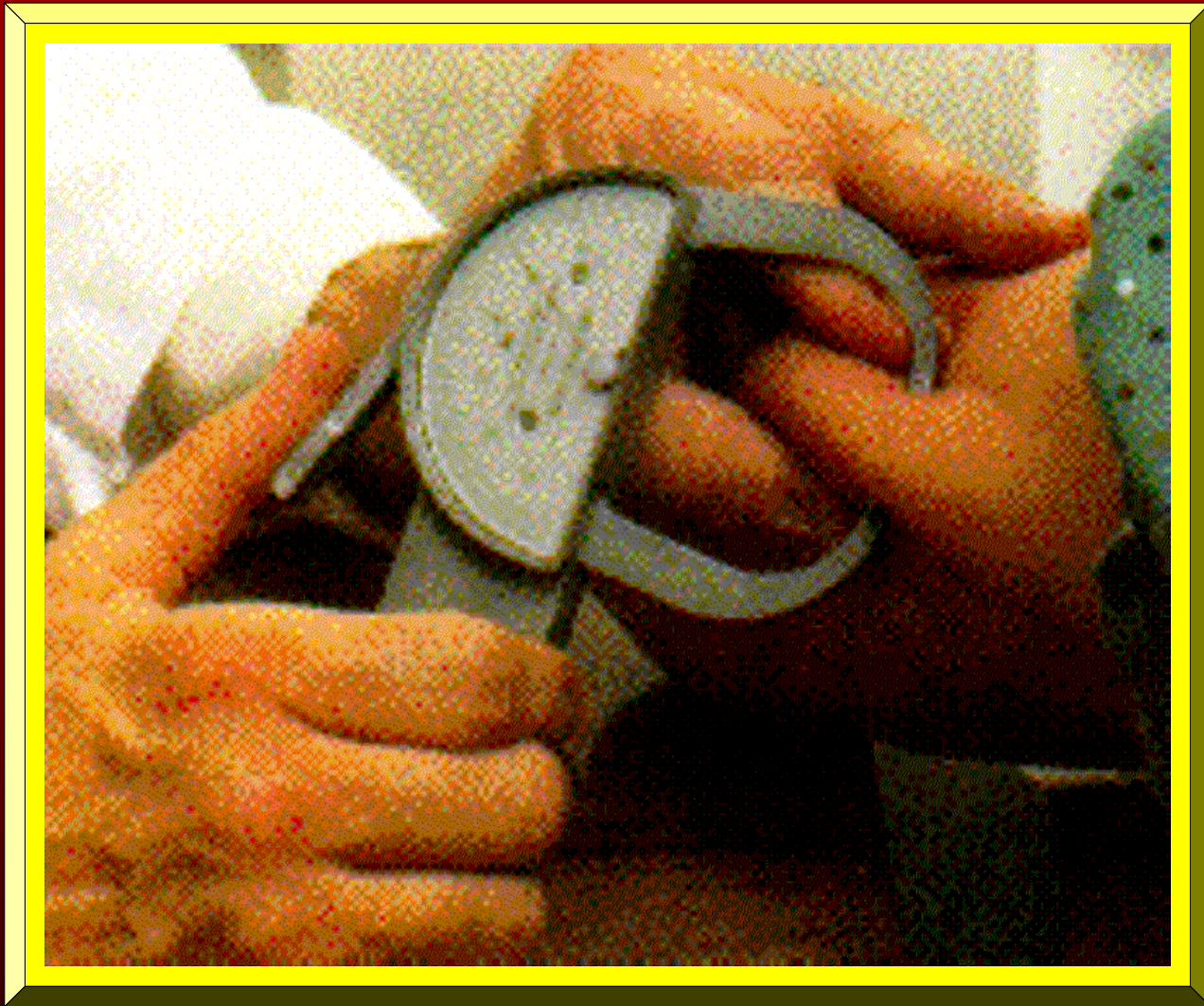


CLÍNICAS DE HIPERTENSIÓN



