

Capítulos:

1

2

3

4

5

6



# Capítulo 1

## Conceptos Generales de Salud



# Capítulos:

1

2

3

4

5

6

**Porqué Estudiar Salud**

**Conceptos Básicos de Salud**

**Responsabilidad Individual**

**Escala Continua de la Salud**

**Dimensiones del Bienestar**

**La Pirámide del Bienestar**

**Factores que Afectan a la Salud**

**Acciones de Salud**

**Modificación del Comportamiento**

**Principales Causas de Muerte**

**Esperanza de Vida al Nacer**

**Factores de Riesgo**

# Capítulo 1

## Conceptos Generales de Salud



# ¿PORQUÉ ESTUDIAR SALUD?

➤ Para hacer que la Vida sea Más Significante al Tratar de Mejorar lo que uno Puede.

➤ **Para poder Auto-Actualizarse:**  
Esto Quiere Decir hacer lo que uno es Capaz de Hacer con el Fin de Alcanzar una Auto-Satisfacción.



# EL CONCEPTO DEL TÉRMINO “SALUD”



# EL CONCEPTO DE SALUD: Definición Según el Autor del Libro

---



**Completo Estado de Bienestar  
Físico, Mental, Emocional,  
Social, y Espiritual y no  
Solamente la Ausencia de  
Enfermedad o Accidente**



# EL CONCEPTO DE SALUD: Organización Mundial de la Salud

---



**“Salud es un Completo Estado de Bienestar Físico, Mental y Social y no Meramente la Ausencia de Enfermedad o Incapacidad”**



# EL CONCEPTO DE SALUD: Según Rene Dubos (1956)

---



"Salud es un Estado Físico y Mental Razonablemente libre de Incomodidad y Dolor, Que Permite a la Persona en Cuestion Funcionar Efectivamente por el más Largo Tiempo Posible en el Ambiente donde por Elección está Ubicado"



# EL CONCEPTO DE SALUD: Según Milton Terris (1975)

---



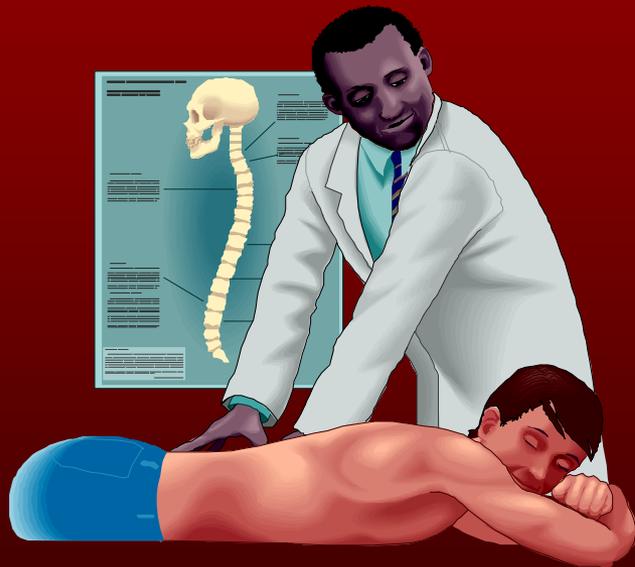
**"Salud es un Estado Físico de Bienestar Físico, Mental y Social, y la Capacidad para Funcionar y no Meramente la Ausencia de Enfermedad o Incapacidad"**



# SALUD HOLÍSTICA

## Concepto

Aquella Definición de la Salud que Vislumbra las Dimensiones Físicas, Mentales, Sociales, Emocionales y Espirituales de Manera Interdependientes e Integradas en el Ser Humano, el cual Funciona como una Entidad Completa en Relación al Mundo que le Rodea



# **SALUD HOLÍSTICA**

## **Características**

- **Se Vislumbra la Salud desde una Perspectiva Positiva**
- **Se Enfatiza en el Bienestar, en vez de la Enfermedad**
- **El Ser Humano se Desempeña como una Entidad Entera**
- **No Existe Salud si una de las Dimensiones no se encuentra Saludable**
- **Su Filosofía/Propósito Principal es la Enseñanza de Prácticas Básicas de una Vida Saludable**



# BIENESTAR

## Concepto

**La Adecuada Adaptación e Integración de las Dimensiones Físicas, Mental, Social, Espiritual y Emocional a Cualquier Nivel de Salud o Enfermedad**



# MALESTAR

## Concepto

**La Inadecuada Adaptación e Integración de las Dimensiones Físicas, Mental, Social, Espiritual y Emocional**



# ENFERMEDAD

## Concepto

**Un Estado de Malestar o  
Condición Patológica del Ser  
Humano en sus Dimensiones  
Físicas, Mentales, Sociales,  
Espirituales y Emocionales**



# SALUD PUBLICA

## Definición Clásica (Dr. Winstow-1920)

**Ciencia y Arte que Pretende:**

- Prevenir la Enfermedad
- Prolongar la Vida
- Promover la Salud Física y Mental

**Mediante Esfuerzos Organizados de la Comunidad para:**

- El Saneamiento del Ambiente
- El Control de las Enfermedades Transmisibles
- La Educación para la Salud.
- La Organización de los Servicios Médicos y de Enfermería para el Diagnóstico Temprano y el
- Tratamiento Preventivo de la Enfermedad
- El Desarrollo de un Mecanismo Social que Garantice el
- Gozo del Derecho Natural de la Salud





# SANIDAD

**Arte y Ciencia de Prevenir  
La Enfermedad y Preservar  
Las Salud y el Bienestar**





# SANEAMIENTO

**Control de los Factores  
Ambientales que  
Pueden Alterar la Salud**



# HIGIENE

**Conjunto de Medidas  
Aconsejables para  
Preservar la Salud**





# HIGIENE



## PERSONAL

## PUBLICA

Mejora  
la Salud

Conserva  
la Salud

Provee un Medio  
Físico Adecuado





# HIGIENE PERSONAL O INDIVIDUAL

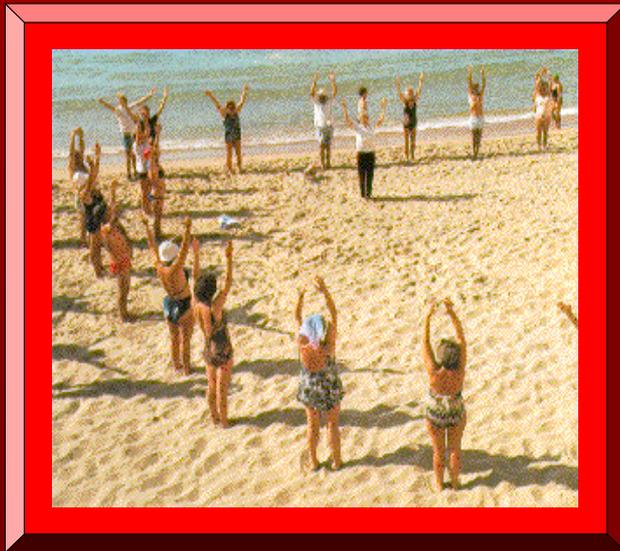
Es la que Realiza el Individuo en Beneficio Propio, con el Objetivo de Mejorar y Conservar la Propia Salud al no Hacer Insaludable el Medio Ambiente e Indirectamente no Afectar el Bienestar de los Demás



# HIGIENE PUBLICA

**Es Aquella que Realiza la  
Comunidad por Intermedio de sus  
Funciones de Sanidad, al Proveer  
un Medio Físico Adecuado**





# HIGIENE SOCIAL

**Es Aquella que Realizan los Gobernantes, Maestros, Escritores, Sacerdotes, Industriales, etc., al Tratar de Promover un Medio Social Adecuado para Lograr el Optimo Bienestar Social Posible**





# SALUBRIDAD

## La Situación de Salud y Bienestar



# COMPORTAMIENTO

**Descripción de la Interacción  
con las Personas y el Ambiente**



# CALIDAD DEL ESTILO DE VIDA



**Determinantes**

**Comportamientos**

**Decisiones**

**Relaciones**



# Plantea el Problema

Identifica Posibles Alternativas

Examina Posibles Consecuencias

Positivas

Negativas

Serían  
¿Saludables?    ¿Legales?

¿Las Oportunidades  
de Éxito son Reales?

¿Muestran Respeto a  
mi Persona y a Otros?

¿Me Sentiré Cómodo con  
esta Decisión en el Futuro?

¿Siguen los Consejos  
de mis Padres?

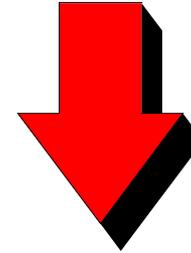
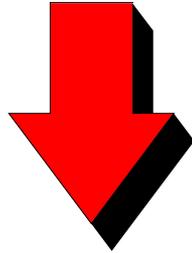
Determina si Tomarás la Decisión

Ejecuta la Decisión

Evalúa las Consecuencias  
(¿Fue una Decisión Responsable?)

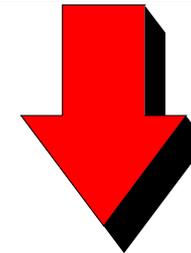
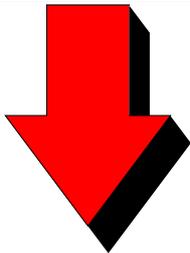


# COMPORTAMIENTO



**Comportamiento  
Saludable**

**Comportamiento  
de Riesgo**



**↑ Salud Personal  
y Colectiva**

**↓ Salud Personal  
y Colectiva**



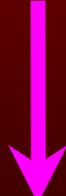
# COMPORTAMIENTO



## Comportamiento de Salud



### Comportamiento Saludable



↑  
**Salud Personal  
y Colectiva**



### Comportamiento de Riesgo



↓  
**Salud Personal  
y Colectiva**





# COMPORTAMIENTO DE SALUD

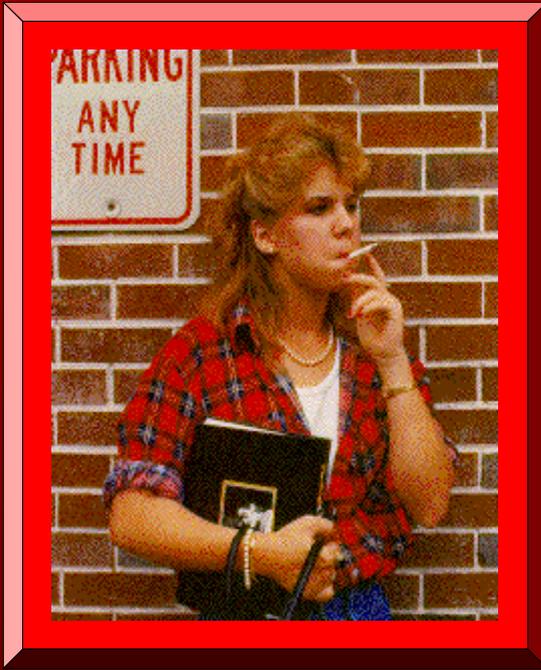
Acciones o Formas de Actuar y  
Reaccionar que Afectan a  
la Salud Personal y Colectiva



# **COMPORTAMIENTO SALUDABLE (DE BIENESTAR, POSITIVO)**

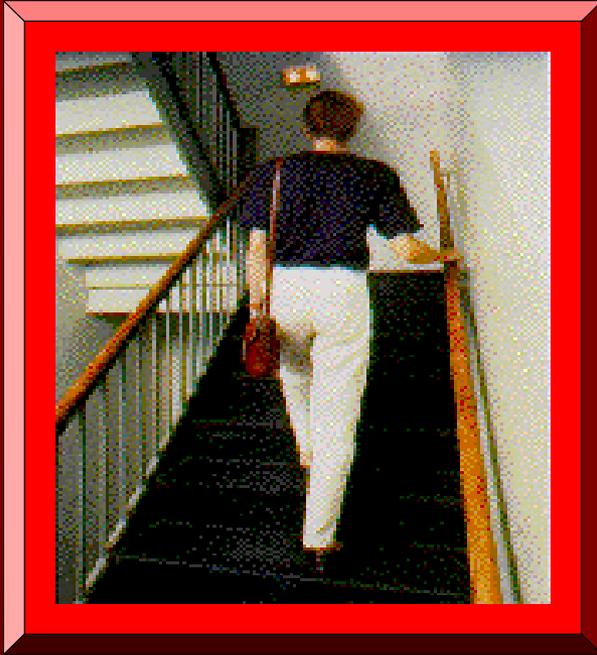
**Una Acción que Ayuda a Prevenir la  
Enfermedad y Accidente, y Promueve la  
Salud Individual y Colectiva y/o  
Mejora la Calidad del Ambiente**





# COMPORTAMIENTO DE RIESGO

**Una Acción que Incrementa la Incidencia  
de Enfermedades y Accidentes, Amenaza  
la Salud Personal y la de Otros,  
y Ayuda a Destruir el Ambiente**



# HÁBITO

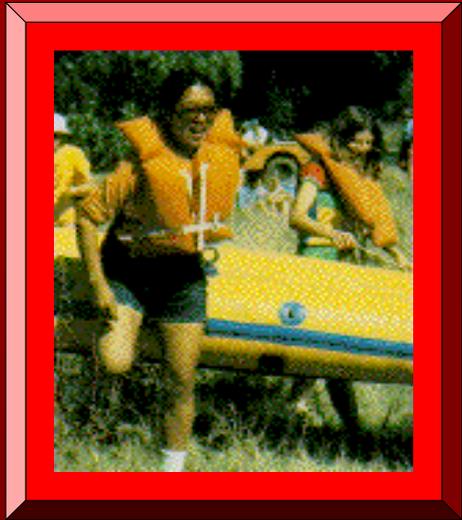
**Es Todo Aquello que Comienza a Practicarse Mediante Aprendizaje Previo y Termina Convirtiéndose en Automático**





# HÁBITOS HIGIÉNICOS

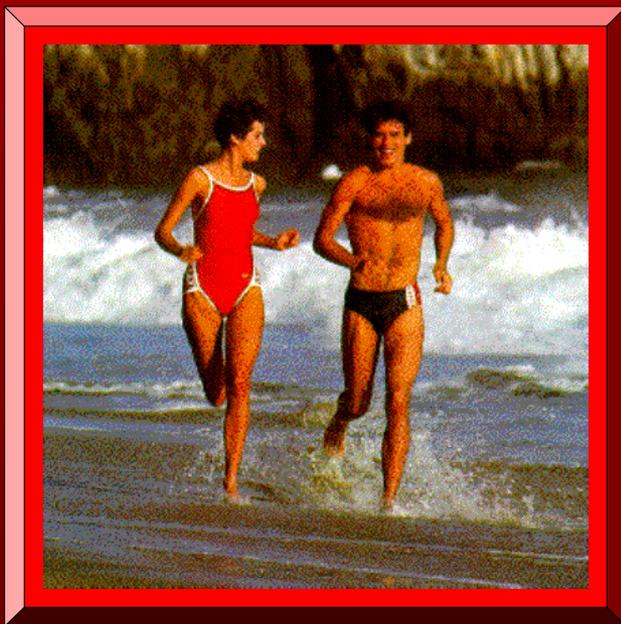
**Son las Prácticas Destinadas  
a Mejorar y Conservar  
la Salud**



# ESTILOS DE VIDA

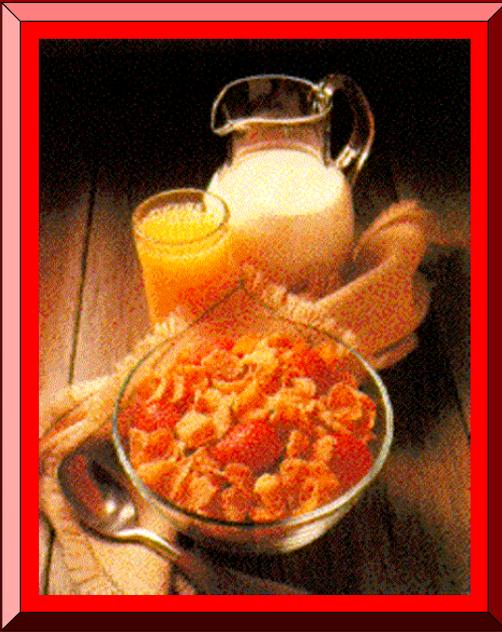
- ▶ **Patrones de Comportamiento, Valores y Forma de Vida que Caracterizan a un Individuo, Grupo o a las Diferentes Clases Sociales**
- ▶ **La Manera en que la Gente Vive**





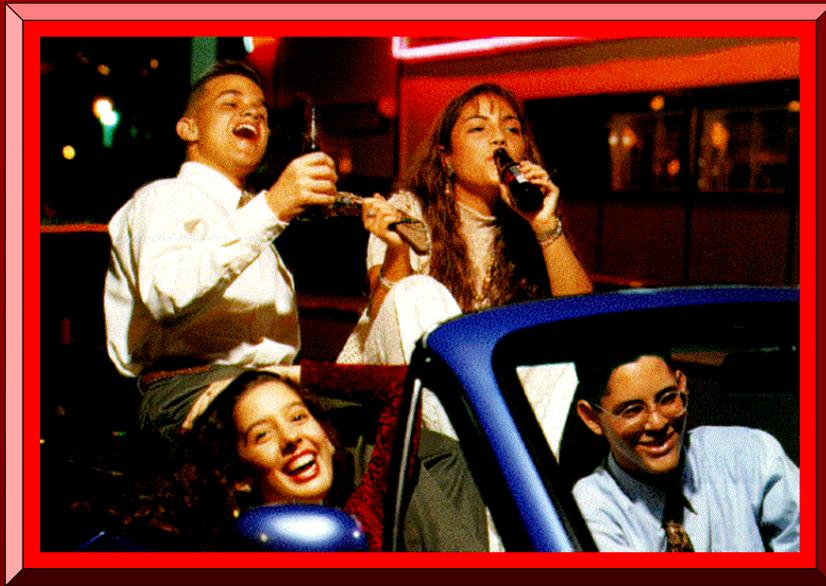
# FACTORES DE ESTILOS DE VIDA

Las Prácticas Diarias, Hábitos  
y Actividades que Afectan  
la Salud del Individuo



## **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES/CORRECTOS**

**Patrones de Vida que Ayudan a los  
Seres Humanos a Mantener, dentro de  
su Ambiente, un Continuo de  
Balance y Dirección con Propósito**

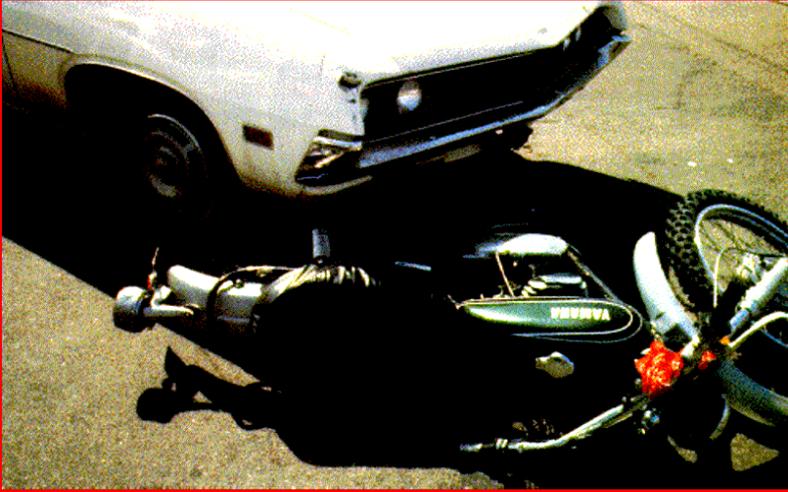


# RIESGO

- ▶ **La Posibilidad de que Algo Malo Ocurra**
- ▶ **El Grado de Peligro que Acompaña a una Oportunidad**



## **SITUACIÓN/ESTADO DE RIESGO**



**Circunstancia que Amenaza la Salud  
del Individuo, en el Cual Generalmente  
no Existe Ninguna otra Alternativa  
para Contrarrestarla**





# CALIDAD DE VIDA

**Aplicado a Grupos o Comunidades, se Refiere a la Existencia de Salud Física, Mental, Social, Emocional, y Espiritual; la Integración Familiar, Participación Comunitaria Activa y el Logro de Estilos de Vida Apropriados, Como es la Alimentación y Calidad Ambiental, entre otros**

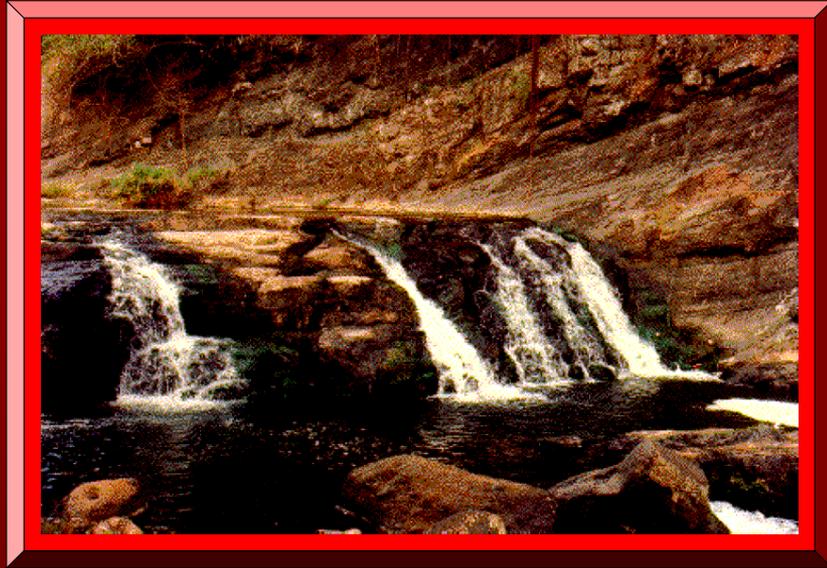




# AMBIENTE

**Agregado de Personas, Cosas,  
Condiciones o Influencias  
que nos Rodea**





# **AMBIENTE:** *Físico/Ecológico*

**Todos los Factores del Medio  
Ambiente Viviente  
y Climatológicos**

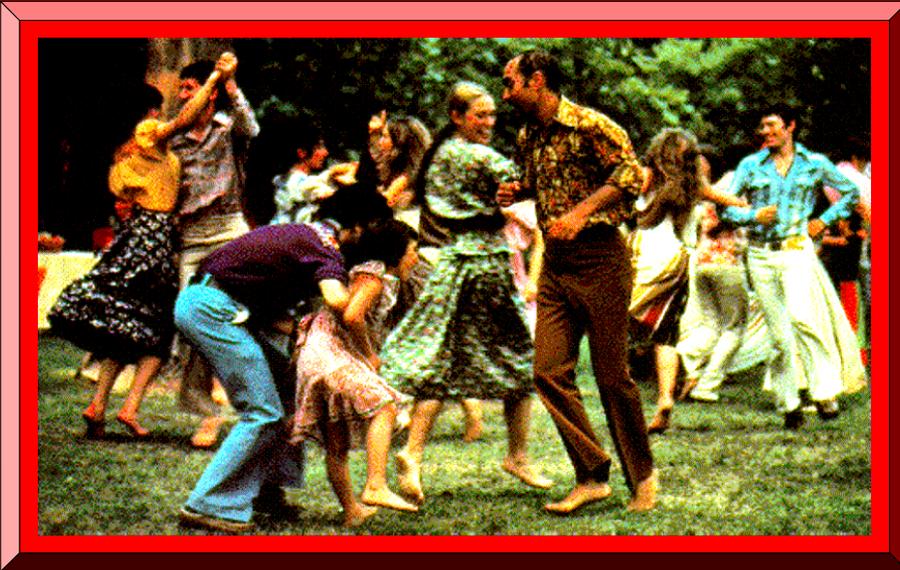




# **AMBIENTE:** *Biológico*

**Todas Las Cosas Vivientes,  
a Excepción del Ser Humano**





# **AMBIENTE:** *Social/Cultural*

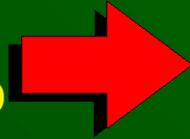
- ▶ **Comprende todas la Interacciones entre las Personas**
- ▶ **Es único para el Ser Humano, Creado por él**



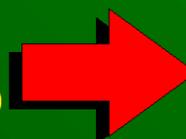
**LA SALUD COMO  
RESPONSABILIDAD  
INDIVIDUAL**



**IMPARTIR  
CONOCIMIENTO**



**SE ADQUIERE  
EL CONOCIMIENTO**



**RESPONSABILIDAD  
PARA CAMBIAR**

**Nuestra Salud**

**Ambiente Adecuado  
de Aprendizaje  
Entre Maestro  
y Estudiante**

**Estudiante**

**Los Papeles que Juegan el Maestro de Salud como Agente de Cambio y el Estudiante con la Responsabilidad de un Cambio Favorable en su Comportamiento de Salud**

**(ADAPTADO DE: Fassbender, William. *You and Your Health*. 3ra. ed.; New York: John Wiley & Sons, 1984, p. xvii.)**



# LA SALUD COMO RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

## Principios

- Cada uno de Nosotros Determina en Gran Manera la Calidad de Nuestra Salud
- Nadie más Puede Regular Nuestro Hábitos Personales de Vida.
- Buena Salud no es un Asunto de Buena Suerte o Destino, sino de Buenos Hábitos
- El Comportamiento Individual que Afecta Nuestra Salud es el factor más Importante para el Desarrollo de Enfermedades Principales y Menores



# LA SALUD COMO RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

## Acciones de Responsabilidad

- Escoger Alternativas Saludables en vez de Aquellas que Involucran un Riesgo para la Salud
- Cambiar los Riesgos Inherentes en Nuestra Herencia y Ambiente Social, i.e., Modificar Los Riesgos Mediante Cambios en Nuestro Comportamiento
- Esfuerzo Reflexivo para Examinar Nuestra Vida Desde el Punto de Vista de la Salud y Luego un Esfuerzo Concertado para Cambiar los Hábitos Negativos

# LA SALUD COMO RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

## Acciones de Responsabilidad

Conocimiento vs Acción: *Acción Positiva de Prevención*

---

▶ **Aplicar El Conocimiento  
Sobre los Comportamientos  
Saludables:**

**Las Prácticas Correctas de Salud  
deben ser parte Integral de  
Nuestra Vida**

**EL "CONTINUUM"/  
NIVELES O  
ESCALA  
CONTÍNUA DE LA  
SALUD**



**CONSIDERACIONES**

**PRELIMINARES**



**"CONTINUUN"  
(Escala Contínua)**

***Una Progresión/Sucesión  
de Grados Infinitos  
de Alguna Característica  
entre dos Extremos***



# EL "CONTINUUN" DE LA SALUD (LA ESCALA CONTÍNUA DE LA SALUD) Principios/Base de Justificación

---

- **La Salud es un Proceso Dinámico que Cambia Continuamente a través de Nuestra Vida:**  
*Nadie Posee un Estado de Salud Fijo de Completo Bienestar Físico, Social y Espiritual*
- **No Existe Ningún Límite para el Grado de Salud que Podemos Alcanzar:**  
*El Individuo Puede Seguir Creciendo y Desarrollandose Hacia el Logro de Niveles de Bienestar aún más Altos*