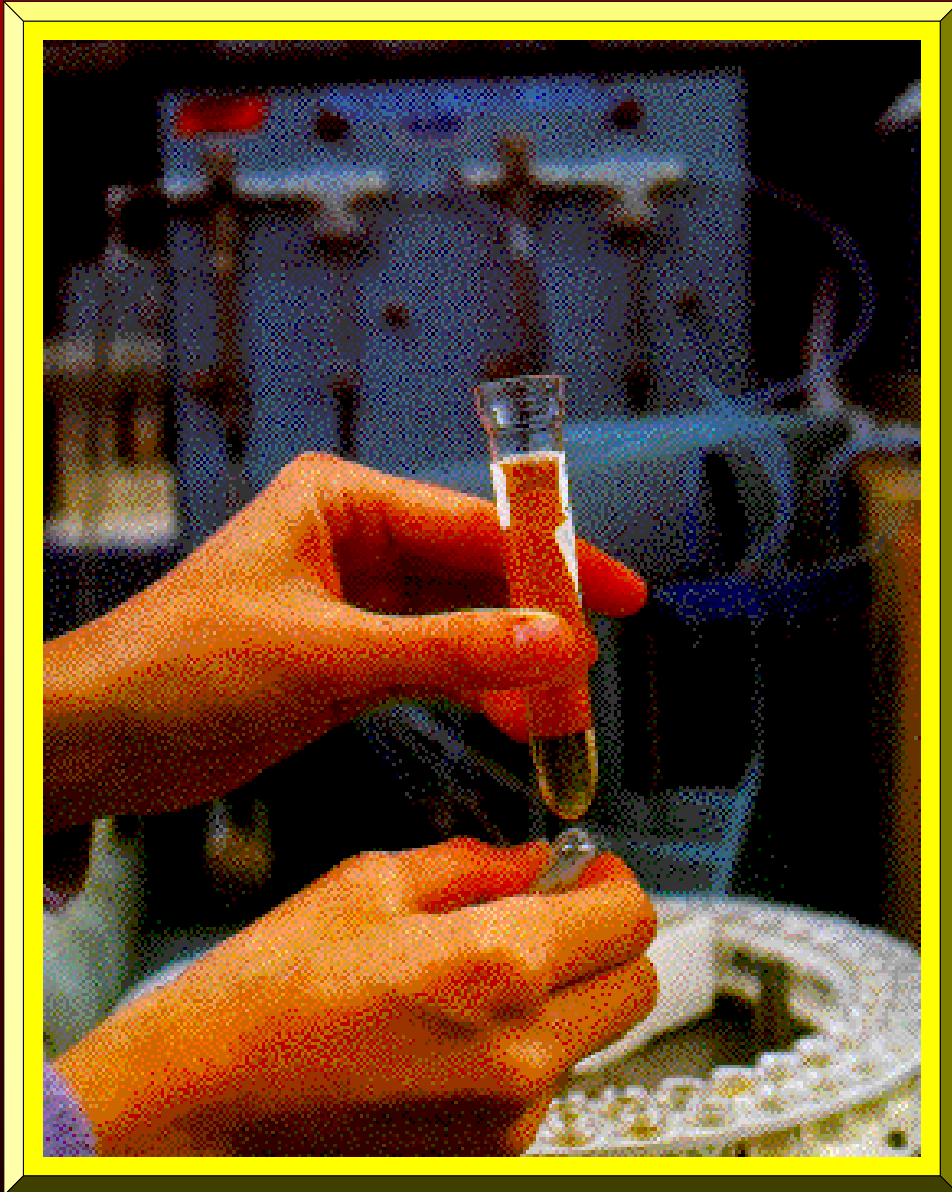
CLÍNICAS DE OBESIDAD *DETERMINACIÓN DEL PESO IDEAL*