# EL "CONTINUUM" DE LA SALUD (LA ESCALA CONTÍNUA DE LA SALUD)

## Características

- **Existen dos Extremos en el "Continuum" de la Salud:**  
*Muerte Prematura vs. Salud Positiva*
- **Existen Niveles de Salud entre los Dos Extremos:**  
*El Punto Neutral Representa la Salud Promedio*
- **Cada Punto en el "Continuum" es Compuesto de Cinco Dimensiones de la Salud:**  
*No Siempre Todas Estas Dimensiones Se Encuentran Simultáneamente a un Nivel Óptimo*



# EL "CONTINUUM" DE LA SALUD (LA ESCALA CONTÍNUA DE LA SALUD)

## Interpretación

- El lado de la Enfermedad del "Continuum" ilustra los Resultados de los Comportamientos Detrimentales:

*En Gran Medida, Usted puede Seleccionar el Nivel de Salud que Desea Alcanzar y/o Mantener*

- Alto Nivel de Salud en el "Continuum":

*Es el Resultado de Alternativas, Decisiones y Comportamientos Responsables Tomado durante el Proceso Evolutivo de la Vida*



# EL "CONTINUUN" DE LA SALUD

INTERPRETACIÓN: Alto Nivel de Salud Positiva

## ◆ Cualidades de una Salud Positiva ◆

---

- Alto Nivel de Energía
- Bajo Riesgo para Enfermedades
- Pocos/Ausencia de Comportamientos de Riesgo
- Desarrollo Muscular Vía Ejercicios
- % de Grasa y Peso Corporal Corporales Ideales
- La Habilidad para Relajarse Completamente
- Aceptarse uno Mismo como uno Es
- Alto Funcionamiento Intelectual
- Interés por Su Ambiente Físico y Psicosocial
- Práctica de una Fé Religiosa



# Estimación de tu Estado Presente de Salud



**Valoriza cada Estado de Dimensión de tu Salud, Según la Percibes, para cada una de las Cinco Dimensiones Delineadas Abajo:**

	Bajo					Alto				
<b>Físico</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Social</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Mental</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Emocional</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Espiritual</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

**Suma el Total de la Cinco Dimensiones \_\_\_\_\_ Divide la Suma Total entre 5, y Coloca el Número en la Escala Enfermo-Saludable de Abajo:**

<b>Enfermo</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Saludable</b>
----------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	------------------

(Tomado de: Fassbender, William *You and Your Health* 3ra. ed.; New York: John Wiley & Sons, 1984, Pág. xvi)



# MODELOS DE "CONTINUUM" DE SALUD

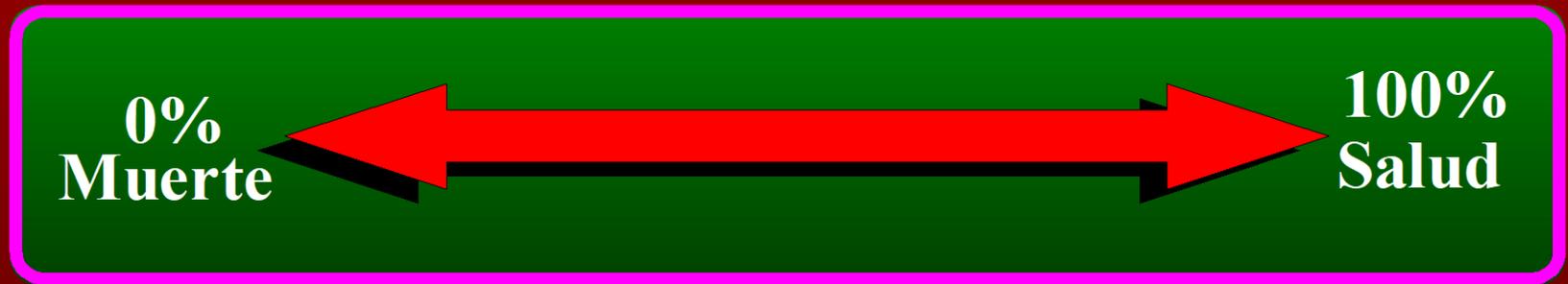
Enfermedad



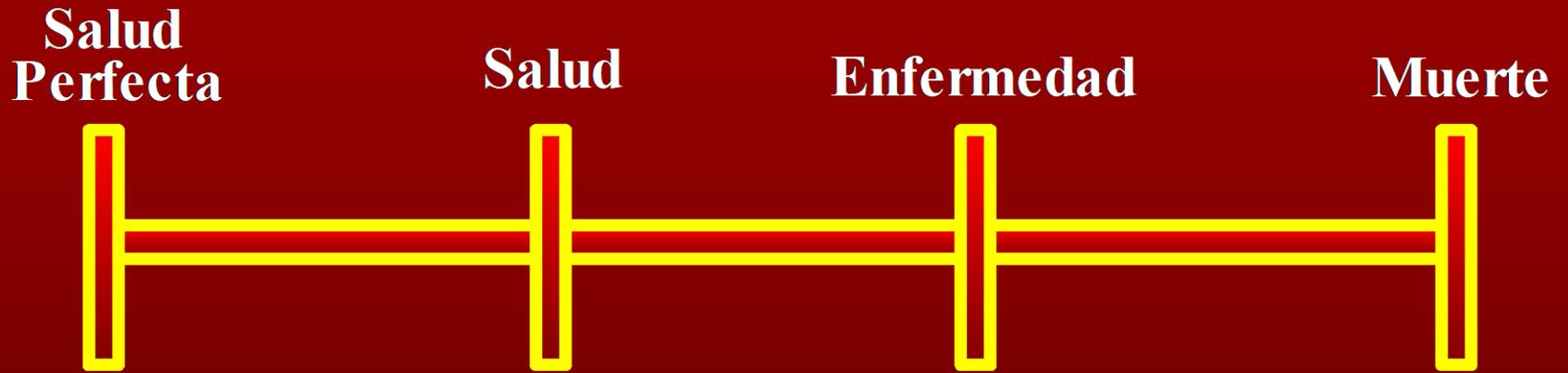
Salud

**"Continuum" de Enfermedad a la Salud**





**"Continuum" de Muerte a la Salud**



## Escala Continúa de Salud Perfecta a Muerte

(Tomado de: Dintiman, George B. y Jerrold S. Greenberg.  
*Health Through Discovery*. 3ra. ed.; New York:  
New Award Records, 1986, Pág. 8)





## Escala Continúa ("Continuum") de Salud Óptima a Muerte

(Tomado de: Ensor, Phyllis G., Means y Barbara M. Henkel.  
*Personal Health: Appraising Behavior*. 2ra. ed.; New York:  
John Wiley & Sons, 1985, Pág. 14)





## "Continuum" de Muerte Prematura a Alto Nivel de Bienestar/Salud

(Tomado de: Jones, Kenneth L., Louis Shainberg y Curtis O. Byer. *Health Science*. New York: Harper & Row, 1985, Pág. 3)



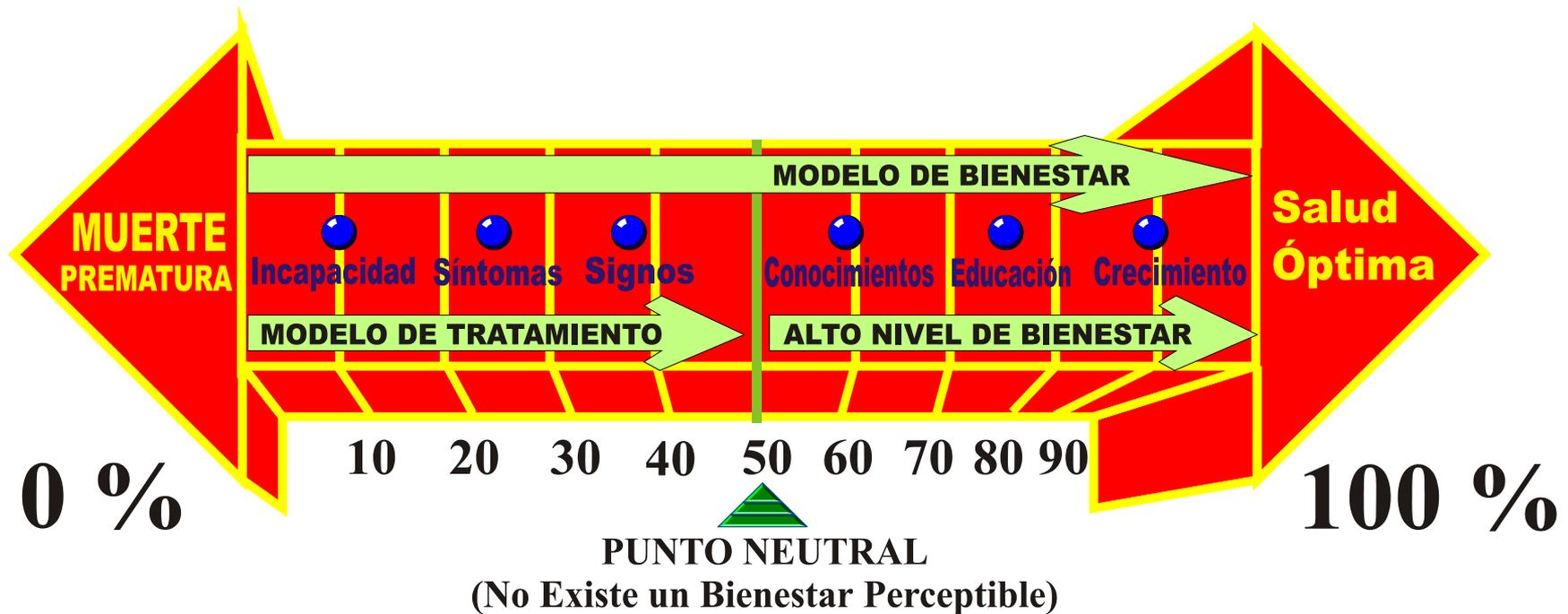
# LA ESCALA DE SALUD



## La Escala del Bienestar/Salud

# LA ESCALA CONTINUA DE ENFERMEDAD A BIENESTAR

Enfermedades de Vida o Muerte      Enfermedades Menores      Salud Promedio      Buena Salud      Bienestar Positivo



Comportamientos de Riesgo

Comportamientos Saludables

# EL CONTÍNUO DE ENFERMEDAD/BIENESTAR

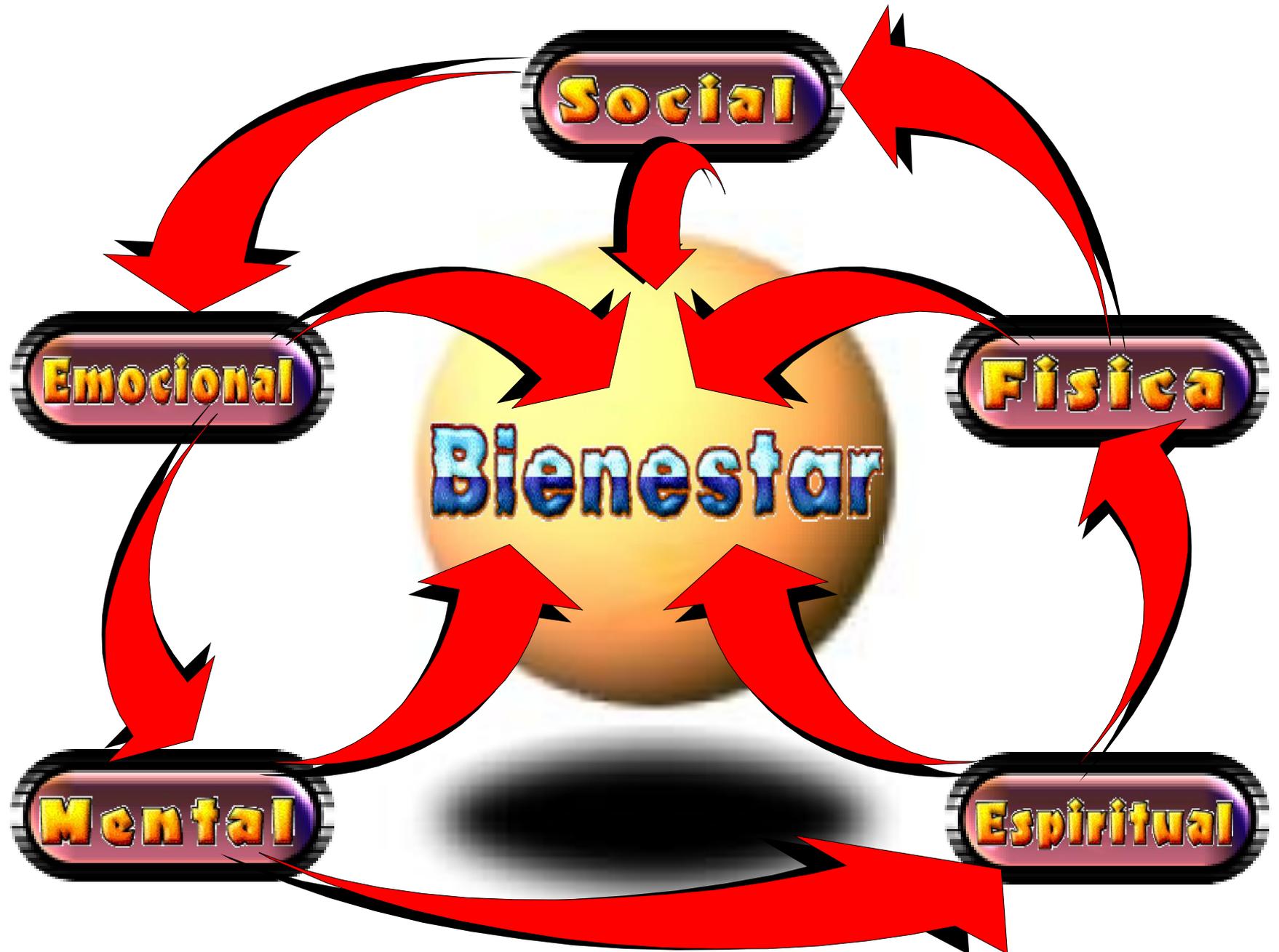


(Tomado de: Olson, Larry K., J Redican y Charles R. Baffi. *Health Today*. 2da. ed.; New York: Macmillan Publishing Company, 1986, Pág. 2)

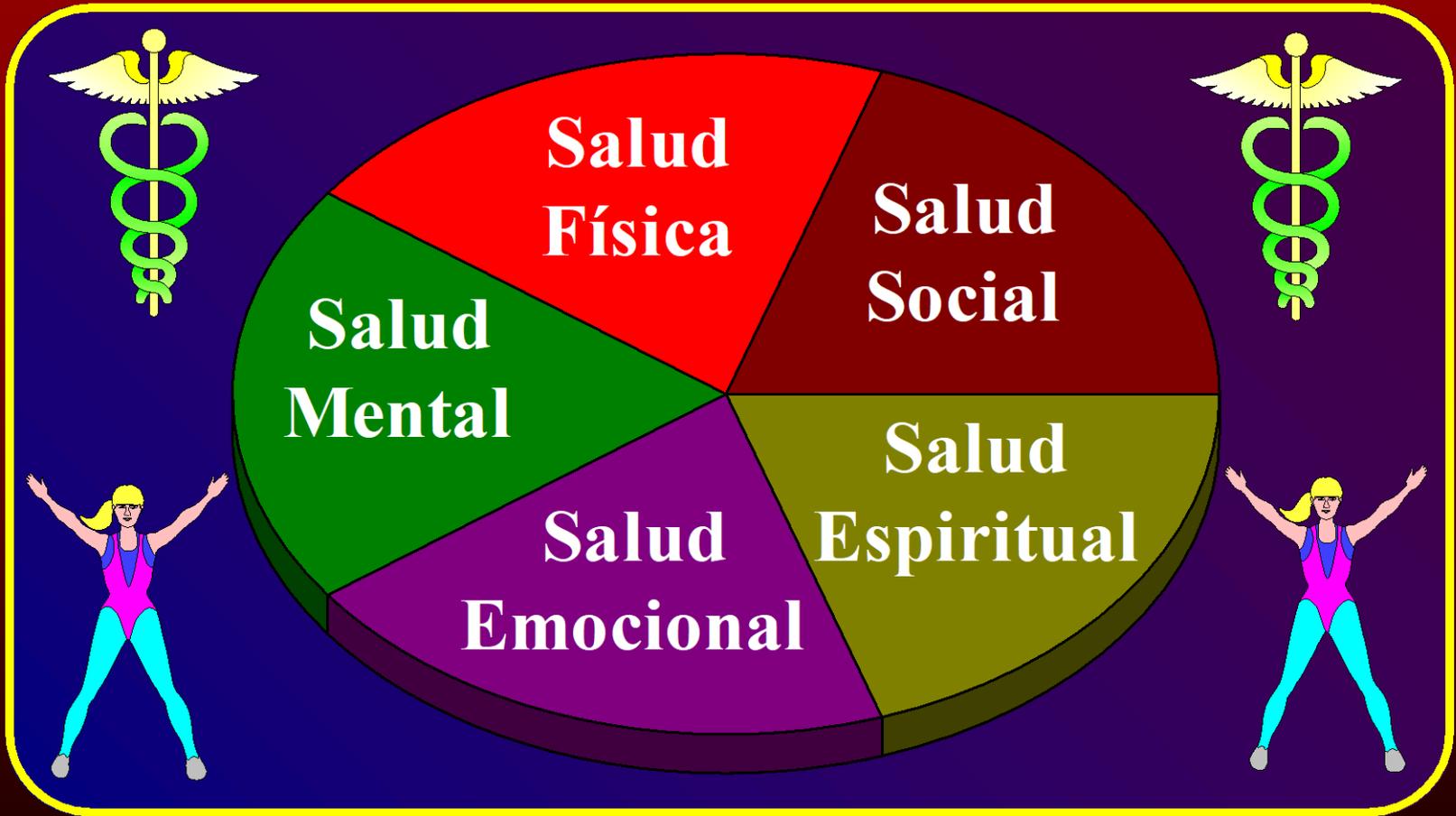


# COMPONENTES O DIMENSIONES DE LA SALUD





# Componentes de la Salud



# SALUD FISICA





# SALUD FISICA



**Sensación (Subjetiva) de que  
Ninguno de los Organos o  
Funciones se Encuentran  
Menoscabadas**





# SALUD FISICA



## Características



- **Funcionamiento Eficiente del Cuerpo**
- **Resistencia a Enfermedades**
- **La Capacidad Física para Responder Apropriadamente a una Diversidad de Eventos**



# SALUD MENTAL



# **SALUD MENTAL/INTELECTUAL**

**La Capacidad para Mantener Relaciones Armoniosas con los demás, Satisfacer Necesidades Instintivas Potencialmente en Conflicto sin Lesionar a los Demás, y ser Capaz de Participar en las Modificaciones Positivas del Ambiente Físico y Social**



# SALUD MENTAL/INTELECTUAL

La habilidad de:

- Aprender y Poseer Capacidades Intelectuales
- Procesar Información y Actuar a Base de ella
- Clarificar Valores y Creencias
- Ejecutar tu Capacidad de Hacer Decisiones
- Entender las Ideas Nuevas



# SALUD MENTAL/INTELECTUAL



## Características



- Existe un Equilibrio Interior, Intelectual y Afectivo
- El Individuo:
  - ★ Se Siente Bien con Relación a las demás Personas
  - ★ Puede hacer Frente a las Exigencias de la Vida





# SALUD SOCIAL





# SALUD SOCIAL



**La Habilidad de Interaccionar  
bien con la Gente y el Ambiente,  
Habiendo Satisfecho las  
Relaciones Interpersonales**

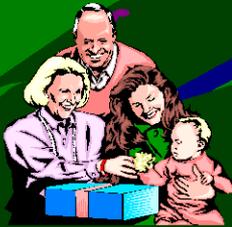




# SALUD SOCIAL



## Características



- La Persona se Encuentra Integrada a su Medio Social
- Incluye:
  - ★ Buenas Relaciones con Otros
  - ★ Una Cultura Apoyadora
  - ★ Adaptaciones Exitosas en el Ambiente



# SALUD ESPIRITUAL





# SALUD ESPIRITUAL



**La Creencia en una Fuerza Unificante  
(de un Ser Supremo). Para Algunos,  
dicha Fuerza Será la Naturaleza, para  
Otros será las Leyes Científicas y para otros  
será la Fuerza de Dios**





# SALUD ESPIRITUAL



## Concepto



- Creencias y Prácticas Religiosas
- Habilidad para:
  - ★ Descubrir y Articular un Propósito Personal en la Vida
  - ★ Aprender, Cómo Experimentar Amor, Disfrute, Paz y Sentido de Logro





# SALUD ESPIRITUAL



## Características

- Como Ayudarse a uno Mismo y a Otros para que Alcancen su Potencial Máximo
- Incluye:
  - ★ Tus Relaciones con los Seres Vivientes
  - ★ El Papel de una Dirección Espiritual
  - ★ La Naturaleza del Comportamiento Humano
  - ★ La Disposición para Servir a Otros



A photograph of two children, a girl on the left and a boy on the right, holding hands and looking at each other. The girl has long blonde hair and is wearing a white patterned top. The boy has dark hair and is wearing a red sweater over a blue and white striped shirt. They are outdoors with a blurred green background. The text "SALUD EMOCIONAL" is overlaid in the center in large white letters.

# SALUD EMOCIONAL

# **SALUD EMOCIONAL**

**La Habilidad de Controlar las Emociones, es decir, Sentirse Cómodo al Expresarlas, y de Realizarlo en Forma Apropiado**



# SALUD EMOCIONAL



## Características Emocionales

● Características Emocionales que te Ayudan a Crecer y a Desarrollarte:

★ Grado en el Cual tú eres Capaz de Controlar/Combatir el Estrés

★ Ser Flexible

★ Compromiso para Resolver Conflictos



# ACTIVIDAD DE LA CLASE I

## Grupos de Estudiantes

- Mencione cinco causas (5) y cinco (5) soluciones concerniente a las siguientes problemáticas que sufre Puerto Rico:
- Las muertes violentas /homicidios entre nuestros jóvenes
  - La pobre salud mental y espiritual que induce violencia, maltrato y muerte en la población puertorriqueña
  - Los factores que afectan la salud del estudiante, los niños, la familia y nuestra sociedad en general
  - Las primeras causas cuatro causas generales de muerte en Puerto Rico:
    - *Enfermedades del corazón*
    - *Diabetes sacarina (mellitus)*
    - *Cáncer*
    - *Enferm. cerebrovasculares*



# ACTIVIDAD DE LA CLASE II

## Grupos de Estudiantes

### ▶ Estadísticas, situaciones, comportamientos y conceptos para reflexionar:

- Comparar las expectativas de vida actuales con las de principios de los 1900. Exponer las posibles razones si hay diferencias, desde el punto de vista socioeconómico, cultural, médico, de vivienda y otros
- Desarrollar un algoritmo (pasos) a seguir al tomar una decisión que afecta la salud. Los estudiantes harán un "role play" o simulación (dramatización) de esta actividad
- Determinar cuáles son los comportamientos de riesgo y sus posibles consecuencias para la salud
- Desarrollar definiciones y ejemplos de los siguientes términos:

■ *Salud*                      ■ *Higiene*   ■ *Salud ambiental*   ■ *Mortalidad*

■ *Salud pública*   ■ *Riesgo*   ■ *Salud ocupacional*   ■ *Enfermedad*



## Utilice esta guía para crear un balance en tu vida:

Considera la prioridad y causa de tu estrés para decidir cuáles niveles te ayudarán crear un óptimo balance. Cuando todas las áreas de la pirámide trabajan en armonía, se alcanzará el sentido de bienestar más alto y una gran satisfacción en tu vida

### TÉCNICAS INMEDIATAS PARA EL CONTROL DE TENSIONES

Para las emergencias estresantes diarias, tales como los tapones, mucho trabajo o problemas familiares, selecciones una o más de las destrezas ubicadas en el *Tope* de la pirámide para poder manejar estas situaciones

#### DESTREZAS DE CONTROL

Respiración profunda  
Actitud positiva  
Vacaciones mentales



#### ACTIVIDADES DIARIAS DE APOYO

Para desarrollar habilidades de control, de manera que usted se pueda sentir equilibrado emocional y físicamente, entonces lleve a cabo una o más de las actividades físicas de una de las cuatro categorías localizadas en el *Medio* de la pirámide

#### ACTIVIDADES DIARIAS DE APOYO

##### Actividades Placenteras:

Escuchar música  
Disfrutar un baño caliente  
Terapia del humor  
Ver un película  
Dar y recibir un abrazo



##### Actividades Físicas:

Estar físicamente activo  
Descansar lo suficiente  
Consumir una variedad de alimentos



#### ACTIVIDADES PARA TODA LA VIDA

Para poder alcanzar un balance a largo plazo que te ofrezca la habilidad de poder controlar cualquier situación adversa en tu vida y alcanzar un sentido de paz, entonces explore y practique las actividades sugeridas en la *Base* de la pirámide

#### Bienestar Emocional:

Actitudes positivas  
Desarrollar una auto-imagen apropiada  
Expresar los sentimientos de una manera sincera y controlado  
Escribir un diario



#### Bienestar Social:

Participar en actividades comunitarias  
Compartir con la familia, las amistades y mascotas  
Cooperar y dar a los necesitados  
Interesarse por los niños y mascotas entrados en edad



Incorpore en su vida las actividades recomendadas cada uno de los niveles en la pirámide que se ajuste a sus necesidades, estilos de vida y valores

Sea creativo e incorpore otras ideas

#### BASES PARA TODA LA VIDA

Desarrollar un sentido de auto-satisfacción personal derivado de pasatiempos o del trabajo  
Separar tiempo para dedicarse a la meditación o a orar  
Vivir en armonía con la naturaleza



Actitudes positivas ante los retos y oportunidades que te da la vida  
Enfatizar en tu desarrollo espiritual  
Reflexionar en torno a tus valores personales, metas y decisiones



# 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**

```
graph TD; A[Herencia/Factores Genéticos] --> B[Salud del Estudiante]; C[Estilo de Vida] --> B; D[Cuidado de Salud] --> B; E[Ambiente] --> B;
```

**Estilo  
de  
Vida**

**Salud  
del  
Estudiante**

**Cuidado  
de  
Salud**

**Ambiente**



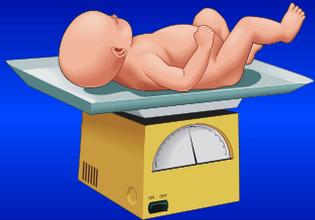
# FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD

Estilos de Vida

53%



16%



Herencia



21%

Ambiente



10%

Cuidado de la Salud



# 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



A photograph of a family of four in wheelchairs. A woman on the left is pushing a child in a wheelchair. A man on the right is holding a baby in a wheelchair. They are positioned in front of a white van with a Mercedes-Benz logo on the front. The license plate of the van reads 'SM 88 452'. A purple box with yellow text is overlaid on the center of the image.

# 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

---

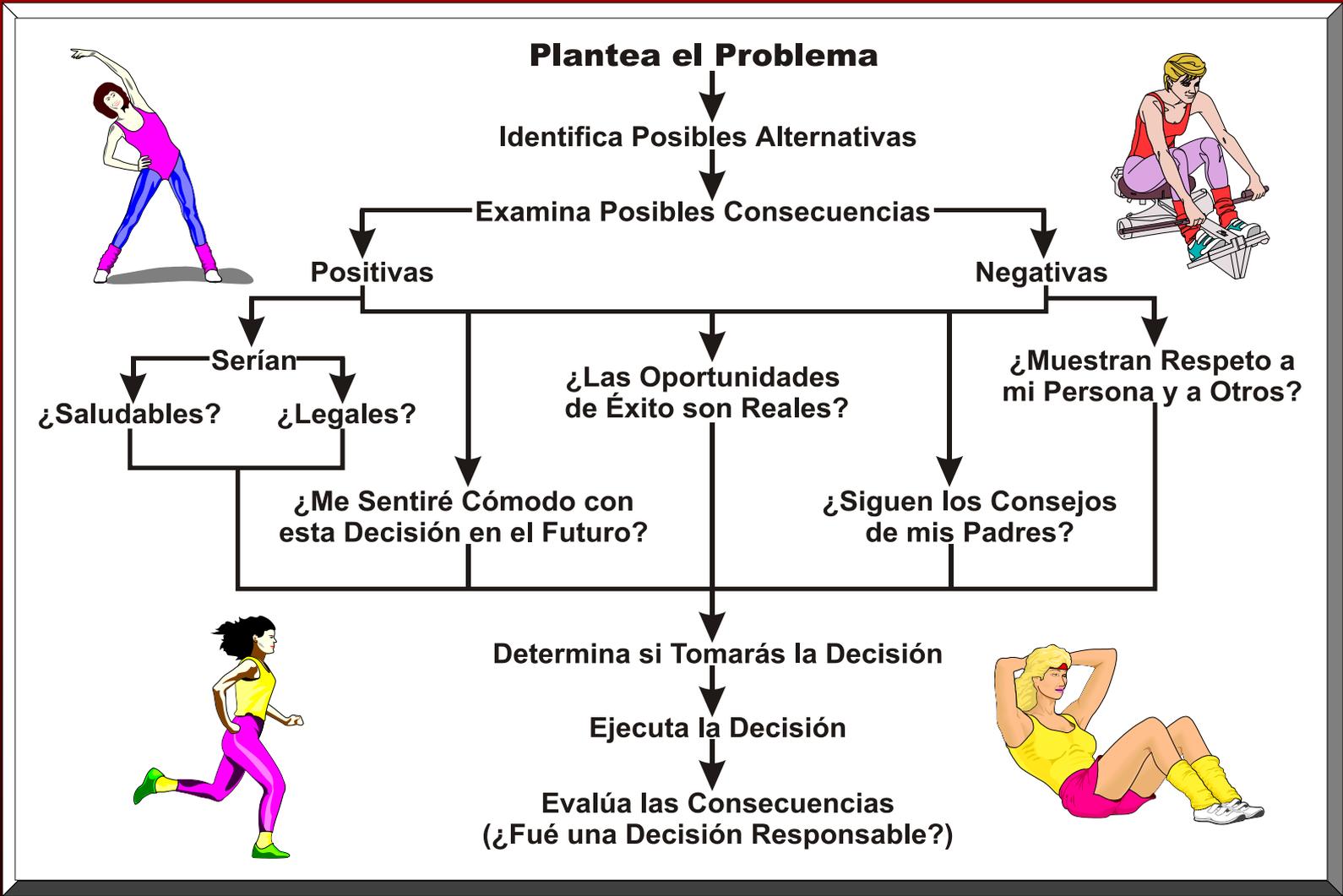
### ➤ Factores que Afectan la Calidad del Estilo de Vida:

- *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

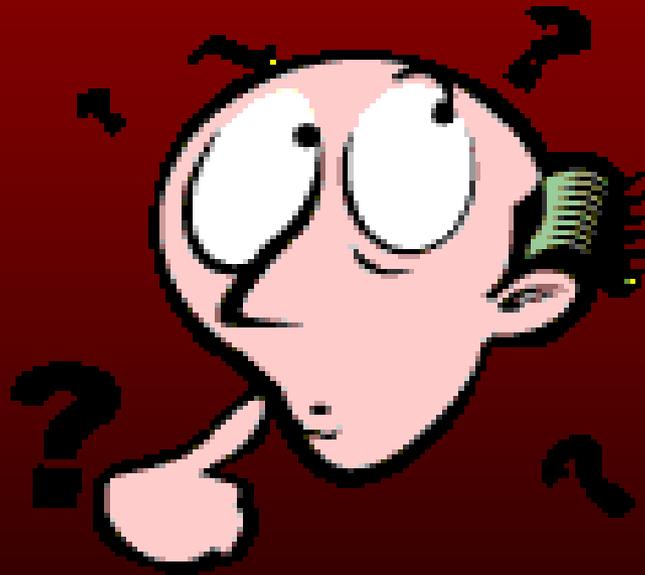


# PREVENCIÓN

“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**

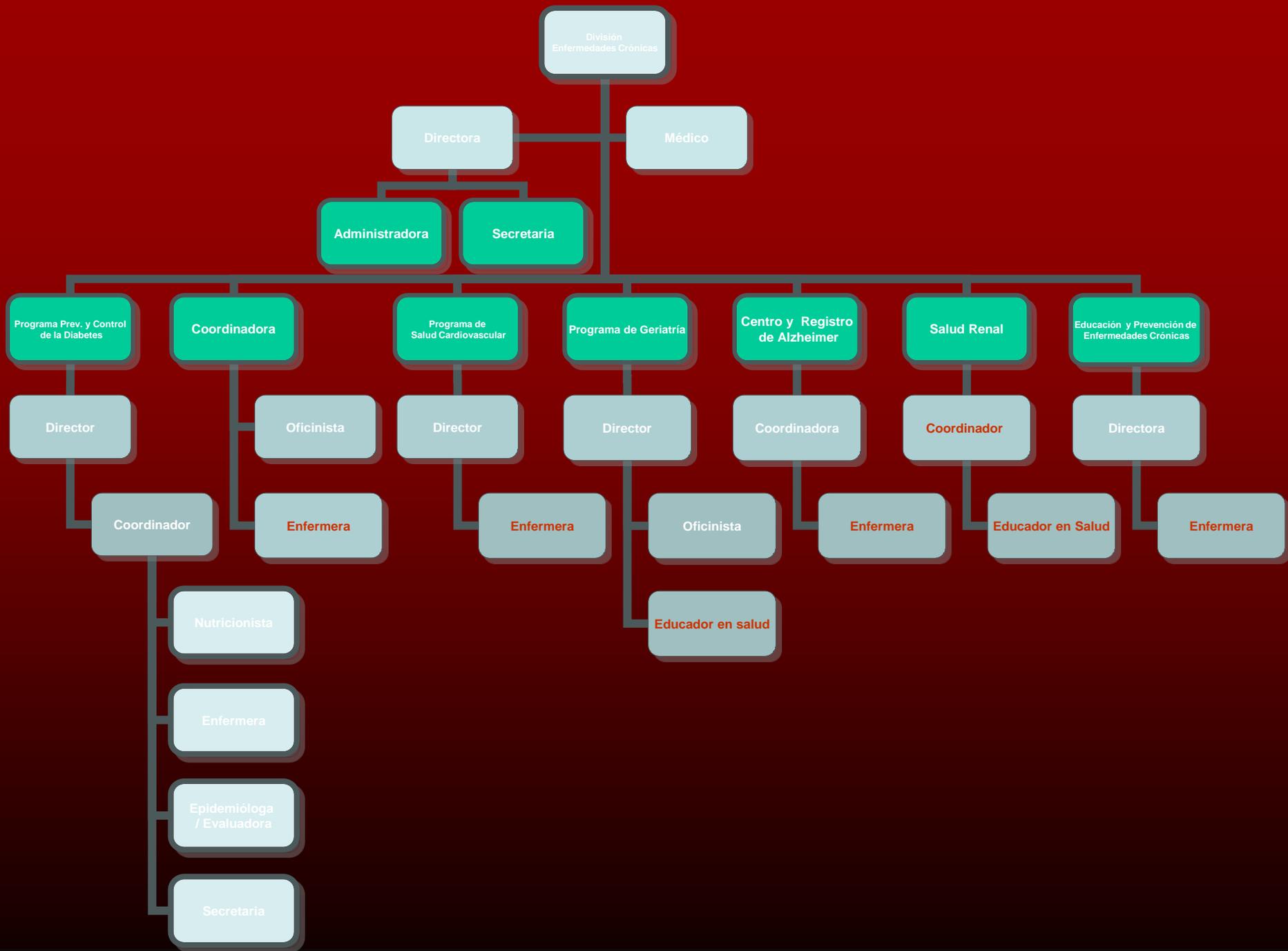
# Medidas De Salud Pública



# 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

# PREVENCIÓN 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*

# PREVENCIÓN 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

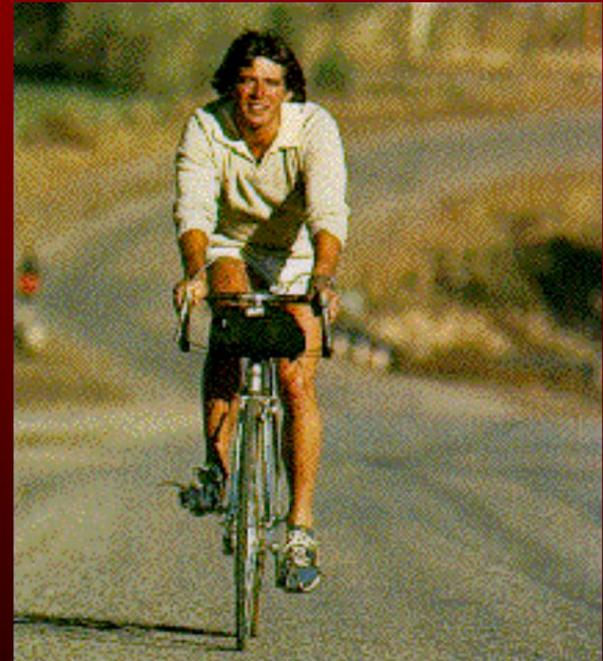
- *Ejercicios Físicos Regulares*
- *Nutrición Adecuada*
- *Control del Estrés (Tensiones)*
- *No Fumar*
- *No Ingerir Alcohol  
(o su Consumo Moderado)*
- *Dormir de 7 a 8 Horas Diarias*
- *Aplicar Medidas de Seguridad*