**CLÍNICAS DE OBESIDAD:
*DETERMINACIÓN DEL PORCIENTO DE GRASA***





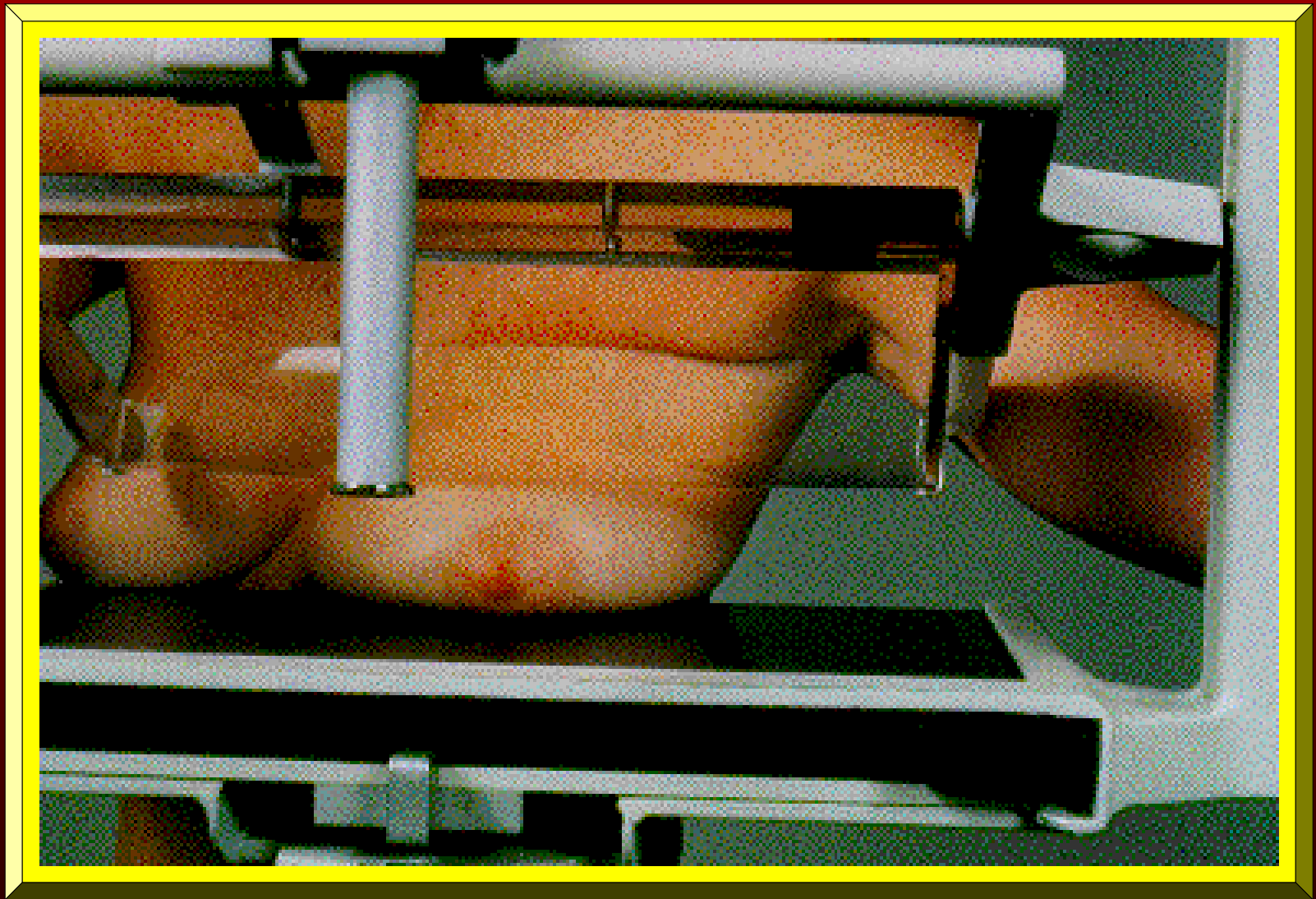
**CLÍNICAS
DE
DIABETES**

***DETERMINACIÓN
DE LA
GLUCOSA
URINARIA***





CLÍNICAS DE DIABETES: Glucosa Sanguínea



CLINÍCAS DE CÁNCER: Mamografía





CLÍNICAS
DE
HIPERCOLESTEROLEMIA

*PRUEBA DE
COLESTEROL
Y LÍPIDOS*





CLÍNICAS DE OSTEOPOROSIS

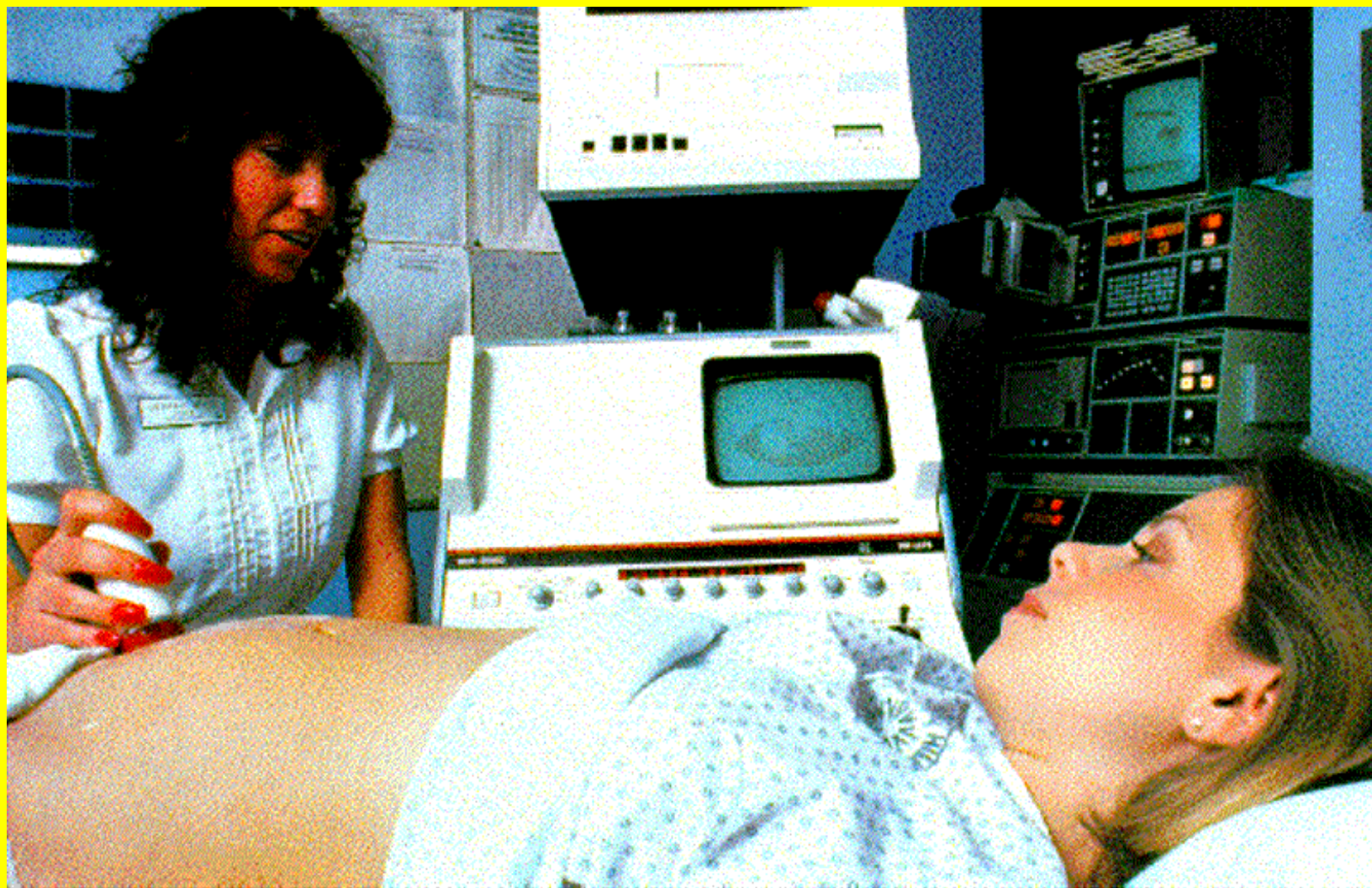


PREVENCIÓN SECUNDARIA

Componentes/Aplicación de Medidas Preventivas

***VIVIENDA CONFORTABLE:
MEJORAMIENTO DE LOS
SERVICIOS DE SALUD
MATERNALES
Y DE LOS NIÑOS***





CUIDADO PRENATAL



CONSEJERIA GENÉTICA Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR



PREVENCIÓN TERCIARIA

Acciones de Recuperación/Rehabilitación

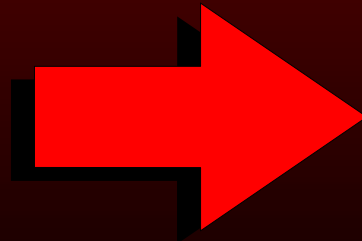