# 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





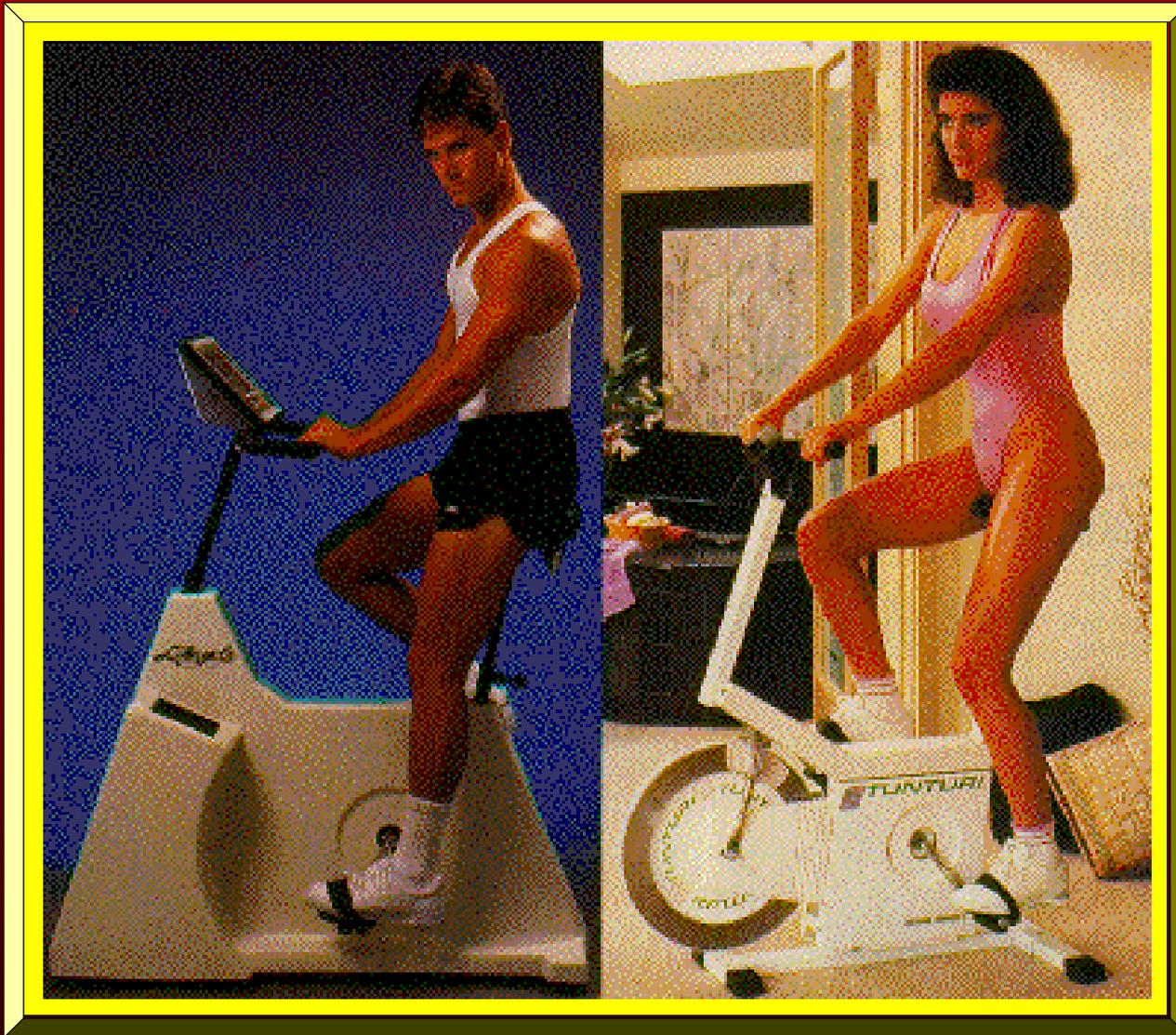
# CORRER





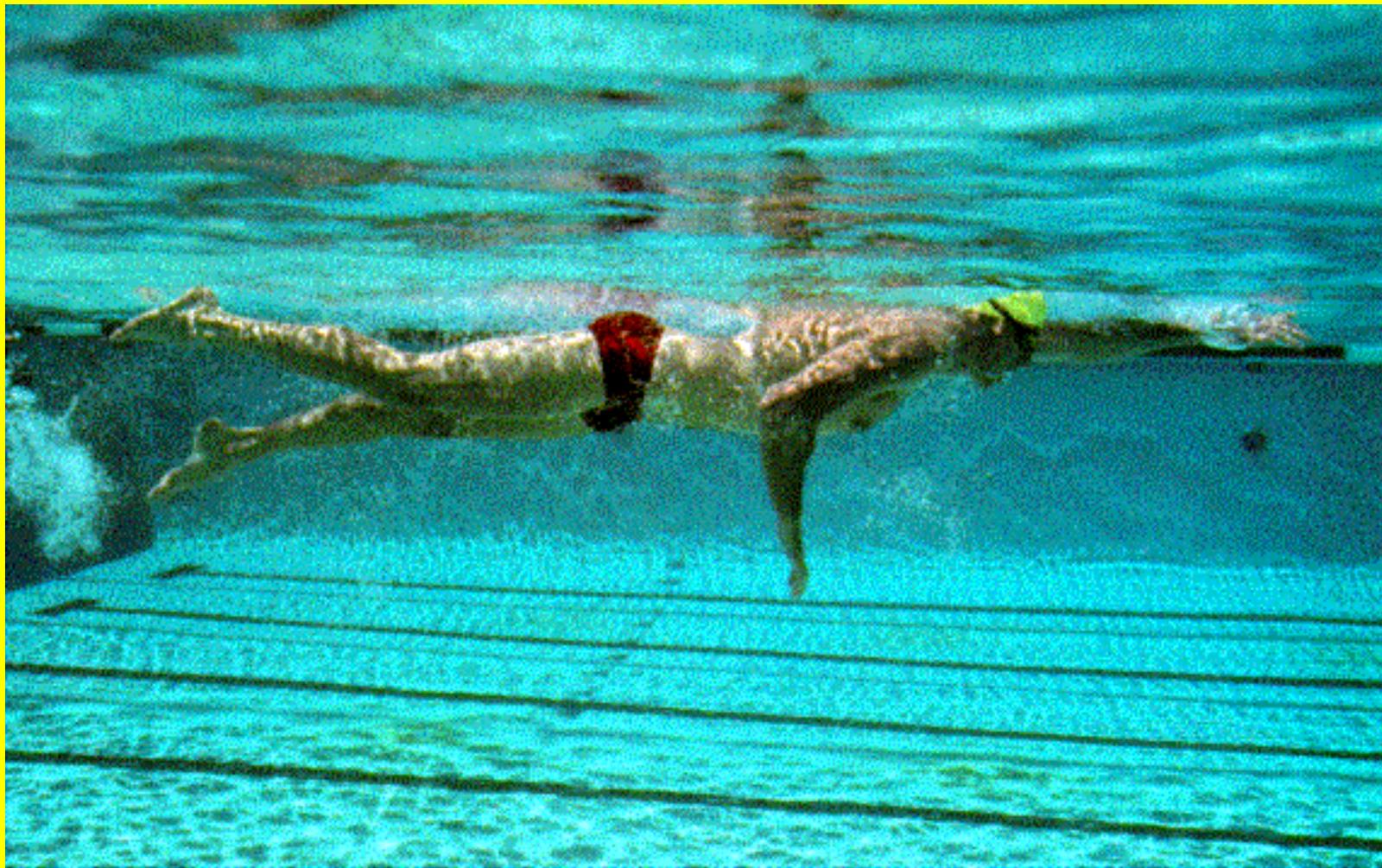
# CORRER BICICLETA: Aire Libre





# CORRER BICICLETA: En Interiores





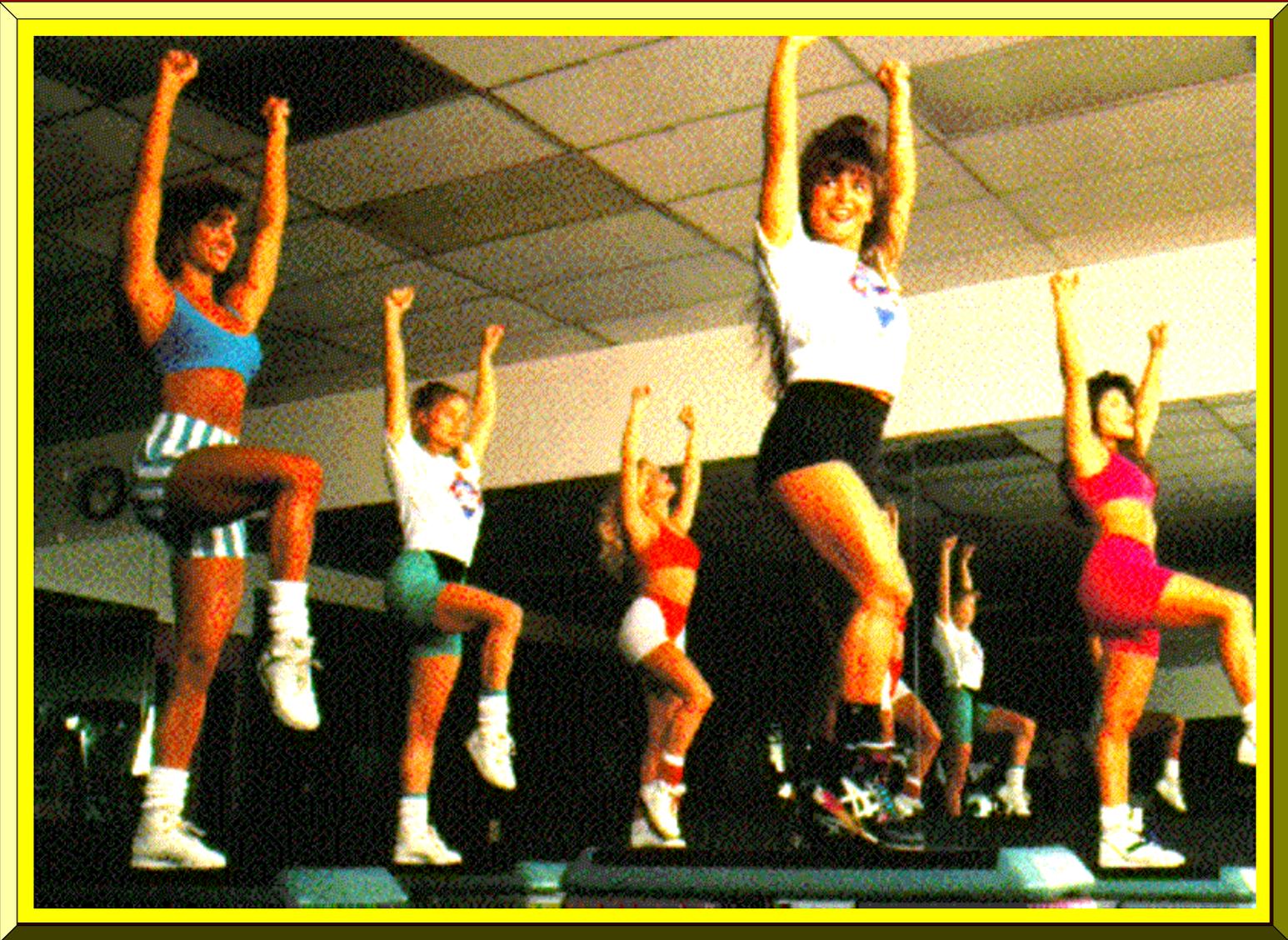
# NATACIÓN





# BAILE AERÓBICO





# AERÓBICOS DE BANCO





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





# BRINCAR CUICA





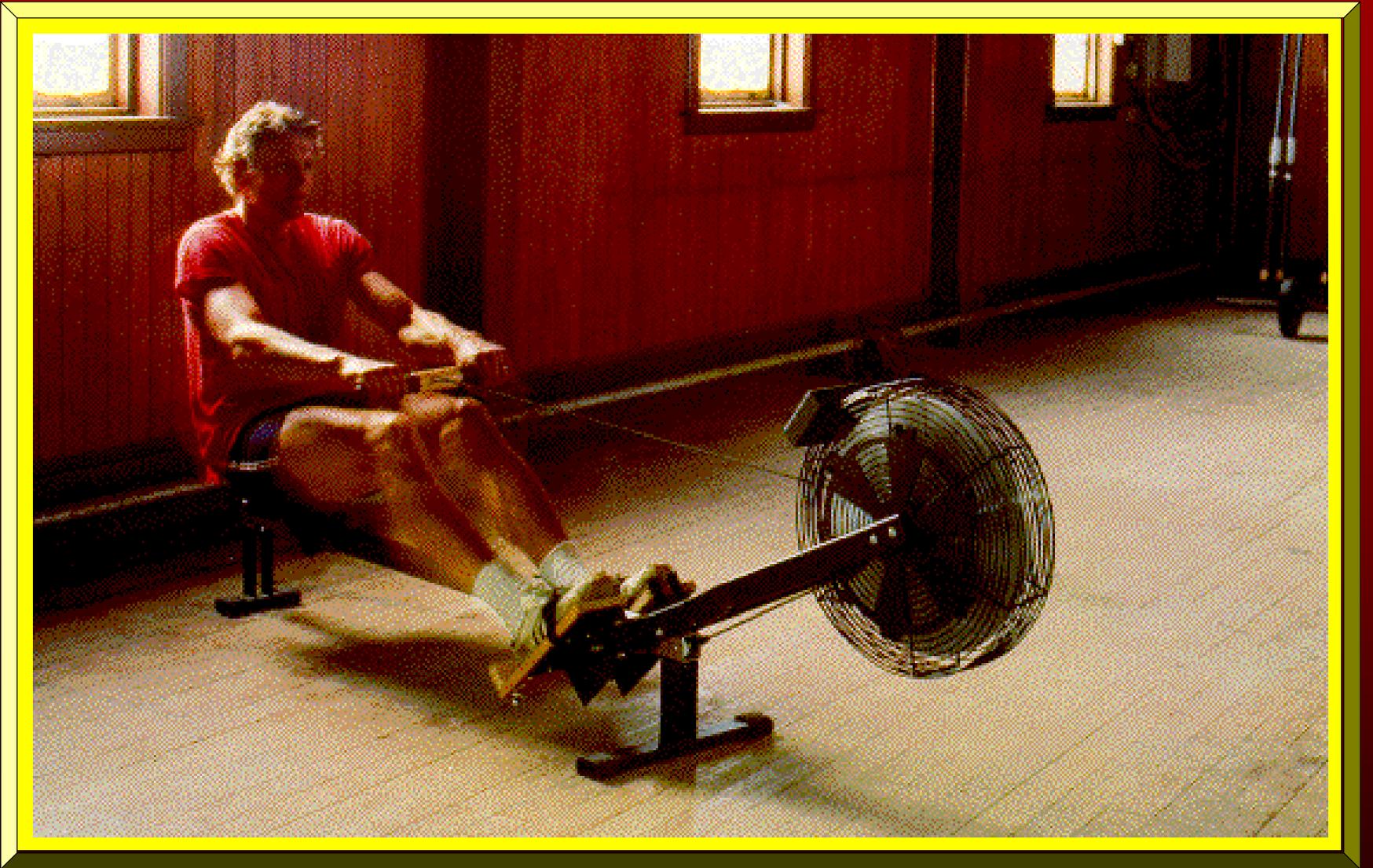
# REMO: Aire Libre





# REMO: En Interiores





# REMO: En Interiores





Foto: Reyaulfo Rodriguez

# 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)**

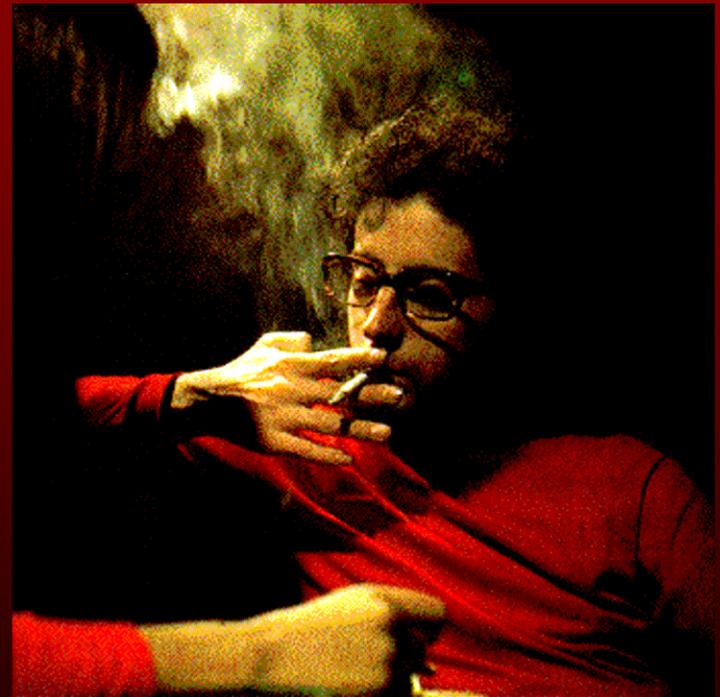


# PREVENCIÓN SECUNDARIA

## 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**

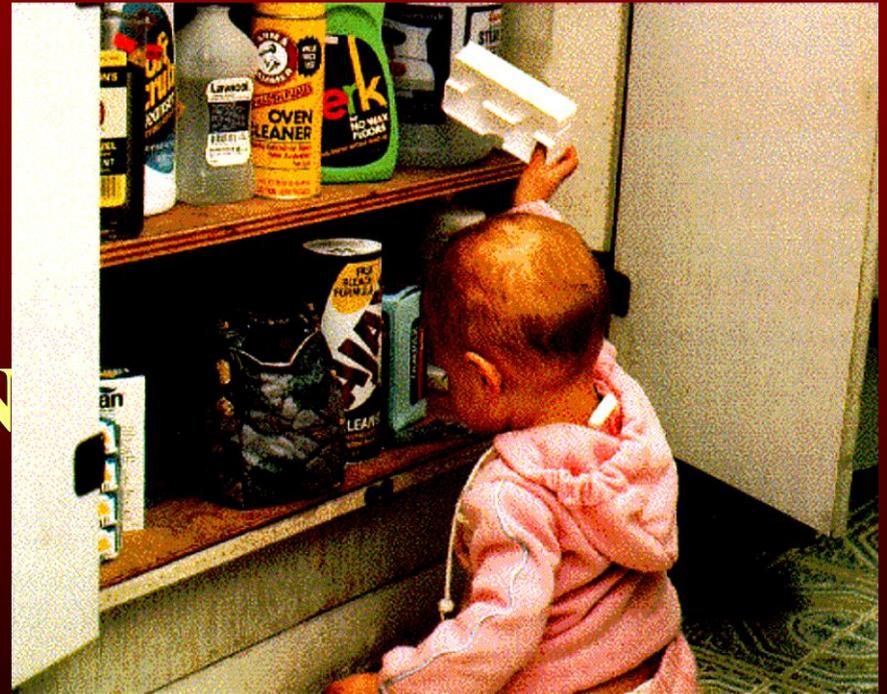


# PREVENCIÓN SECUNDARIA

## 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

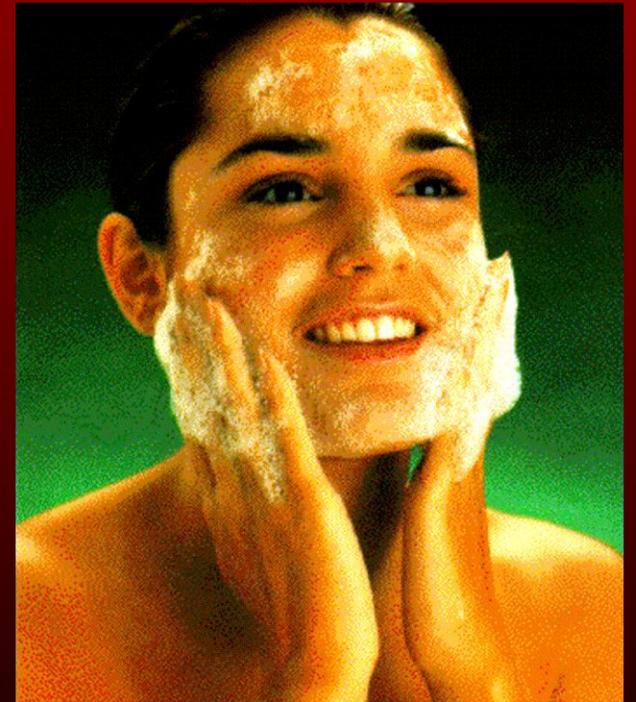
***POSEER UNA  
BUENA HIGIENE  
PERSONAL***

# 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*

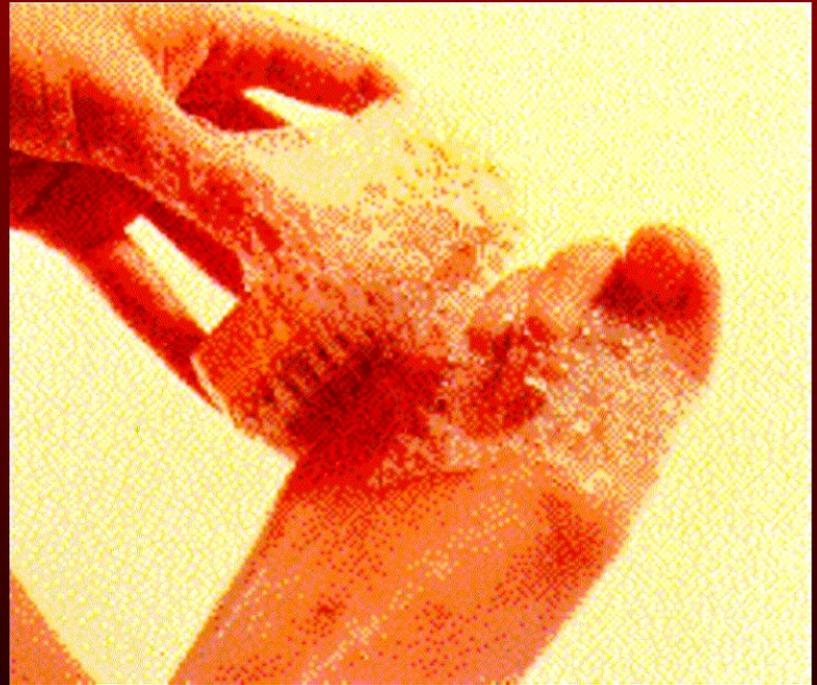


# PREVENCIÓN SECUNDARIA

## 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*

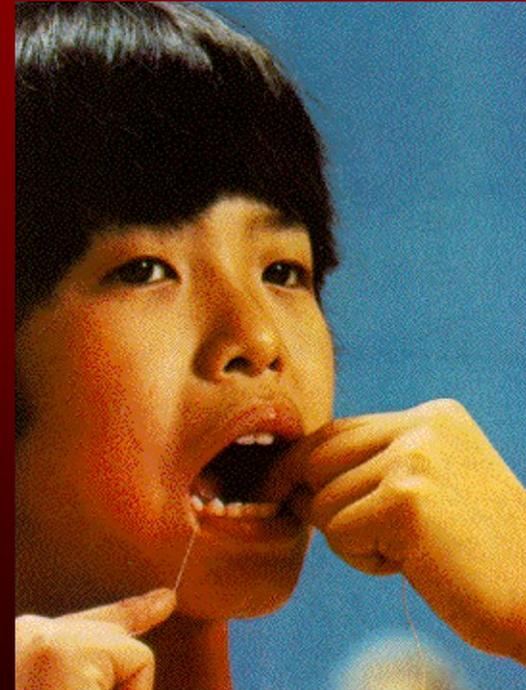
**LAVAR  
DIENTES  
DESPUÉS  
DE  
COMIDAS**



**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

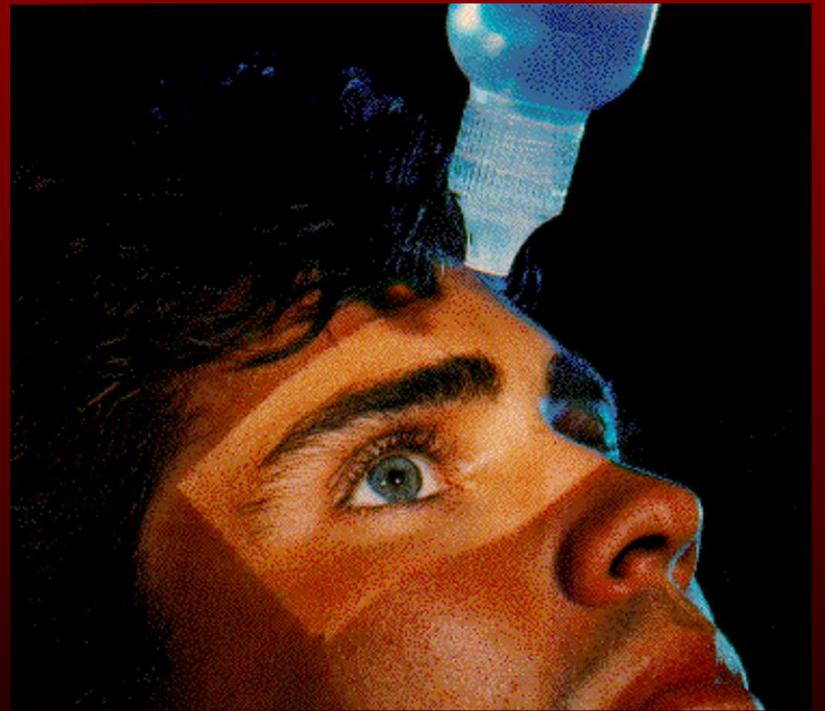


# PREVENCIÓN SECUNDARIA

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*

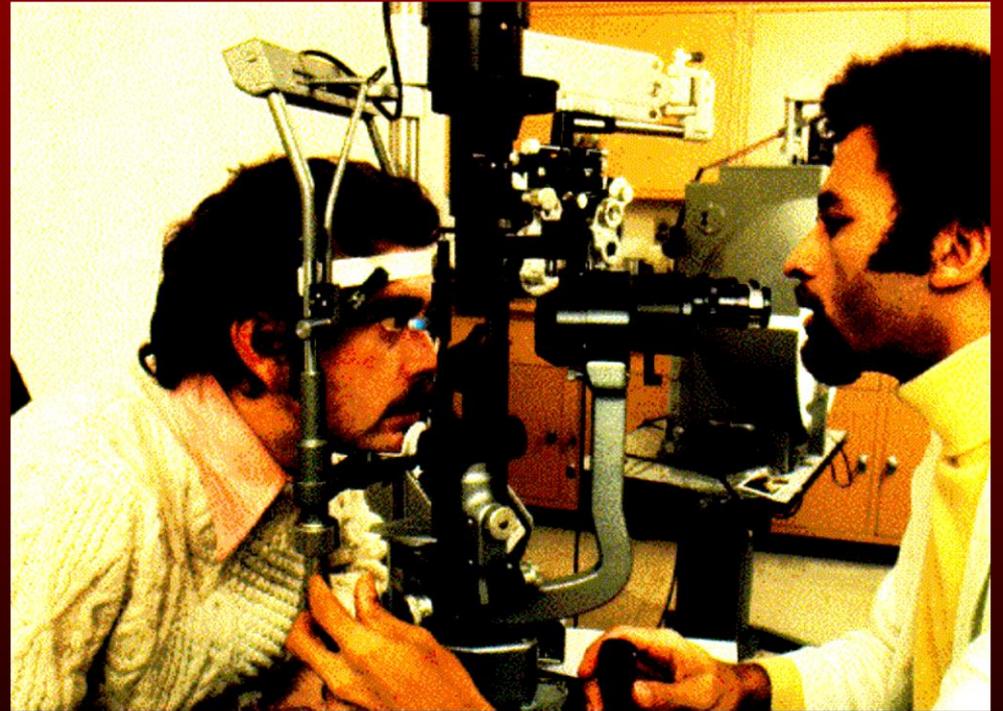


# PREVENCIÓN SECUNDARIA

## Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal *Ocular*

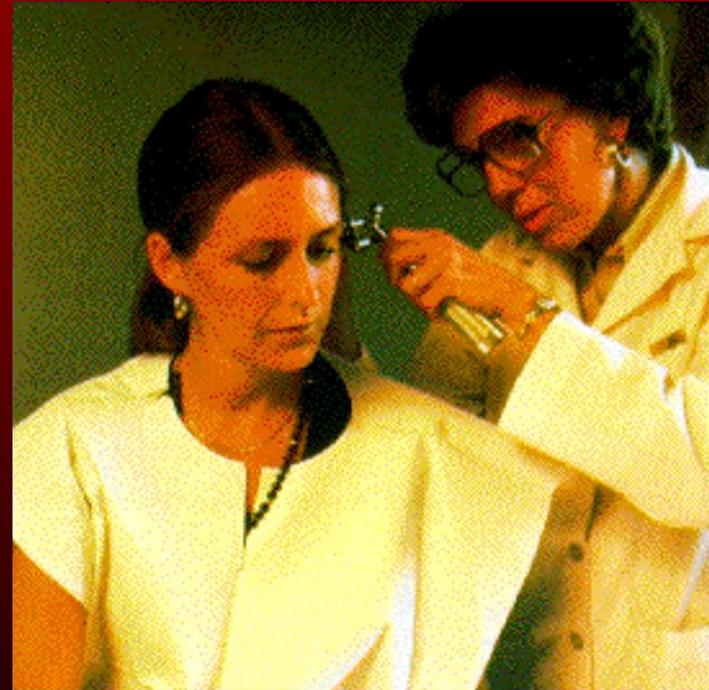
CUIDADO  
DE OJOS:  
*Examen  
Visual*



**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*



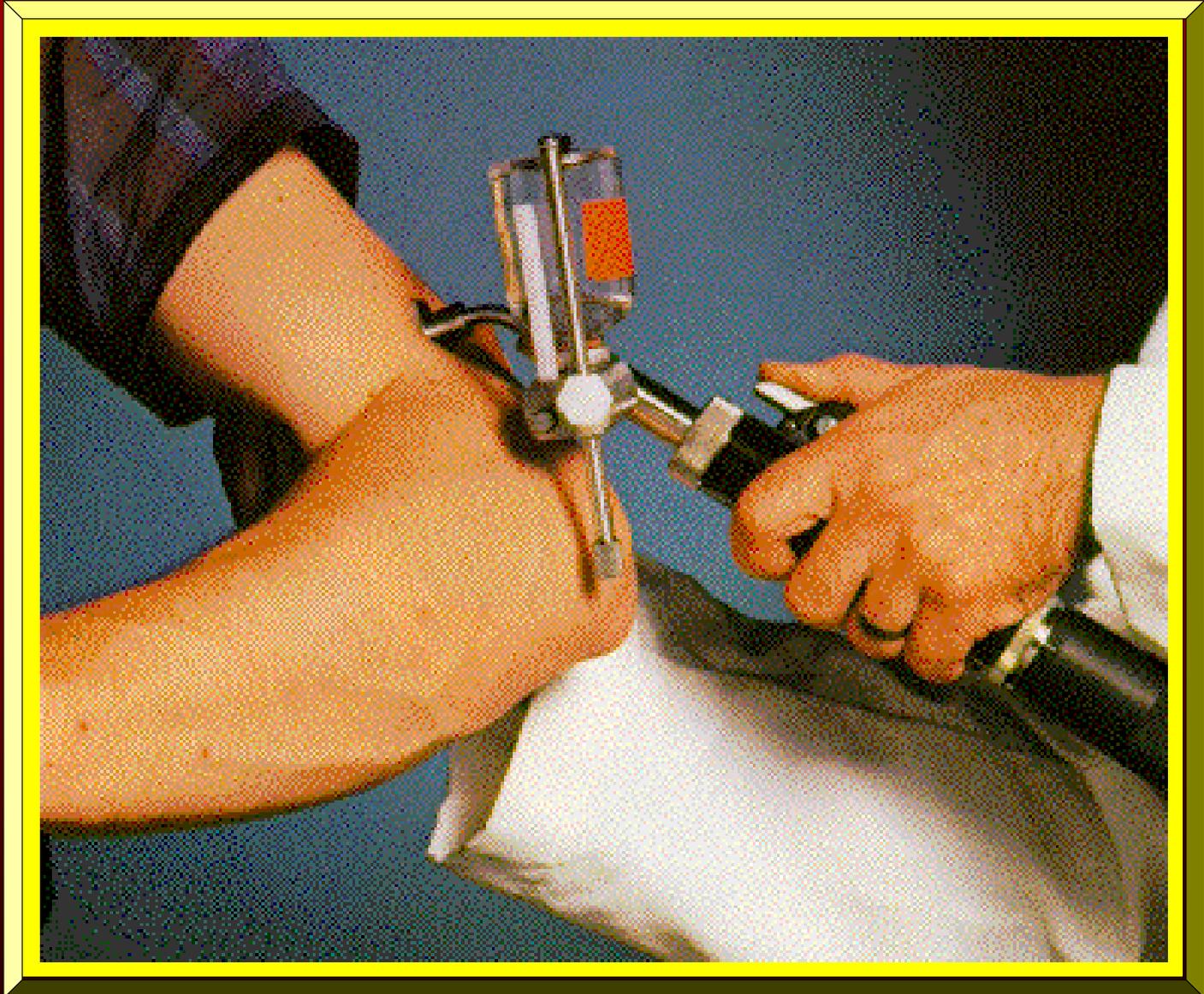
# EXAMEN MÉDICO



# 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

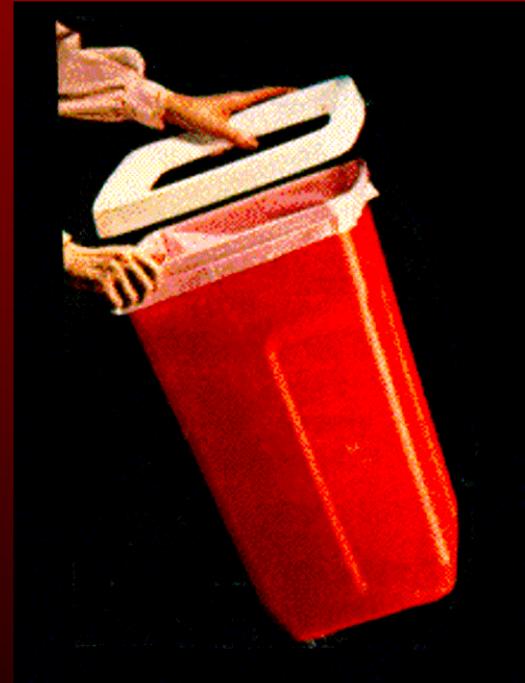


# PREVENCIÓN SECUNDARIA

## Acciones de Prevención

Saneamiento Ambiental: *En El Hogar*

# DESECHO DE LA BASURA



# PREVENCIÓN SECUNDARIA

## Acciones de Prevención

Saneamiento Ambiental: *En El Hogar*

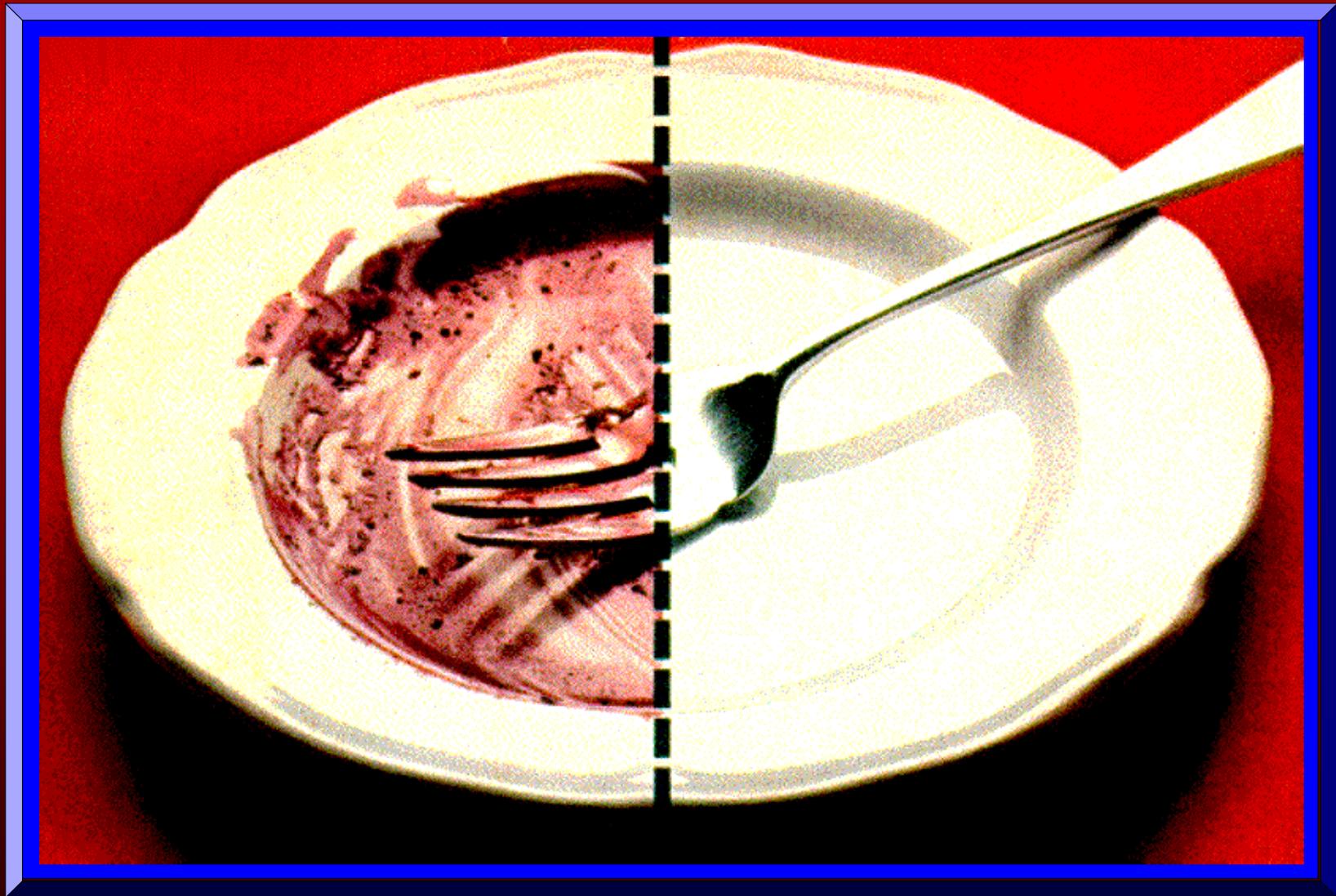
# RECICLAJE DE LA BASURA: *El Aluminio*





# LIMPIEZA EN EL HOGAR: Los Baños





## LIMPIEZA EN EL HOGAR: La Cosina - *Platos*





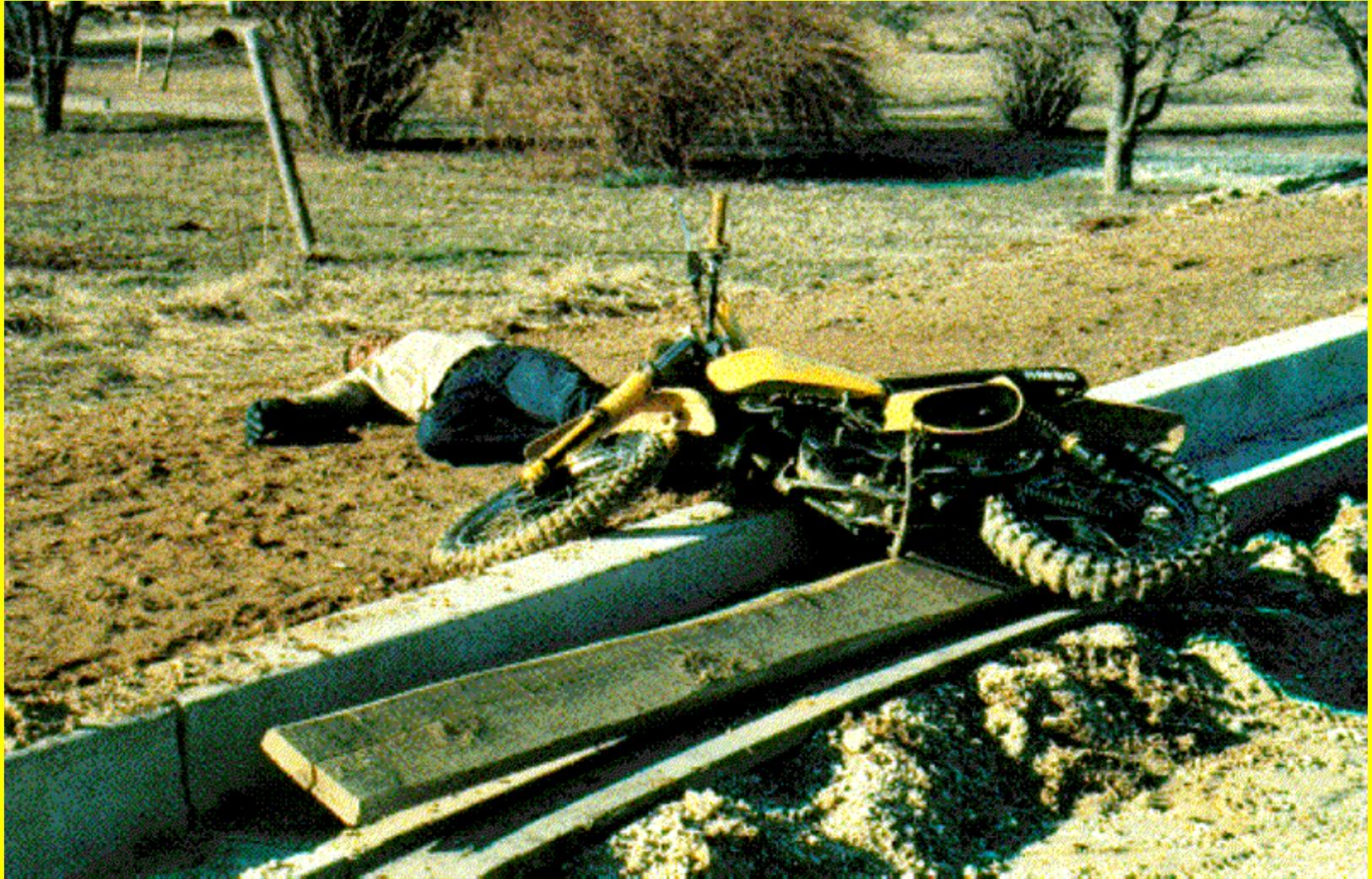
# LIMPIEZA EN EL HOGAR: La Cosina -ollas



# 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***

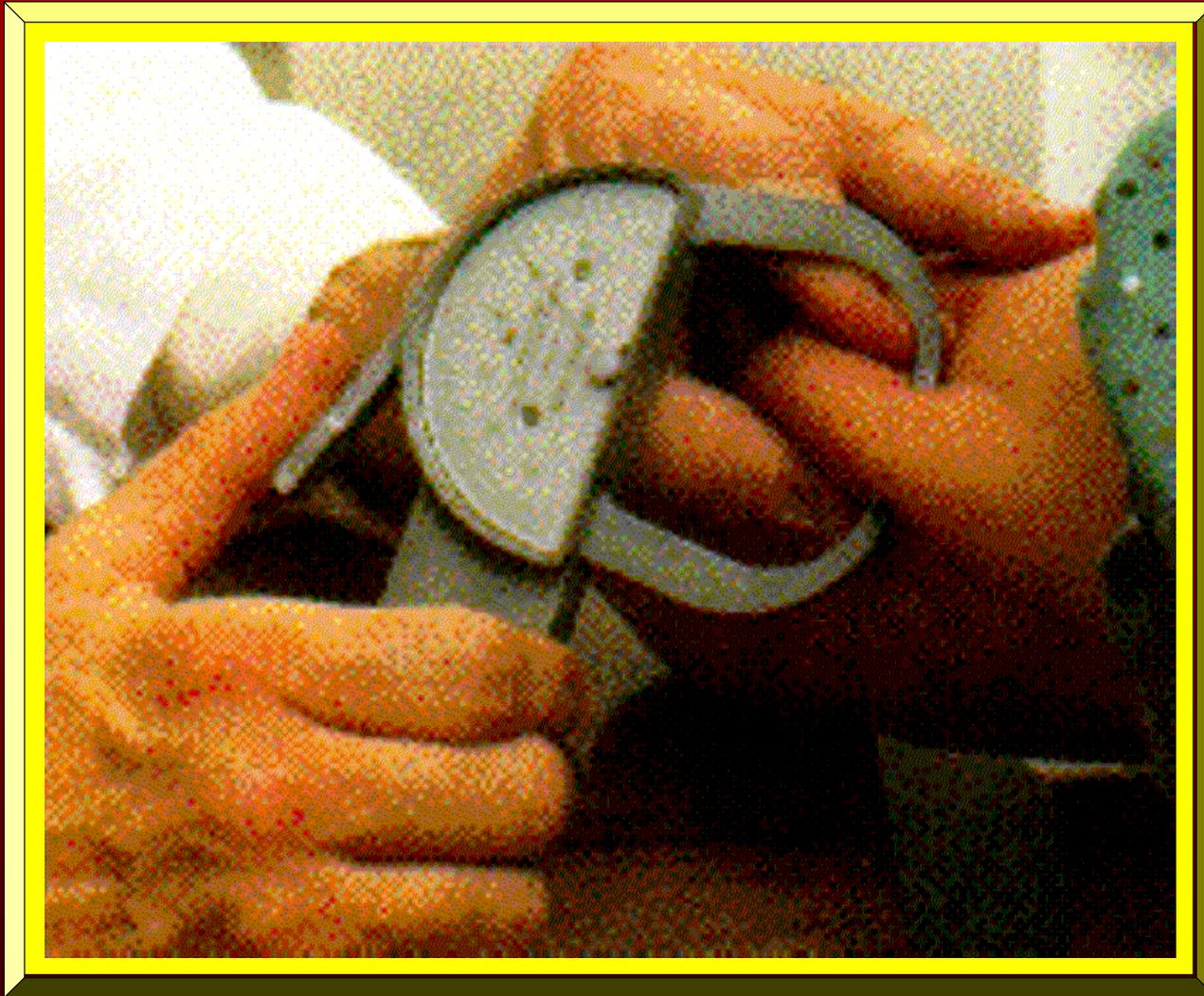


# CLÍNICAS DE HIPERTENSIÓN



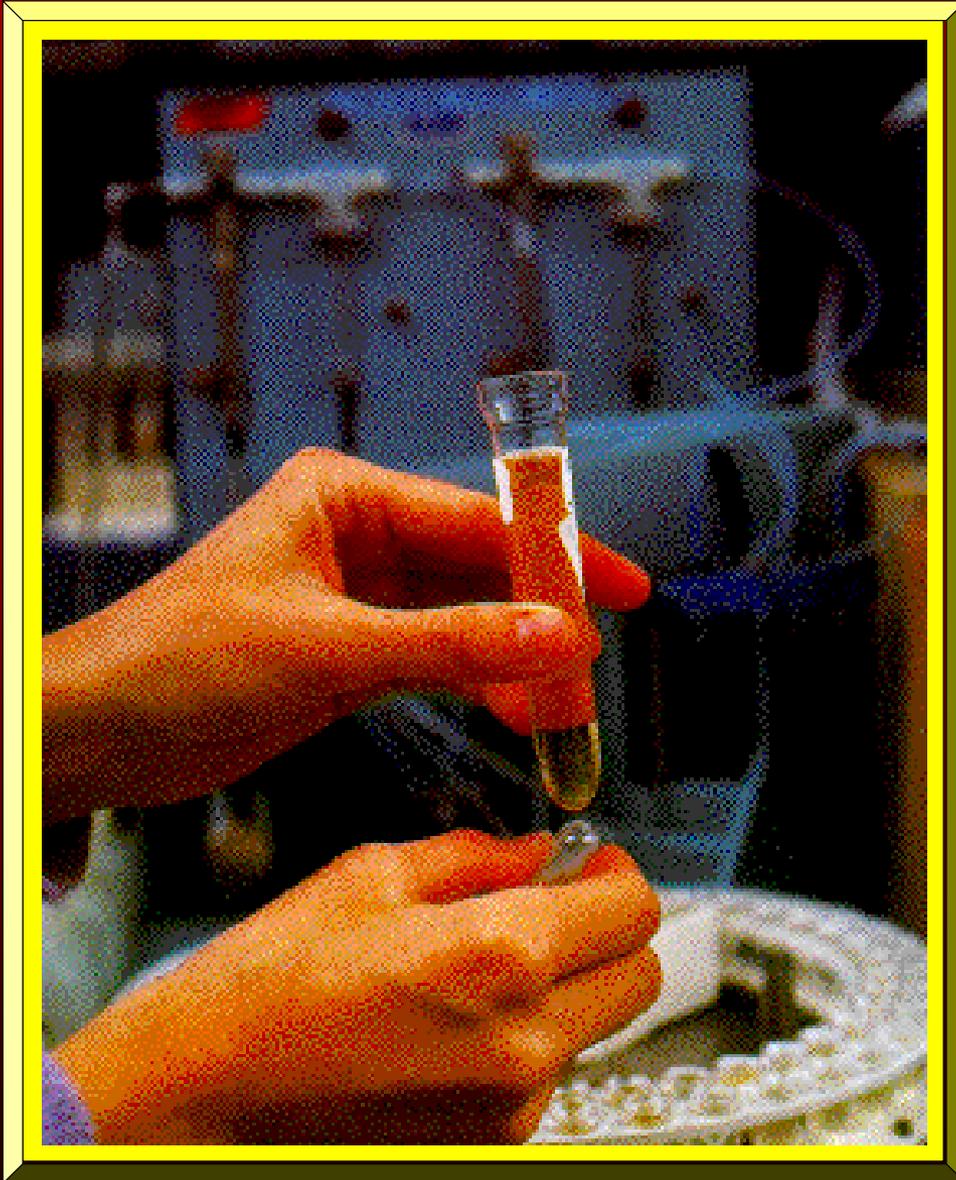
**CLÍNICAS  
DE  
OBESIDAD  
DETERMINACIÓN  
DEL  
PESO IDEAL**





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





**CLÍNICAS  
DE  
DIABETES**

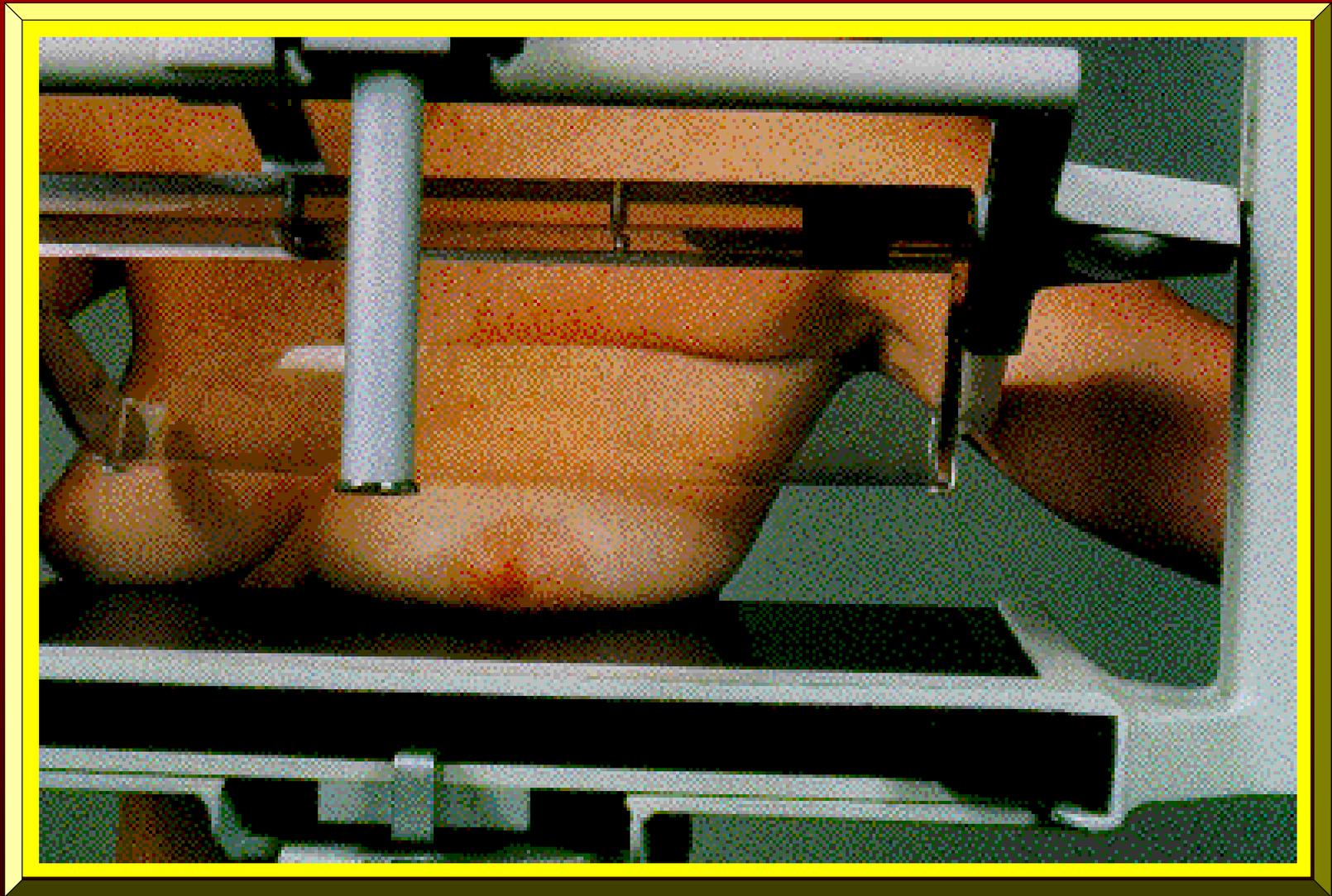
***DETERMINACIÓN  
DE LA  
GLUCOSA  
URINARIA***





# CLÍNICAS DE DIABETES: Glucosa Sanguínea





# CLINÍCAS DE CÁNCER: Mamografía





**CLÍNICAS  
DE  
HIPERCOLESTEROLEMIA**

***PRUEBA DE  
COLESTEROL  
Y LÍPIDOS***





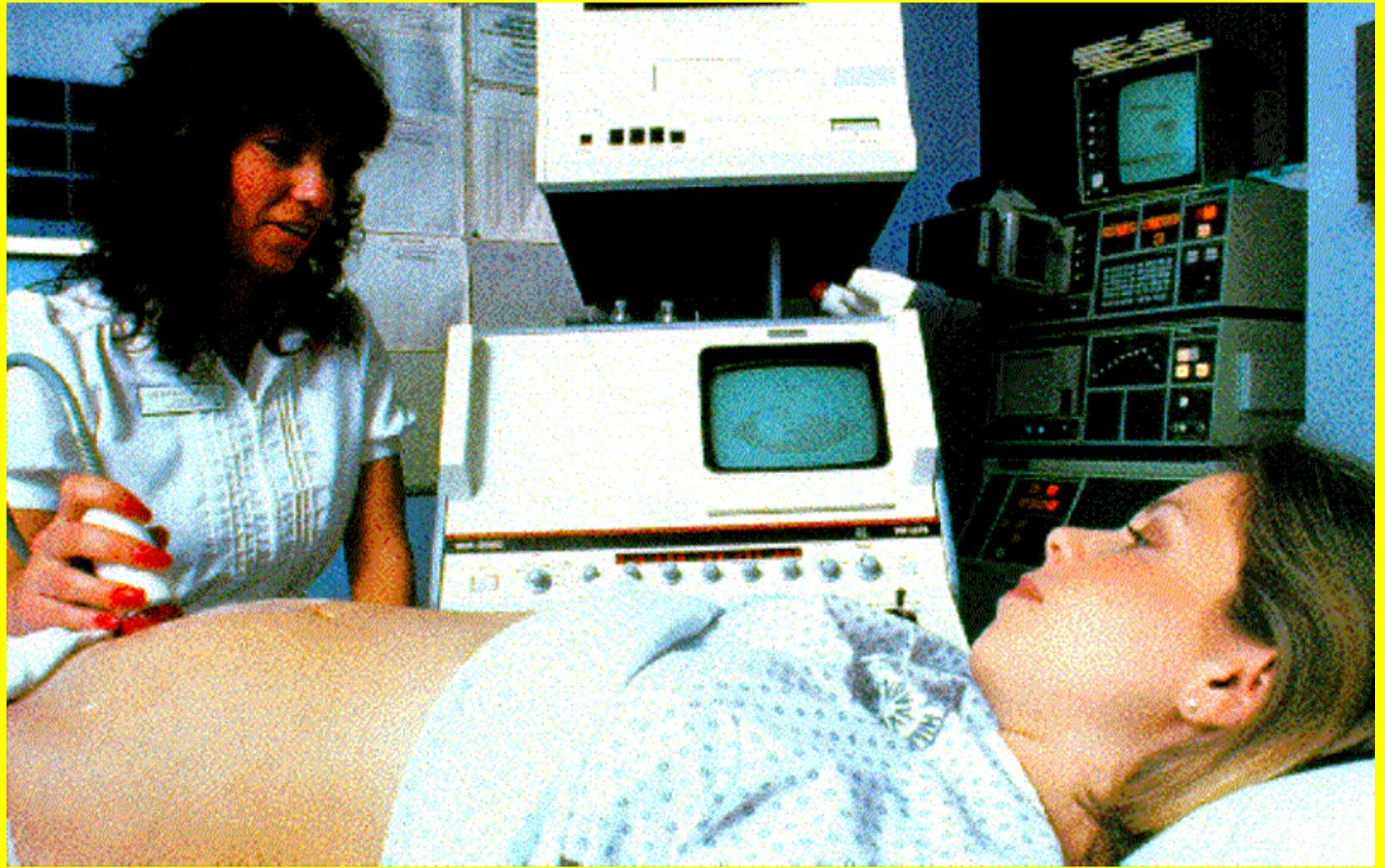
# CLÍNICAS DE OSTEOPOROSIS



# 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

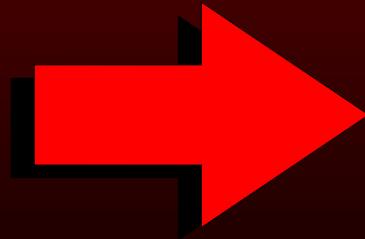
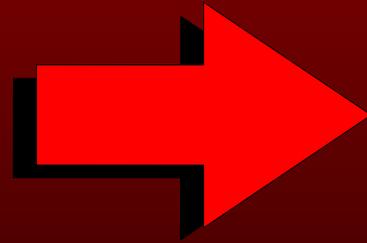
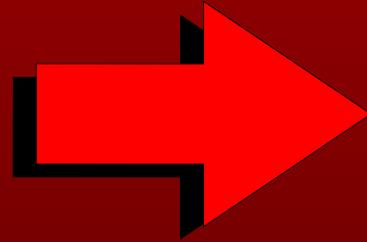
Acciones de Recuperación/Rehabilitación  
**Concepto:**

*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 Apropiaada de Medicamentos*
  - *Mover y Posicionar para Prevenir Complicaciones de Inmovilidad*
  - *Ejercicios Pasivos y Activos para Prevenir la Incapacidad*

# **MODIFICACIÓN/CAMBIO DEL COMPORTAMIENTO DE RIESGO**





**MOTIVANDO  
UN  
COMPORTAMIENTO  
RESPONSABLE**



**GENERALIZACIONES**



**El Comportamiento es Aprendido,  
por lo Tanto, se Puede '*Desaprender*'**



**Algunos Comportamientos son Más  
Difíciles de Modificar que Otros**

**FACTORES ESENCIALES  
PARA LA MOTIVACIÓN  
DE UN  
COMPORTAMIENTO  
SALUDABLE**



**Poseer un Conocimiento Cierto y Factual de  
Cuáles Son las Formas de Comportamiento  
Saludables y por qué nos Pueden  
Ayudar a Nuestro Bienestar**



## ACTITUDES SALUDABLES :

**Nos Ayudan a Poseer un Cuadro Positivo de Referencia Mediante el cual se Podrá Aplicar Nuestro Conocimiento Sobre Salud y los Hábitos Positivos**



# MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO



## FACTORES ESENCIALES DE MOTIVACIÓN



### *Actitudes Saludables*

- 
- ⌚ **Compromiso para el Desarrollo Optimo de Nuestra Salud**
  - ⌚ **Sentimiento que Manifieste el Control de Nuestra Vida**
  - ⌚ **Enfoque Positivo/Optimista Hacia la Vida**
  - ⌚ **Buena Percepción de Nuestra Autoestima**
  - ⌚ **Intrepidez/Coraje para Enfrentar Nuevos Retos**
  - ⌚ **Tolerancia Hacia Las Imperfecciones**
  - ⌚ **Atención Personal Hacia Otros**

**FACTORES QUE  
INTERFIEREN CON EL  
DESARROLLO DE  
HÁBITOS DE SALUD  
RESPONSABLES**

# FACTORES DE PREDISPOSICIÓN:

**Aquellas Cosas Que Acarreamos a la Situación**

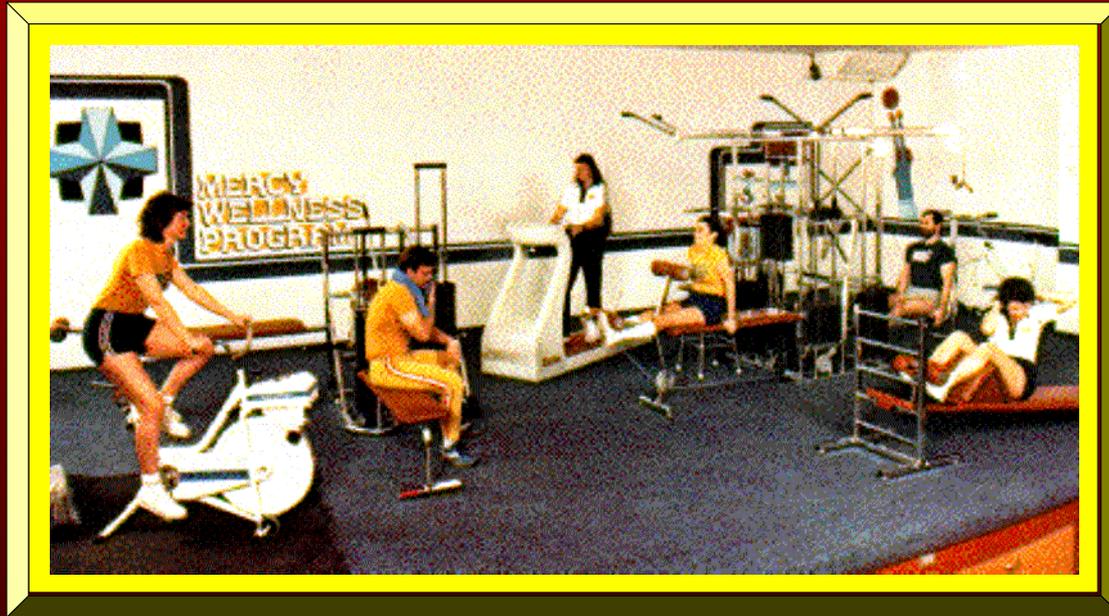


## EJEMPLOS:

***Creencias/Valores, Falta de Conocimiento, Actitudes, Cultura, Edad, Sexo, Educación***

## FACTORES PERMISORES:

**Factores que Facilitan o Hacen Más Difícil la Acción de Nuestras Decisiones que Afectan a Nuestra Salud**



## EJEMPLOS:

***Facilidades Recreativas, Compromisos del Gobierno que Promuevan la Salud, Destrezas Relacionadas con la Salud***

## FACTORES DE REFUERZO:

Presencia o Ausencia de Apoyo o Desaliento Que Traen a una Situación Específica Personas Allegadas a su Vida



## EJEMPLOS:

*Apoyo Familiar para Dejar un Vicio, El Respaldo o Falta de Respaldo de Amigos, Maestros, Proveedores de Salud*

**POLITICA ECONÓMICA: Mercadeo de Productos:**

**Evitar los Anuncios Engañosos que Ofrecen Resultados Inmediatos y Fáciles: *LA SALUD NO SE COMPRA***



**EJEMPLOS:**

***Productos para Rebajar, Anuncios de Vitaminas, Ayudas para Hacer Ejercicios, Mercadeo de Bebidas Alcohólicas***

## CENTROS DE SALUD Enfoque:

**Tratar Enfermedades en vez de Enfatizar la Promoción del Bienestar (Mantenimiento de la Salud)**



## SOLUCIÓN:

***Educar y Motivar a las Personas para que Entiendan los Factores de Comportamiento que Afectan a la Salud***



**MÉTODOS DISPONIBLES  
PARA LA  
MODIFICACIÓN  
DEL COMPORTAMIENTO**

# MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

## § Técnicas §

---

➤ Total Abstinencia

➤ Psicoterapia

➤ Métodos de Automanejo  
o Autocontrol

**TOTAL ABSTINENCIA:**  
***NO ES LO RECOMENDADO :***  
**Puede Regresar al Comportamiento de Riesgo**



***IGNORA LA CAUSA QUE PROMUEVE EL  
COMPORTAMIENTO NO DESEADO***

**PSICOTERAPIA: Propósito:**

*Descubrir Fuentes de Conflicto Interno que Dirigen el Comportamiento No deseado*

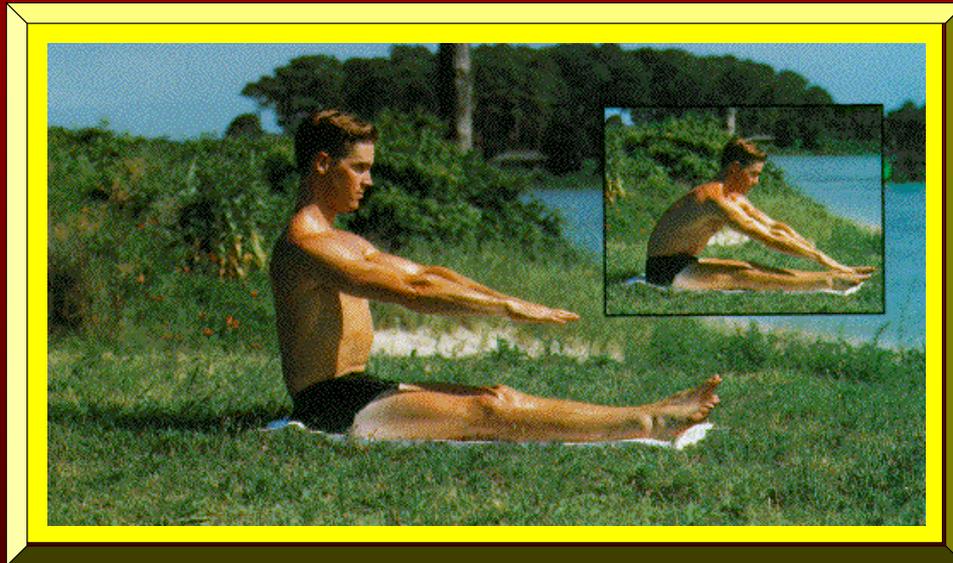


**DESVENTAJA:**

*No Necesariamente se Orienta Hacia un Cambio en el Comportamiento de Riesgo*

**AUTOMANEJO/AUTOCONTROL: Supuesto:**

*Las Personas Poseen la Capacidad Propia para Manejar Aquellos Factores del Ambiente que Afectan a la Salud*