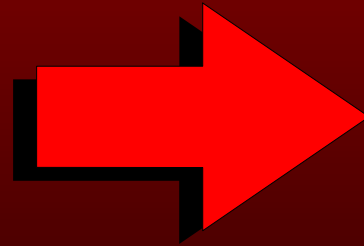
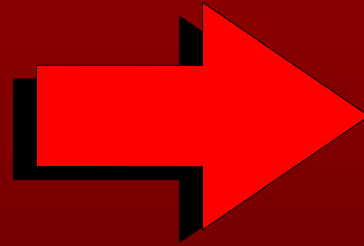
Concepto:

Acciones Médicas Dirigidas a Tratar de que el Enfermo Recobre el Funcionamiento Normal del Órgano o Parte Afectada del Cuerpo (Recuperación), y Devolverle su Condición Física, Psíquica y Social, y su Capacidad para Trabajar que Tenía Antes de la Enfermedad o Accidente (Rehabilitación)

ACCIONES DE RECUPERACIÓN/REHABILITACIÓN

ETAPAS

- Subclínica o de Enfermedades Incapacitantes
- Predominio o de Manifestaciones Generales
- De Estado o de Enfermedades Avanzadas



ACCIÓN

Diagnóstico Precoz

Diagnóstico para
Identificar La Enfermedad
Tratamiento/Rehabilitación
Precoz

Tratamiento Tardío o
Rehabilitación



PREVENCIÓN TERCIARIA

Acciones de Recuperación/Rehabilitación

Objetivos:

- *Reparar Daños de la Enfermedad*
- *Rápida/Eficaz Recuperación*
- *Pronta Reincorporación a sus Actividades Habituales y Reintegración a la Sociedad*
- *Evitar/Minimizar Daños o Complicaciones*
- *Limitar la Invalidez/Incapacidad*
- *Aprender a Vivir Productivamente con Incapacidades*

PREVENCIÓN TERCIARIA

Acciones de Recuperación/Rehabilitación

Características:

- *Aplicado Al Fracasar los Niveles Previos*
- *Debe Proveerse Adecuadas Facilidades para la Readaptación del Enfermo*
- *Consiste de Tales Actividades Como:*
 - *Administración Apropiada de Medicamentos*
 - *Mover y Posicionar para Prevenir Complicaciones de Inmovilidad*
 - *Ejercicios Pasivos y Activos para Prevenir la Incapacidad*