**VENTAJA:**

**COMUNMENTE ES EXITOSO:**

*Ubica al Individuo en Control Propio de su Programa*

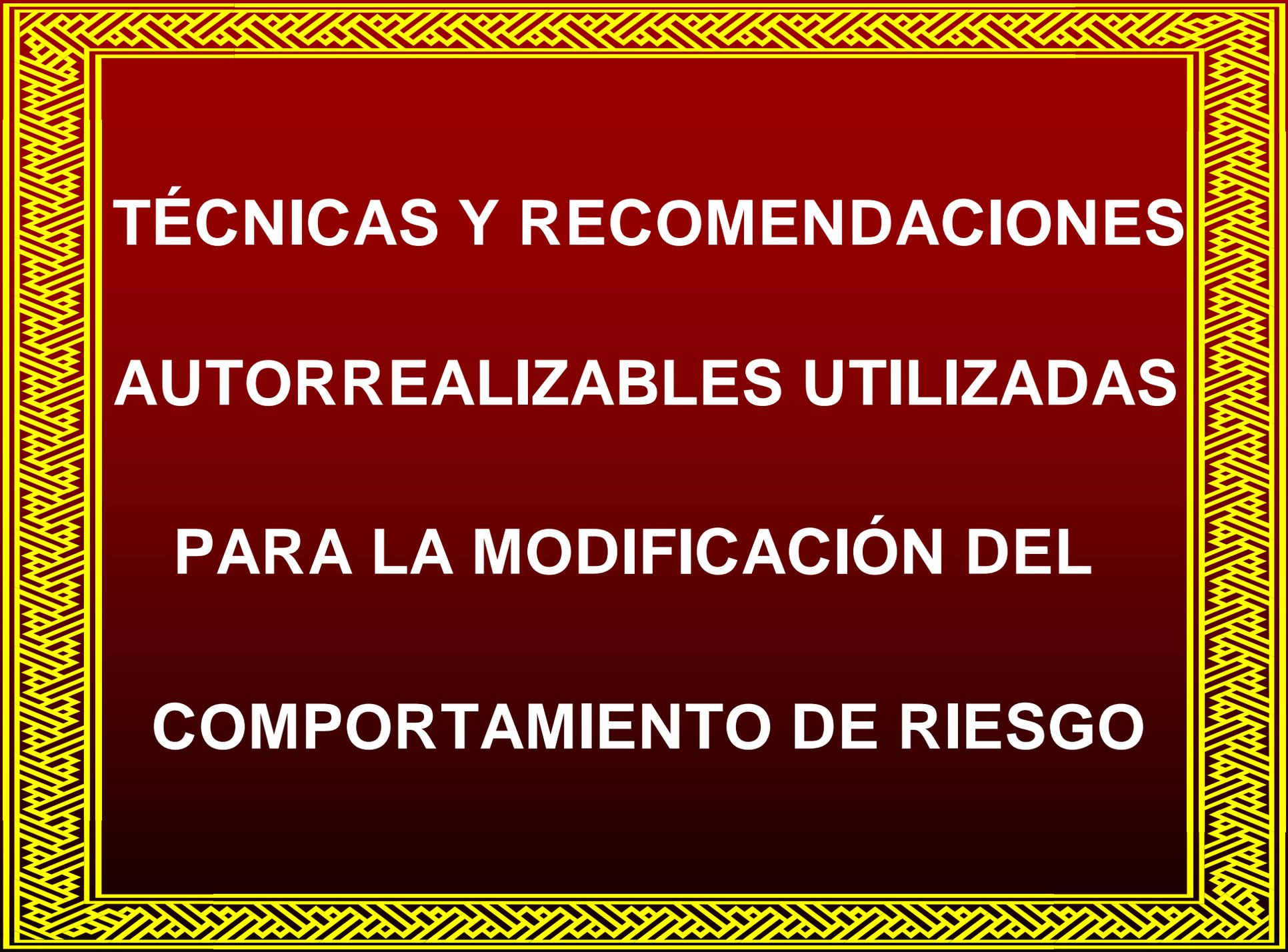
# MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

## MÉTODOS DISPONIBLES: Auto-control

### *Tipos de Autocontrol*

---

- **Evaluación del Comportamiento:**  
*Se Utilizan Técnicas de Monitoreo y de Recopilación de la Información*
- **Control de las Contingencias (Posibles Riesgos):**  
*El Proceso de Cambiar el Comportamiento Mediante el Control de sus Consecuencias*
- **Control del Estímulo que Ocasiona el Comportamiento de Riesgo:**  
*Eliminación/Modificación del Estímulo*
- **Participar en Comportamientos Incompatibles:**  
*Un Nuevo Comportamiento Reemplaza el Comportamiento de Riesgo/No Deseado*



**TÉCNICAS Y RECOMENDACIONES  
AUTORREALIZABLES UTILIZADAS  
PARA LA MODIFICACIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO DE RIESGO**

# MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

## MÉTODOS DISPONIBLES: Auto-control

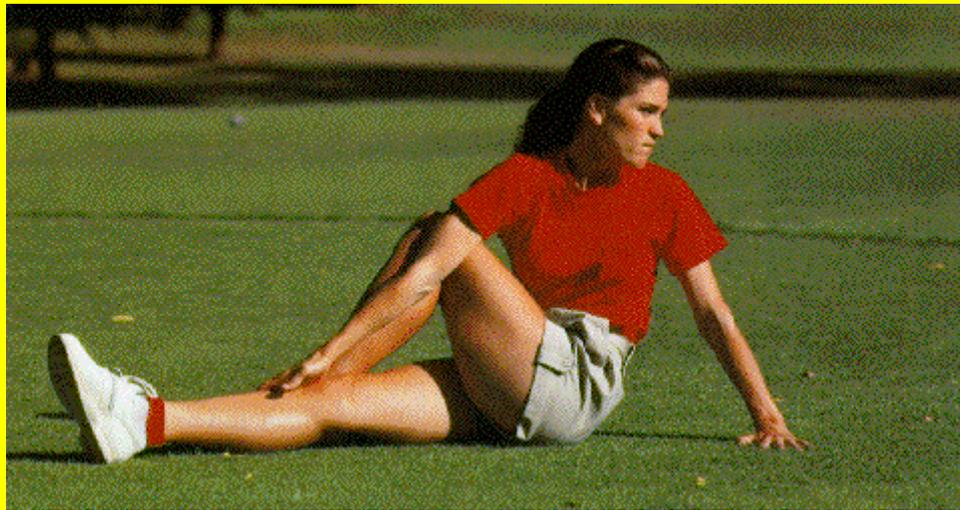
### *Tipos de Auto-control*

---

- **Contrato/Convenio**
- **Adaptación**
- **Reducción Gradual**
- **Apoyo Social**
- **Ayuda Profesional**
- **Sistema de Recordatorio**
- **Eslabones de Comportamiento Encadenados**
- **Comportamientos Responsables Visualizados**

**CONTRATO/CONVENIO:**

*Debe Tener Como Objetivo el Cambio  
de un Comportamiento Específico*



**ESTO SIRVE DE UNA MOTIVACIÓN SÓLIDA:**

*Debe Haber una Penalidad Leve si no Se Cumple*

## ADAPTACIÓN:

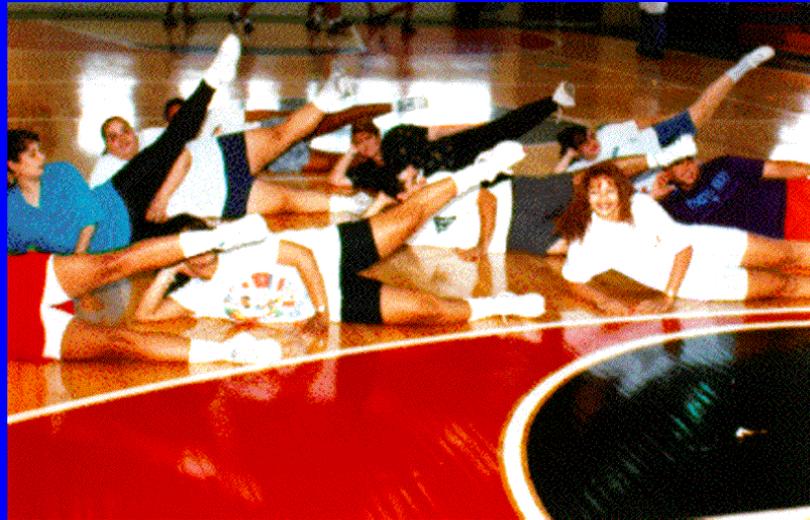
*Ajustar un Cambio de Comportamiento a tu Propio Estilo de Vida, Limitaciones y Metas*



***Cualquier Programa de Modificación de Conducta Debe Adaptarse a tus Necesidades e Intereses***

## REDUCCIÓN GRADUAL:

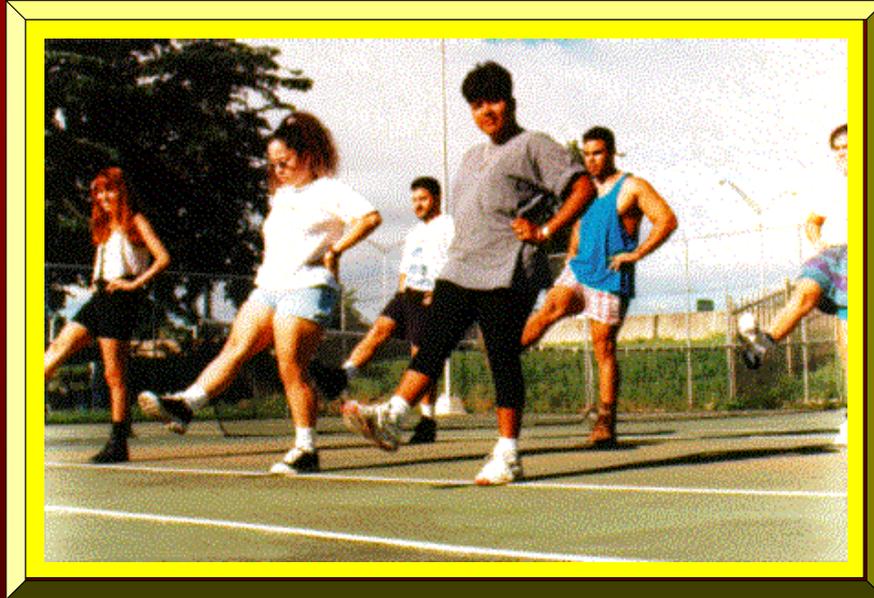
*Disminuir el Comportamiento de Riesgo Paulatinamente a lo Largo de un Período de Tiempo*



**El Énfasis Debe Ser:  
"LENTO PERO SEGURO"**

## APOYO SOCIAL:

*Es Importante para Motivación y Ayuda*



## POSIBLES LABORES DE ASISTENCIA :

*Preguntarte como te va, Felicitarte, Trabajar Contigo para Ajustar Tus Metas de ser Necesario*

## AYUDA PROFESIONAL:

*Clases que te Educan para Cambiar el Mal Hábito,  
Participación en Organizaciones Profesionales*

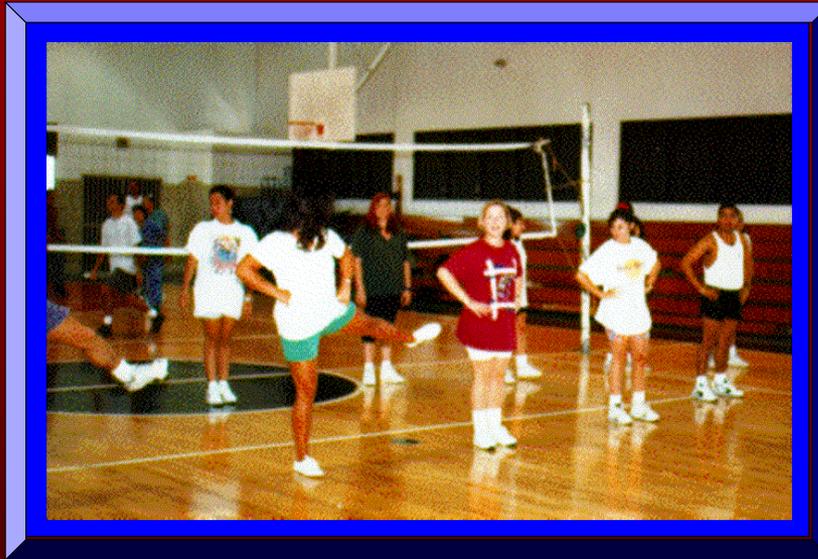


## VENTAJA/IMPORTANCIA:

*Adquisición de la Información y Asistencia  
Necesaria para Alcanzar tus Metas*

## SISTEMAS DE RECORDATORIO

*Escribir Notas para la Meta que se Desea Alcanzar  
para un Cambio de Comportamiento Específico*



LOS RECORDATORIOS SE PUEDEN COLOCAR EN :

*Las Puertas del Baño o Nevera,  
El Espejo del Baño*

## ESLABONES DE COMPORTAMIENTO :

*Comportamientos Creados por una Serie de Otros Comportamientos, Como Eslabones de una Cadena*



## EJEMPLOS:

*Añadir Dificultades al Comportamiento no Deseado,  
Facilitar la Participación del Comportamiento Saludable*

## COMPORTAMIENTOS SALUDABLES EN LA MENTE :

*Visualizar Comportamientos Responsables, o  
Métodos Efectivos para el Cambio de Comportamiento*



### TIPOS DE TÉCNICAS:

*Ensayo (Visualizar el Buen Hábito), Modelaje (Visualizar Comportamiento de Otra Persona), Refuerzo (Recompensa)*



**DESARROLLO DE UN PLAN DE  
AUTOAYUDA PARA PROMOVER  
UN CAMBIO HACIA UN  
COMPORTAMIENTO SALUDABLE**

# **MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO**

## **PLAN DE AUTO-AYUDA**

### ***Pasos a Seguir para Alcanzar una Salud Optima: I***

---

- Adquirir Conocimientos Sobre Salud**
- Identificar los Comportamientos de Riesgo o Problema**
- Reconocer/Aceptar que Existe el Problema**
- Examinar y Analizar los Comportamientos de Riesgo Vía Observación y Colección de Información**
- Delinear Metas Personales**
- Diseñar un Plan de Acción Específico para Alcanzar Cada Meta**

# **MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO**

## **PLAN DE AUTO-AYUDA**

### ***Pasos a Seguir para Alcanzar una Salud Optima: II***

---

- Escribir un Contrato de Comportamiento**
- Identificar los Comportamientos de Riesgo**
- Realizar Decisiones de Salud Responsables**
- Establecer Recompensas y Castigos**
- Evaluar tus Acciones/Resultados**
- Mantener el Cambio Positivo Permanente**

**EDUCARTE EN CUANTO A :**  
*Información/Literatura Científica  
Disponibles Sobre Salud Personal y Colectiva*



**IMPORTANCIA:**  
*Te Encontrarás Mejor Preparado para Diferenciar entre  
Comportamientos Saludables y Comportamientos Riesgo*

**IDENTIFICAR PROBLEMA/ESTILO DE VIDA INCORRECTO :**

***Mediante la: Autoevaluación de la Salud  
(Cuestionario/Inventario de Salud) y la Autoconciencia***



**EVALUACIÓN DE LA SALUD: Areas que Incluye:**

***Prácticas que Afectan Nuestra Salud , Estado  
Actual de Salud , Apariencia Personal***

**RECONOCER EL PROBLEMA O HÁBITO INCORRECTO :**

*Paso Inicial para la  
Modificación del Comportamiento de Riesgo*



***Para Poder Iniciar las Modificaciones se Requiere  
Primero Reconocer que Dichos Comportamientos  
Existen y que Afectan Negativamente a la Salud***

**MONITOREAR Y ANALIZAR LOS HÁBITOS INCORRECTOS :**

*Observación, Compilación y Examinación de Datos  
Empleando un Registro Diario del Comportamiento*



**MÉTODO:** Registro de un Diario del Hábito  
**PROCEDIMIENTOS:** Observar, Anotar Frecuencia  
**CIRCUNSTANCIAS:** ¿Dónde?, ¿Cuándo?, ¿Quién?

**ESTABLECER METAS PARA CADA COMPORTAMIENTO :**

*Deben ser Específicas y Alcanzables*

*SI ES COMPLEJO: Desglosar en Pequeños Pasos*



***ESTRUCTURA: Alrededor Concepto de: Moderación***

***EXCEPCIÓN: El Fumar : Propósito:***

***Limitar o Suprimir dicho Comportamiento***

**DISEÑO DE UN PLAN DE ACCIÓN PARA CADA META :**

*Descripción Detallada de los Pasos a Seguir para Alcanzar Cada Meta de Comportamiento Fijada*



**COMPONENTES:**

*Los Hábitos de Salud, Las Metas, Estrategias, Posibles Personas de Apoyo/Ayuda, Evaluación del Plan*

**CONTRATO PERSONAL DE COMPORTAMIENTO :**  
**Plan Específico para Alcanzar La Meta de Salud que Incluye  
Convenios Escritos y un Compromiso con un Acuerdo**



**COMPONENTES:**

***Fecha, Comportamientos a Modificarse, Itinerario de  
Reevaluación, Cláusula de Bono, Penalidades, Firmas***

## CONTRATO DE CONSENTIMIENTO DE SALUD

Fecha de efectividad: De \_\_\_\_\_ A: \_\_\_\_\_

Nosotros, las partes suscritas, acordamos llevar a cabo los siguientes comportamientos:

Si **Juan del Pueblo** puede perder doce (12) libras durante las próximas doce (12) semanas, entonces **María del Pueblo** le comprará una vestimenta completa de trotar ("jogging").

Bono: Si **Juan del Pueblo** pierde peso a una frecuencia mínima de una (1) libra por semana durante las próximas doce (12) semanas consecutivas **María del Pueblo** le añadirá un par de zapatillas de trotar.

Penalidad: Si **Juan del Pueblo** pierde menos de doce (12) semanas, él le comprará a **María del Pueblo** una vestimenta completa de trotar. Si él fracasa en perder como mínimo una (1) libra por semana, él le comprará a **María del Pueblo** un par de zapatillas de trotar.

\_\_\_\_\_  
Juan del Pueblo

\_\_\_\_\_  
María del Pueblo

\_\_\_\_\_  
Testigo

Este contrato se revisará todos los \_\_\_\_\_ (día de semana) durante el pesaje a las \_\_\_\_\_ (hora) durante las próximas doce (12) semanas.

**CONTINGENCIAS:**  
**Recompensas**  
**Penalidades**



**EJEMPLO:**  
**Véase:**  
***Contrato de Comportamiento***

# TOMAR DECISIONES DE SALUD RESPONSABLES :

Proceso/Pasos Sugeridos a Seguir en la Toma de Decisiones Correctas ante una Situación de Riesgo



EJEMPLO:  
Véase *Flujograma*

# **MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO**

## **PLAN DE AUTO-AYUDA**

### ***Tomar Decisiones Saludables: Modelo a Seguir***

---

- Identifica la Situación de Riesgo o Problema**
- Identificar Opciones para Resolver el Problema**
- Identificar Posibles Consecuencias de tu Decisión**
- Recopilar Más Información Antes de Decidir**
- Determina si Tomarás la Decisión**
- Ejecuta la Decisión y Actúa sobre ella**
- Revisa y Evalúa tus Resultados**

# PLANTEA EL PROGRAMA

Identifica Posibles Alternativas

Examina Posibles Consecuencias

Positivas

Negativas

¿Saludables?  
Serían  
¿Legales?

¿Las Oportunidades  
de Exito Son Reales?

¿Muestran Respeto a  
mi Persona y a Otros?

¿Me Sentiré Cómodo  
con Esta Decisión  
en el Futuro?

¿Siguen los Consejos  
de mis Padres?

Determina si Tomarás la Decisión

Ejecuta la Decisión

Evalúa las Consecuencias  
(¿Fue una Decisión Responsable?)

# MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

## PLAN DE AUTO-AYUDA

### *Tomar Decisiones Saludables: Técnicas de Rechazo*

---

- Ofrece Razones que Justifiquen la Decisión de Negarte como una Responsable
- Utiliza tu Comportamiento como Modelo para Demostrar que en Realidad esa era tu Intención
- Motivar a otros para que Seleccionen Comportamientos Saludables y Responsables
- Mantén el Autocontrol y Sigue Firme con tu Decisión
- Retírate de la Situación

# **RECOMENDACIONES QUE DEBEN APLICARSE EN SITUACIONES DONDE LA MEJOR DECISIÓN ES DECIR QUE NO ANTE UN COMPORTAMIENTO DE RIESGO**

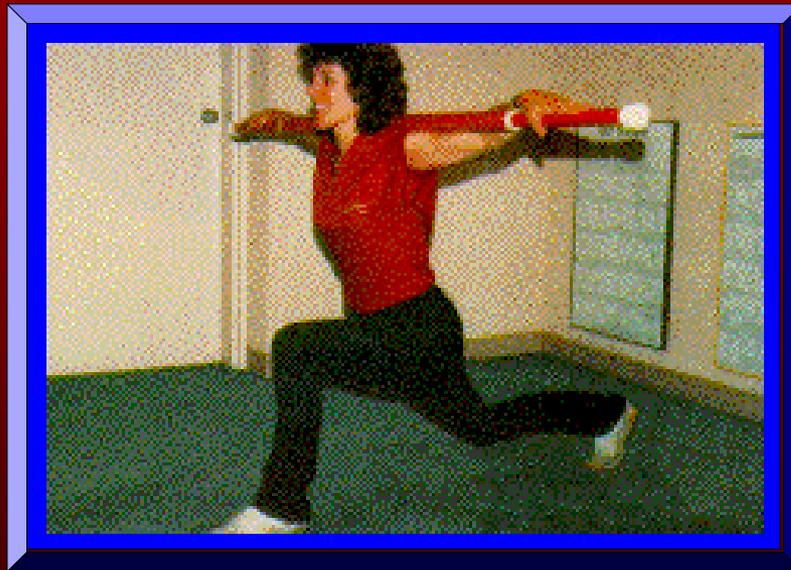
- Justifica tu Decisión de Rechazo**
- Ejemplifica (Demuestra/Reafirma) tu Decisión Mediante tu Comportamiento**
- Motiva a otros en Comportamientos Saludables**
- Establece Autocontrol y Mantén tu Decisión**
- Apártate de la Situación**

**EVALUAR LOS RESULTADOS DE LAS ACCIONES :**  
**Evaluación a Corto Plazo del Progreso**



**EVALUACIÓN INICIAL: A Corto Plazo:**  
***Dentro de una Semana Después de Haber  
Implementado el Plan de Acción***

**MANTENIMIENTO :**  
**Plan a Largo Plazo para un Cambio  
Permanente en el Comportamiento**

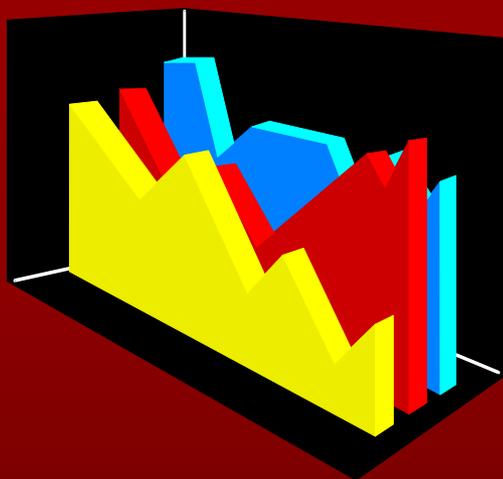


**REFUERZOS MOTIVADORES**  
***El Reforzar con Recompensas es de Vital Importancia  
para Poder Mantener el Comportamiento Responsable***

**PRINCIPALES CAUSAS  
DE MUERTE Y  
FRECUENCIA DE LAS  
ENFERMEDADES  
EN PUERTO RICO  
Y ESTADOS UNIDOS**

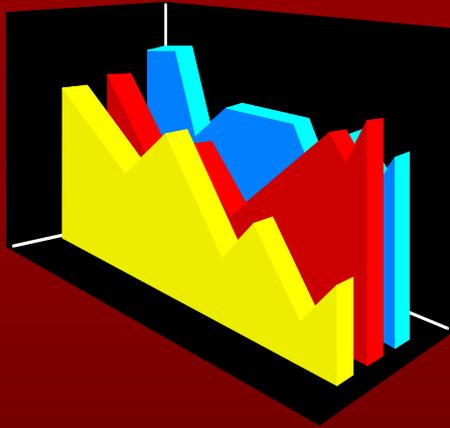


**INFORME ANUAL  
DE  
ESTADÍSTICAS  
VITALES**



# **INFORME ANUAL DE ESTADISTICAS VITALES**

**Informe Escrito sobre la Cuantificación  
Numérica e Interpretación/Análisis de los  
Eventos Biológicos (Nacimientos,  
Defunciones, Matrimonios y Muertes  
Fetales) que Acontecen en una Población o  
Lugar Geográfico Durante un Año**

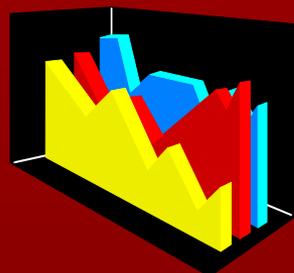


# INFORME ANUAL DE ESTADISTICAS VITALES



**Fuente Principal de los Datos:**

*Oficina Centrales del Registro  
Demográfico*



# INFORME ANUAL DE ESTADISTICAS VITALES



## Importancia/Utilidad:



Para la Planificación de Servicios de Salud:

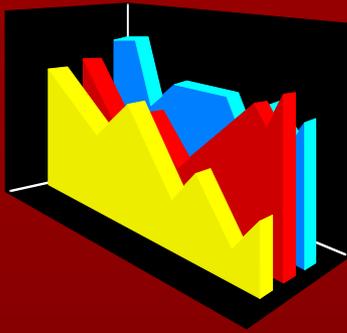


## *Justificación:*



## Refleja Basicamente:

-  *Los Cambios en el Patrón de Morbilidad*
-  *Las Expectativa de Vida Alcanzada*
-  *Las Causas de Muerte*



# INFORME ANUAL DE ESTADISTICAS VITALES



**Limitación de su Uso:**

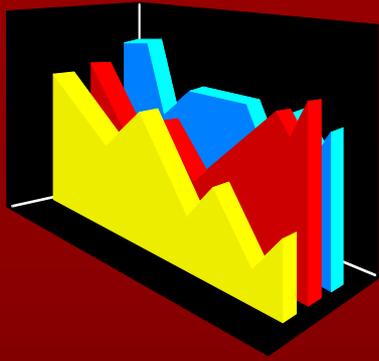


**Las Muertes Violentas:**



***Razón:***

*Por lo General se Desconoce el Estado de Salud de las Personas al Momento de la Muerte*



# INFORME ANUAL DE ESTADISTICAS VITALES



**Estadísticas Vitales Preliminares:**



**Fuente:**



***La Oficina de Estadística de Salud:***

***Se Publica Mediante su Boletín***

***Informativo***

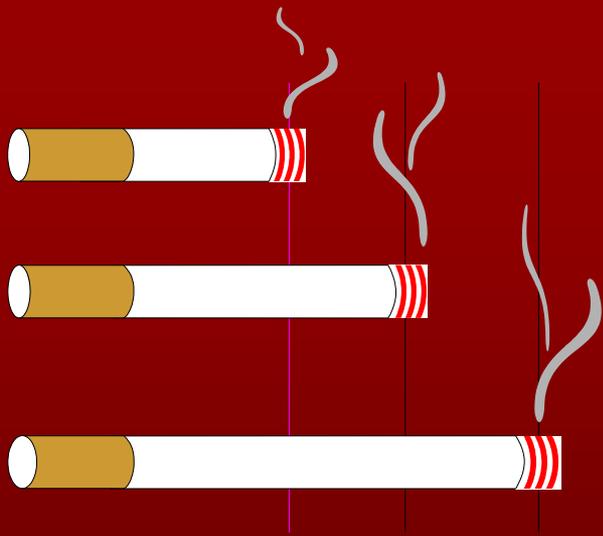


# DEFINICIONES



# MORTALIDAD

**Número Total de Muertos que  
Ocurrieron en una Población  
Específica para una Año Dado**



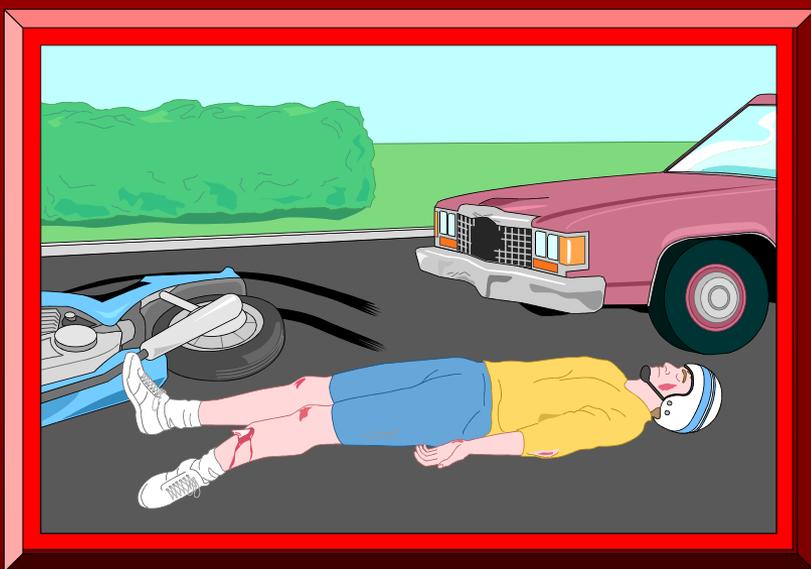
# MORBILIDAD

**Número Total de Enfermedades  
que Ocontecen Durante un Año  
para una Población Específica  
o Lugar Determinado**



# **MUERTE PREMATURA**

**Defunciones Antes de  
los 65 Años de Edad**



# **MUERTE POR CAUSAS EXTERNAS**

**Las Muertes por Accidentes,  
Suicidios, Homicidios, y Otras  
Causas Externas Donde no se Pudo  
Determinar el Tipo de Muerte**



**DESARROLLO  
HISTORICO DE  
LA MORTALIDAD  
Y MORBILIDAD  
EN PUERTO RICO**

# CAUSAS DE MUERTE/ENFERMEDAD DESARROLLO HISTORICO

## Tasa Bruta de Mortalidad General

---

### ➤ Comienzos del Siglo Veinte (1907):

Tasa de 38.1 Muertos, debido a una Pobre Higiene

### ➤ Años Subsiguientes:

Tasa Baja, Debido a Mejor Saneamiento y Economía

### ➤ Tasa Aumenta: 1980-1991:

Refleja una Población Envejeciente

# CAUSAS DE MUERTE/ENFERMEDAD

## DESARROLLO HISTORICO

### Tasa de Mortalidad Específica

---

#### ➤ 1907 - 1950:

Predominan Enfermedades Infecciosas,  
Debido a Subdesarrollo Económico

#### ➤ 1960:

Predominan las Enf. Degenerativas,  
Debido a Desarrollo Socioeconómico

#### ➤ **Tendencia Actual: *Enfermedades:***

Corazón, Cáncer, Diabetes, Cerebrovasc.



**PRINCIPALES  
CAUSAS DE  
MUERTE EN  
PUERTO RICO**

# Definición

- **Enfermedades Crónicas:**

problemas de salud de larga duración adquiridas por herencia o estilos de vida no saludables.

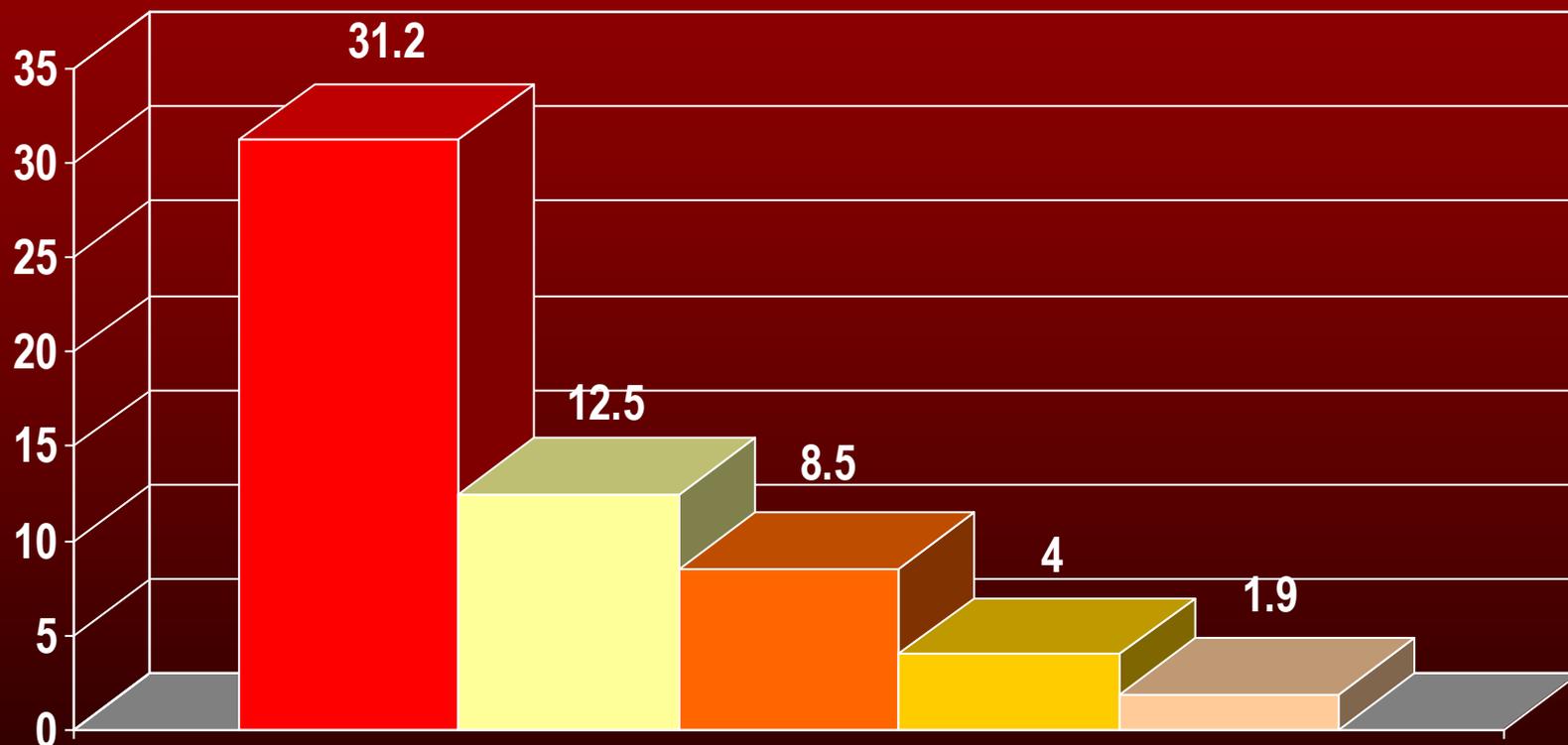


# **Características:**

- **Período de tiempo prolongado para que se desarrollen.**
- **Ocasionan una destrucción progresiva de los tejidos.**
- **Interfieren con la capacidad del cuerpo para funcionar de forma óptima.**
- **Algunas enfermedades degenerativas crónicas pueden prevenirse.**

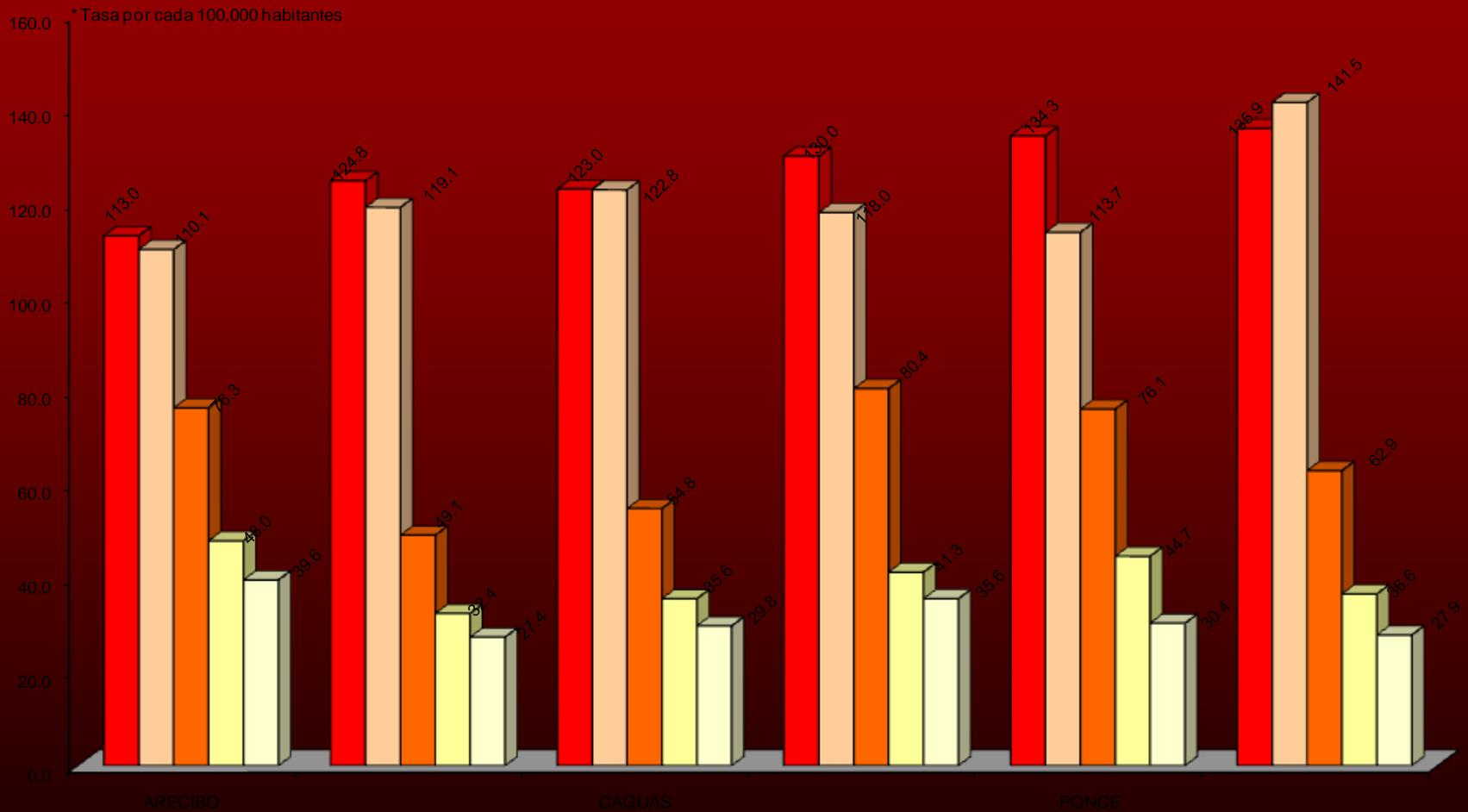


# Prevalencia e Incidencia de Enfermedades Crónicas en PR, 2004



■ Presión arterial elevada    ■ Diabetes    ■ Enfermedad del corazón  
■ Infarto al miocardio    ■ Eveto cerebrovascular

# Tasas\* de Mortalidad de las Primeras 5 Causas de Muerte por Regiones de Salud, Puerto Rico 2004



■ CORAZON

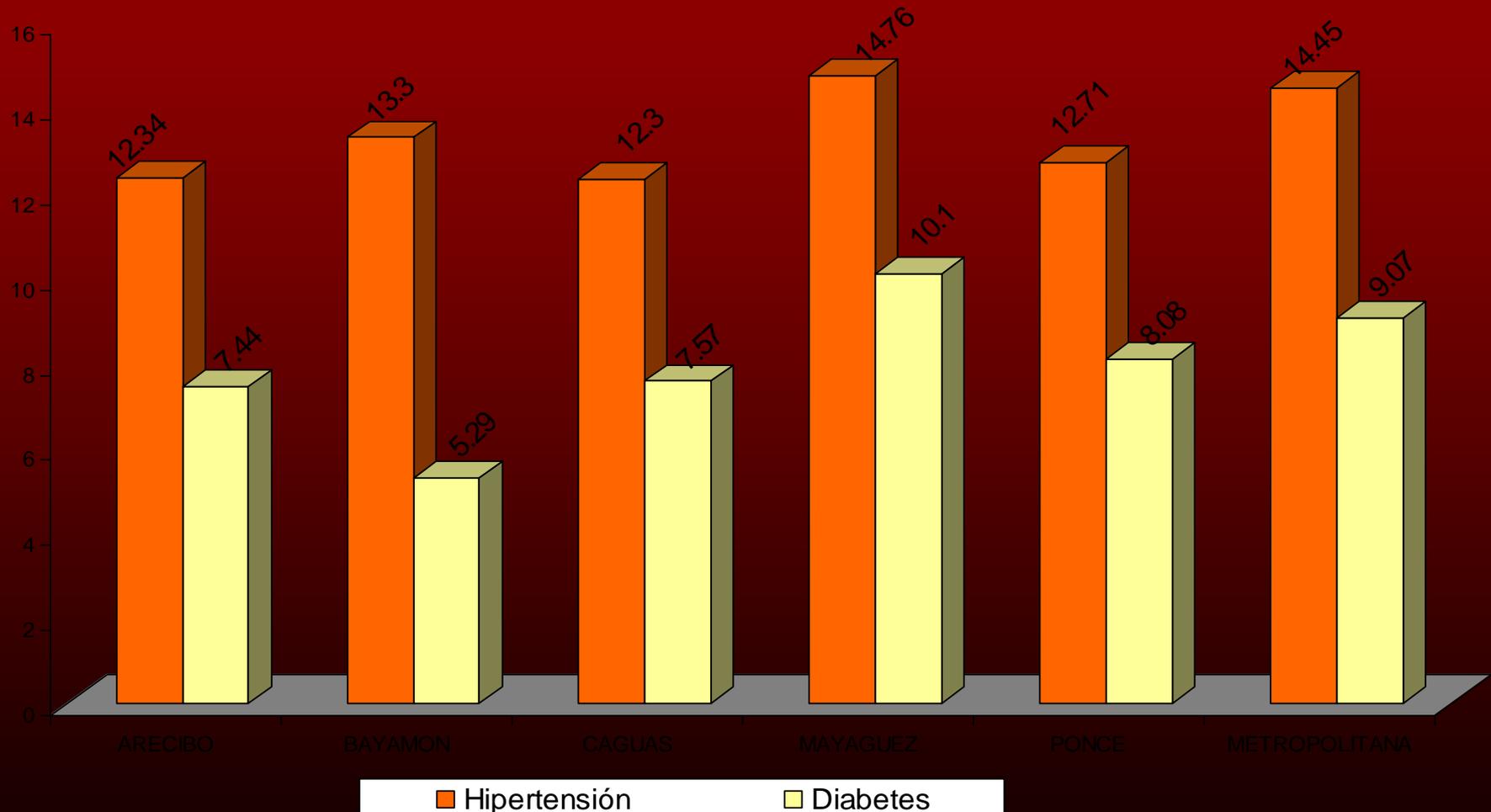
■ CANCER

■ DIABETES

■ CEREBROVASCULARES

■ ALZHEIMER

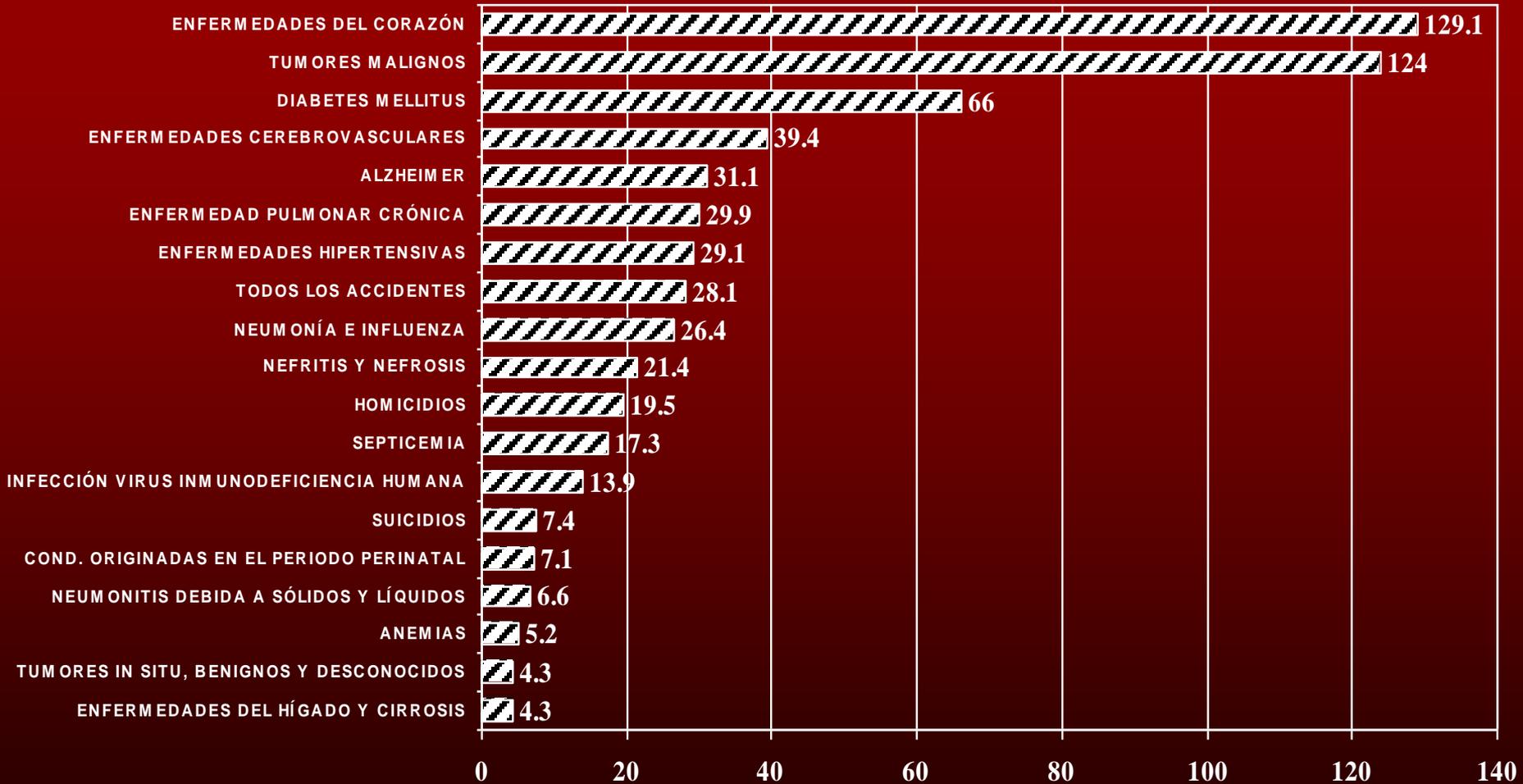
# Por ciento de Condiciones de Salud de la Población por Regiones de Salud, Puerto Rico 2002



# Gráfica 11- PRIMERAS DIECINUEVE CAUSAS DE MUERTE

## Chart 11- NINETEEN LEADING CAUSES OF DEATH

### PUERTO RICO, 2004



TASA POR 100,000 HABITANTES

FUENTE: DEPARTAMENTO DE SALUD, SECRETARÍA AUXILIAR DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO, DIVISIÓN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO, SAN JUAN, PUERTO RICO  
 SOURCE: DEPARTMENT OF HEALTH, AUXILIARY SECRETARIAT FOR PLANNING AND DEVELOPMENT, DIVISION OF STATISTICAL ANALYSIS, SAN JUAN, PUERTO RICO

# Tasas\* de Mortalidad (x1000,000 habitantes) de las Primeras 10 Causas de Muerte, Puerto Rico 2004



NOTA: De: *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2004* (p. 141), por Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo. División de Análisis Estadístico, 2004, San Juan, Puerto Rico: ELA, Copyright 2004 por Departamento de Salud.



# PRIMERAS CAUSAS DE MUERTE EN PR, 1993

## *Parte I*

### CAUSA DE MUERTE

1. Enfermedades del Corazón
2. Tumores Malignos (Cáncer)
3. Diabetes Sacarina
4. Enf. Cerebrovasculares
5. SIDA
6. Todos los Accidentes
7. Neumonías e Influenza
8. Enf. Pulmonar Obstructiva Crónica

# PRIMERAS CAUSAS DE MUERTE EN PR, 1993

## *Parte II*

### CAUSA DE MUERTE

9. Homicidios e Intervención Legal
10. Enfermedades Hipertensivas
11. Enfermedades del Hígado y Cirrosis
12. Cond. Originadas Período Perinatal
13. Septicemia
14. Nefritis y Nefrosis
15. Arteriosclerosis

# **PRIMERAS CAUSAS DE MUERTE EN EU, 1988**

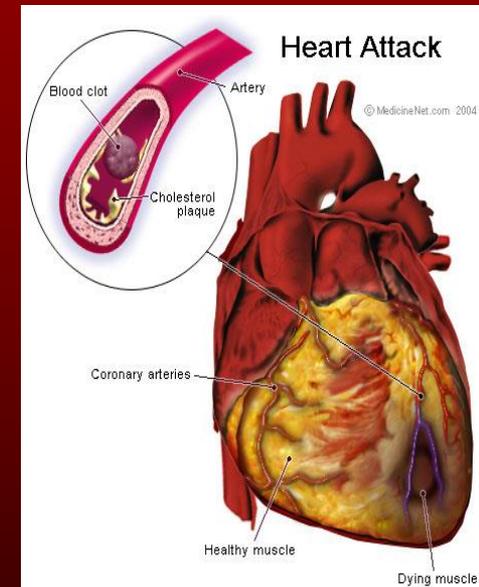
## **CAUSA DE MUERTE**

- 1. Enfermedades del Corazón**
- 2. Enf. Cerebrovasculares**
- 3. Cáncer, Todos los Tipos**
- 4. Todos los Accidentes**
- 5. Enf. Pulmonar Obstructiva Crónica**
- 6. Neumonías e Influenza**
- 7. Diabetes Sacarina**
- 8. Suicidio**
- 9. Enf. del Hígado y Cirrosis**
- 10. Homicidios e Intervención Legal**
- 11. SIDA**

# Enfermedades Del Corazón

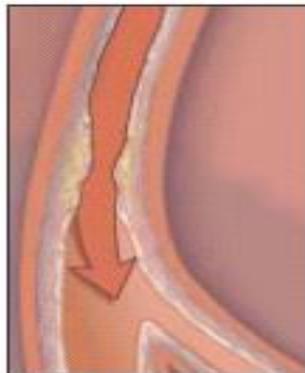
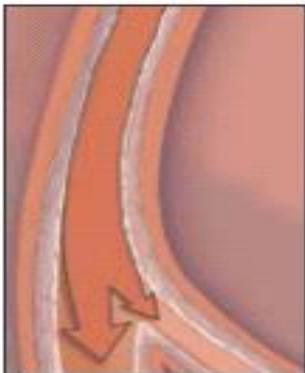
# Enfermedades Cardiovasculares

- Enfermedades y condiciones de salud que afectan:
  - Corazón
  - Vasos sanguíneos
- Enfermedad arterias coronarias (EAC)
  - Enfermedades más comunes
  - Bloqueo arterias que nutren el corazón
  - Si el bloqueo es total, no circula el oxígeno adecuadamente y ocurre daño o muerte al músculo del corazón



# Causas de Enfermedades Cardiovasculares

- Estrechamiento
- Acumulación placas adiposas
- Engrosamiento paredes arterias
- Desarrollo coágulo sanguíneo



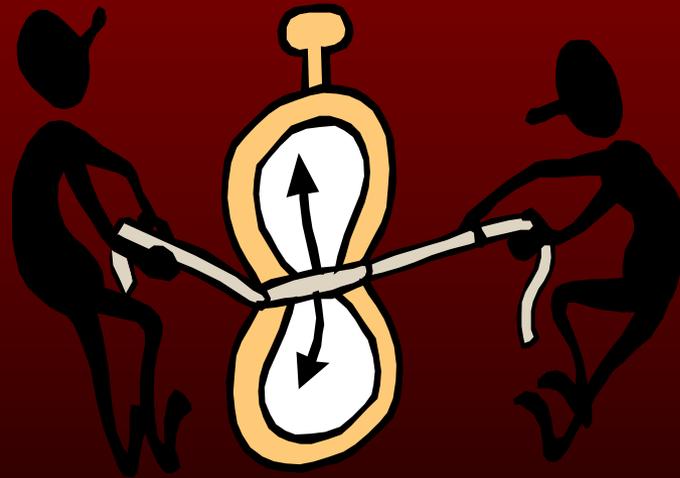
# Tipos de Enfermedades del Corazón y Vasos Sanguíneos

- Aterosclerosis
- Alta Presión Sanguínea (HBP)
- Ataques del corazón (MI)
- Insuficiencia cardiaca
- Ataques cerebrales y TIA's (ataques isquémicos transitorios)
- Arritmias del Corazón
  - Se dividen en dos grupos:
    - Taquicardia (aceleración)
    - Bradicardia (disminución frecuencia de latidos)



# Cont. Tipos de Enfermedades del Corazón y Vasos Sanguíneos

- **Bloqueos del Corazón**



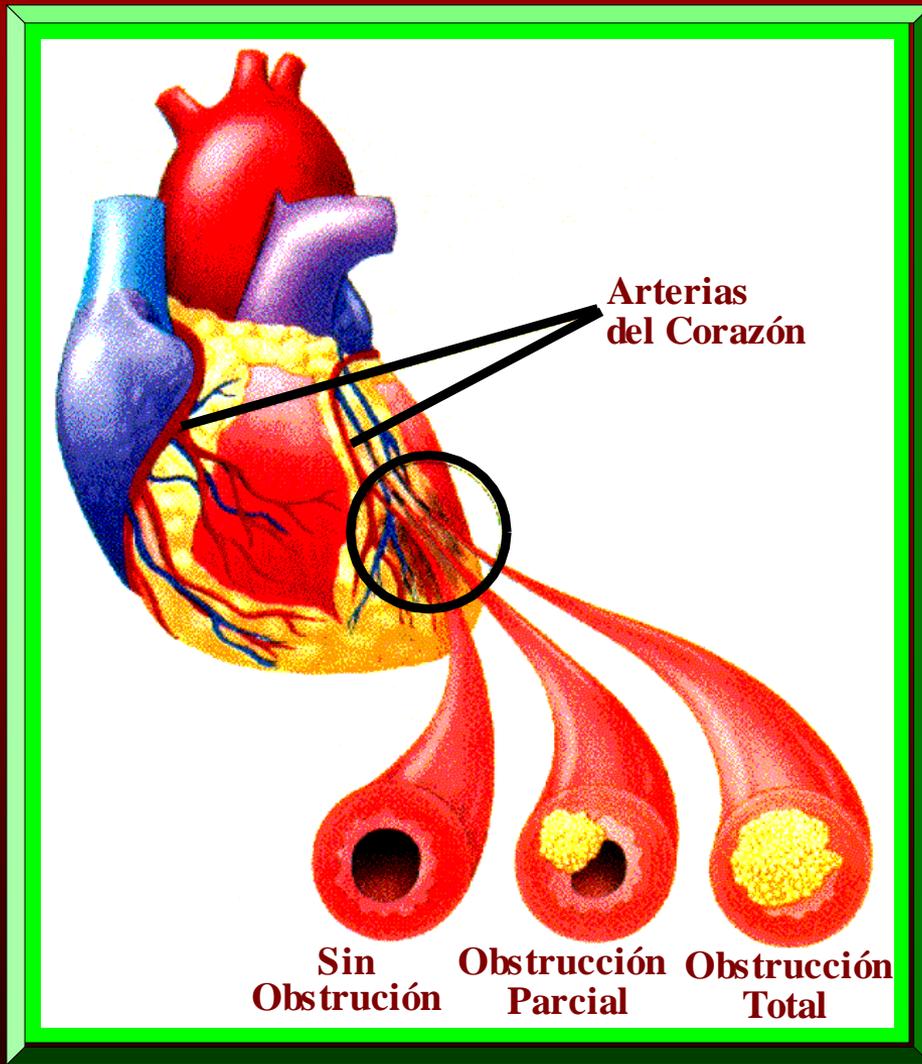
# Otros Factores de Riesgo

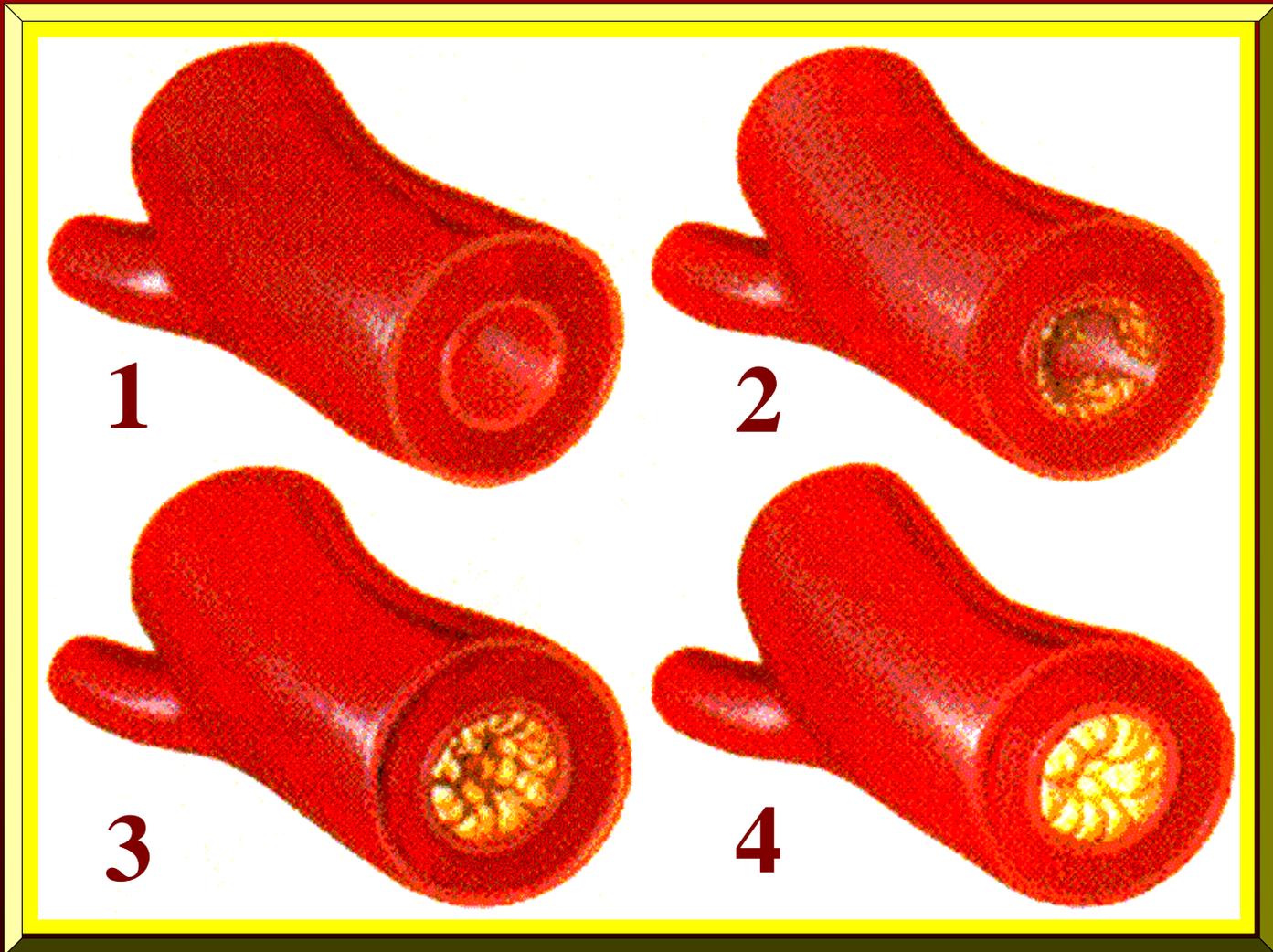
- Obesidad
- Historial familiar
- Sedentarismo (inactividad física)



*A mayor número de factores de riesgo,  
mayor posibilidad de complicaciones*

# Enfermedad de las Arterias Coronarias del Corazón

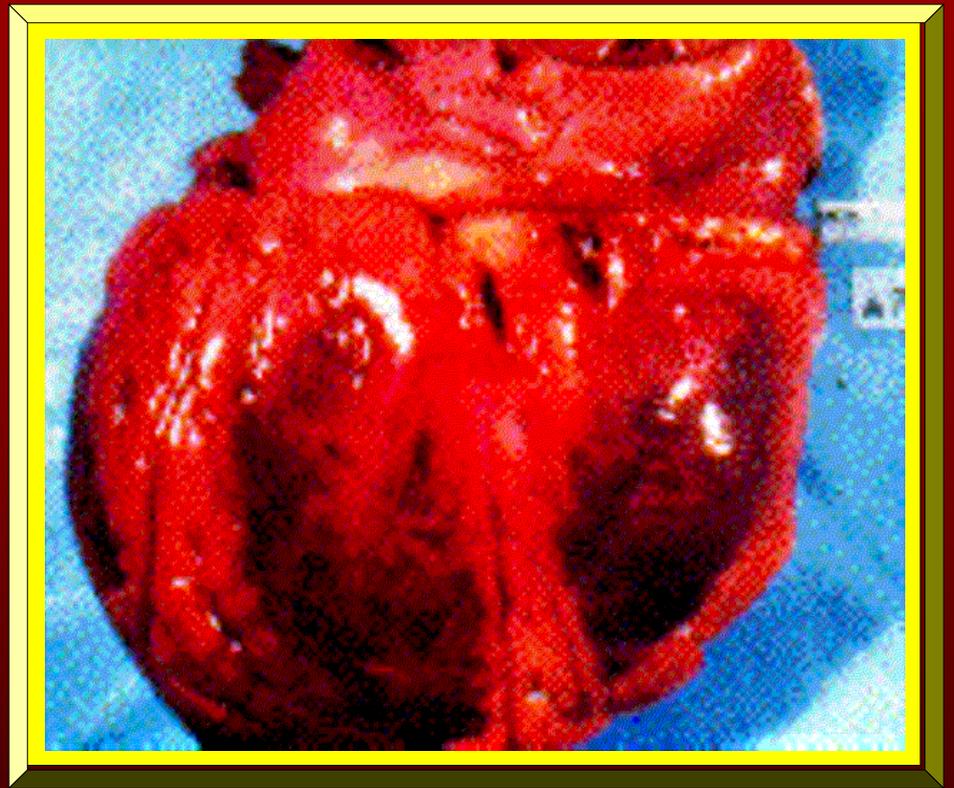
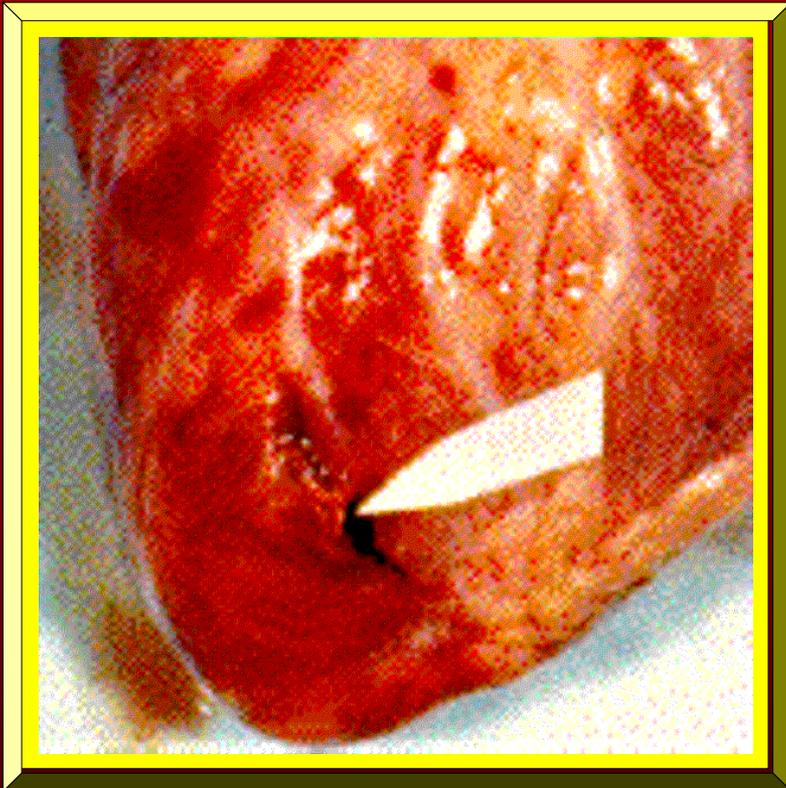




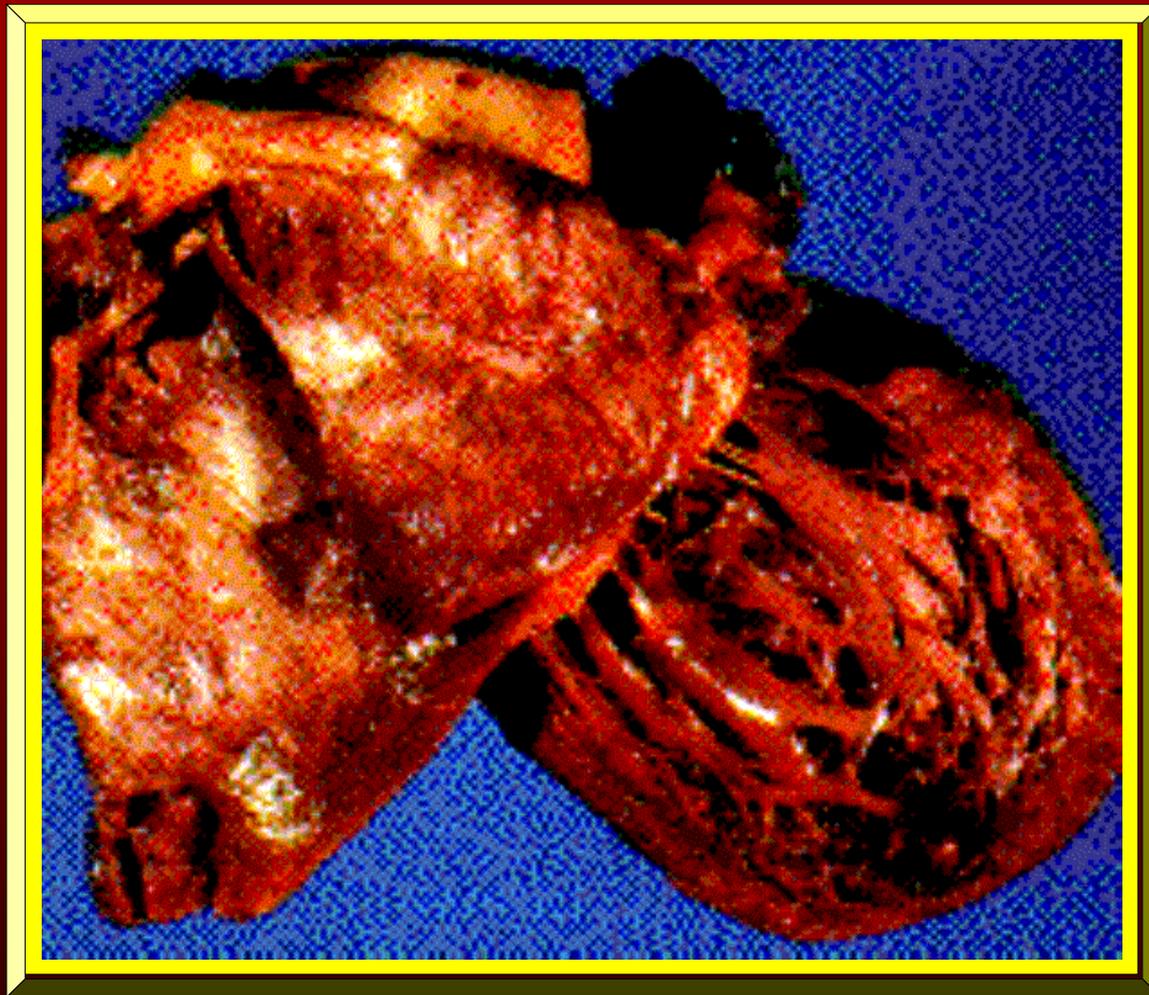
**Proceso de Aterosclerosis: *Paredes Arteriales***



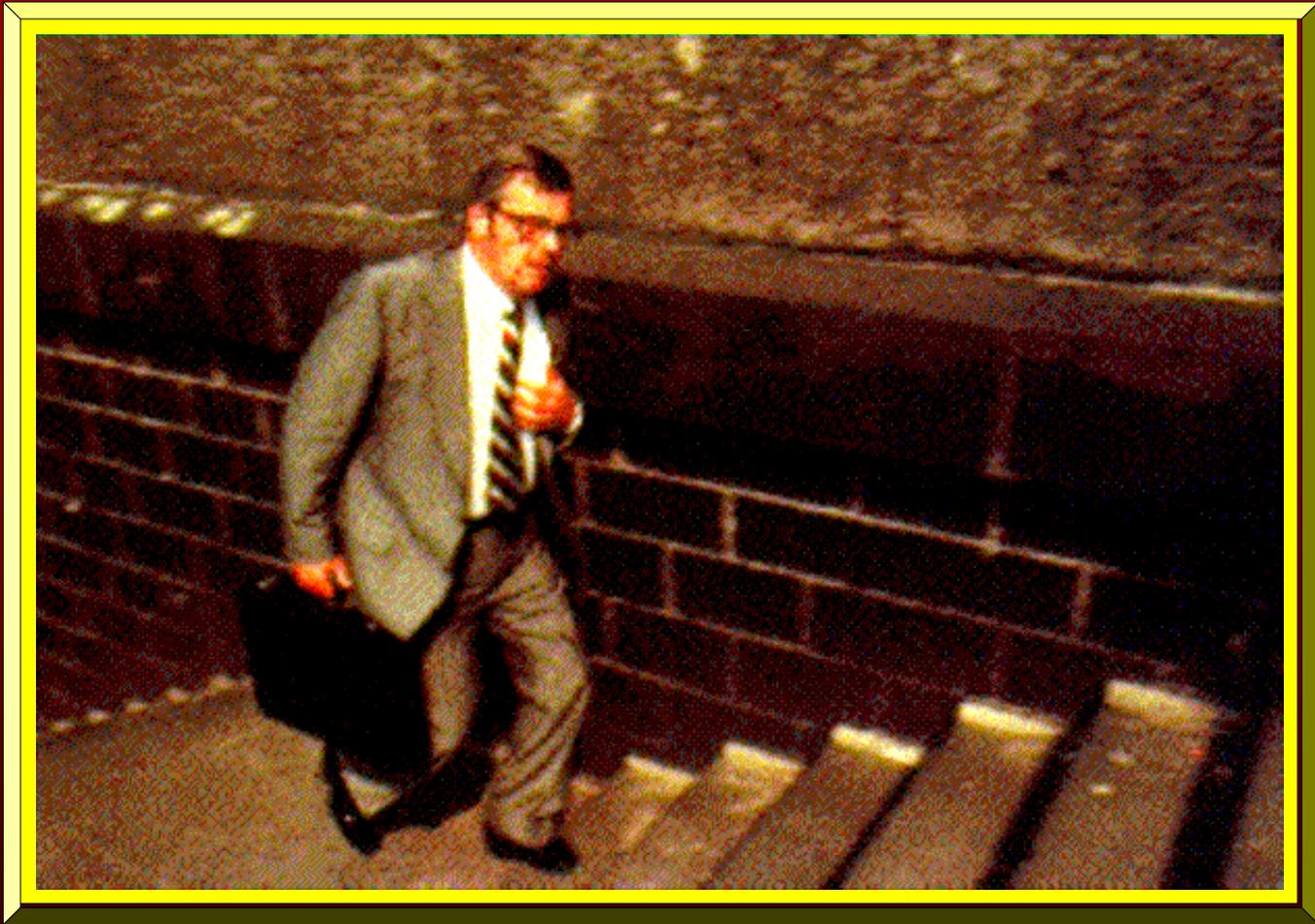
**Arterias Ocluídas: *Arteriosclerosis***



# Infarto al Miocardio



**Infarto al Miocardio: *Corte del Corazón Afectado***



**Angina de Pecho: *Síntoma para un Ataque Cardíaco***

# Complicaciones Cardiovasculares en Diabetes

- El riesgo de infarto al miocardio MI es 6 veces mayor en personas con DM y también mayor en el hombre

- Causas:
  - Aumento en niveles de glucosa contribuye a la aterosclerosis y aumenta el riesgo de bloqueo de las arterias, lo cual aumenta a su vez el riesgo de MI



# Factores de Riesgo

## No modificables

- Edad
- Género
- Genética

## Modificables

- Niveles Colesterol
  - LDL
  - HDL
- Triglicéridos
- Tabaquismo
- Presión sanguínea
- Obesidad
- Diabetes
- Inactividad física



# Otros Factores de Riesgo

- Presión sanguínea alta (HBP)
- Niveles altos colesterol y triglicéridos

- Colesterol

- Ideal  $\leq 150$  mg/dl
- Normal hasta 200
- Alto  $> 200$  mg/dl

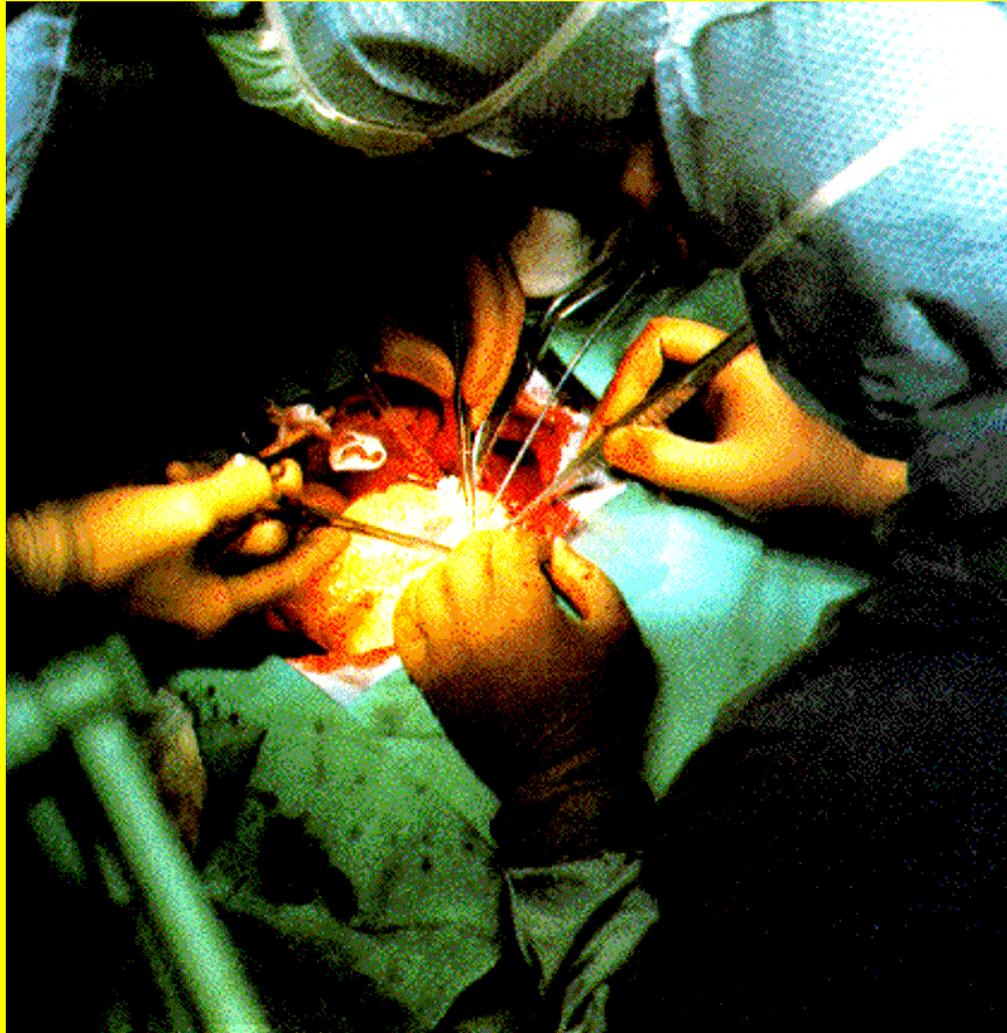
- Fumar

- Vasoconstricción disminuye el flujo de sangre
- Contribuye formación de coágulos
- Diabetes Mellitus (DM) más fumar, aumenta significativamente infarto al miocardio (MI)





**Operación del Corazón: *Puente Aorto-Coronaria***



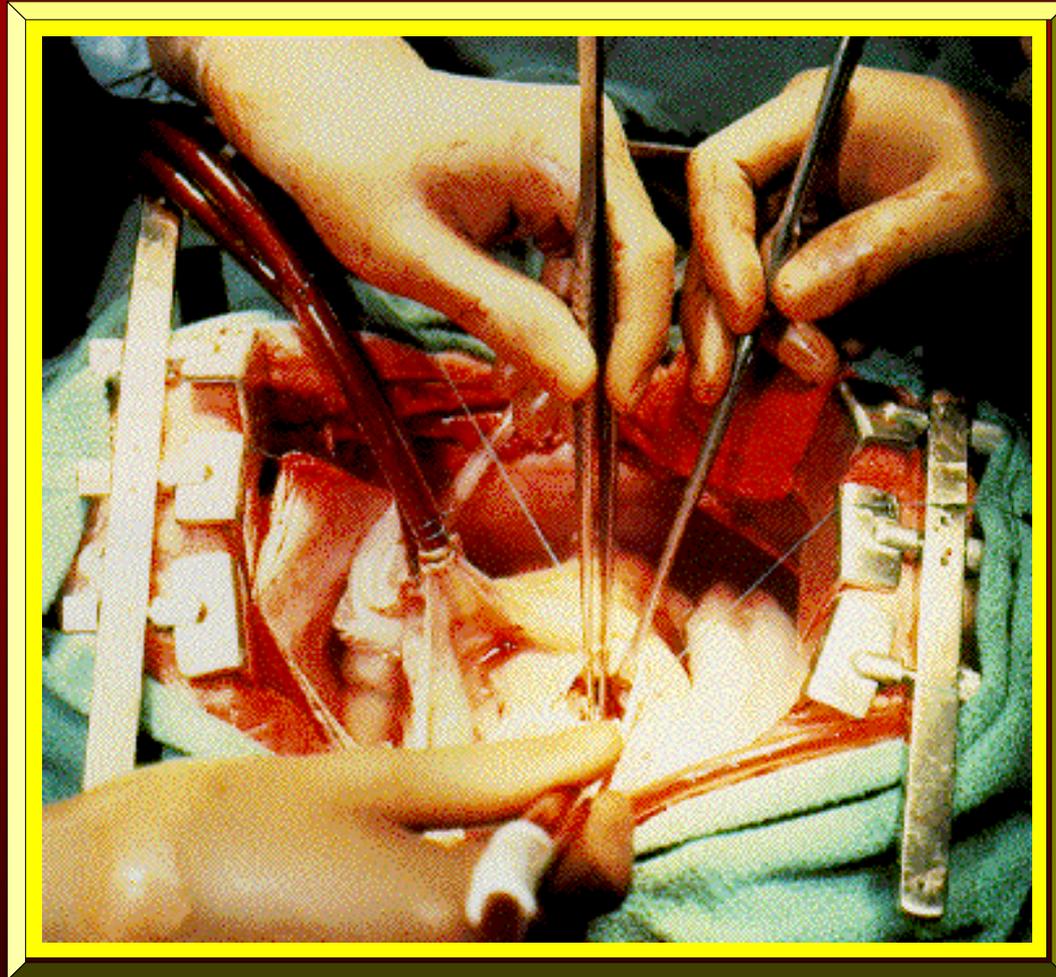
**Operación**

**del**

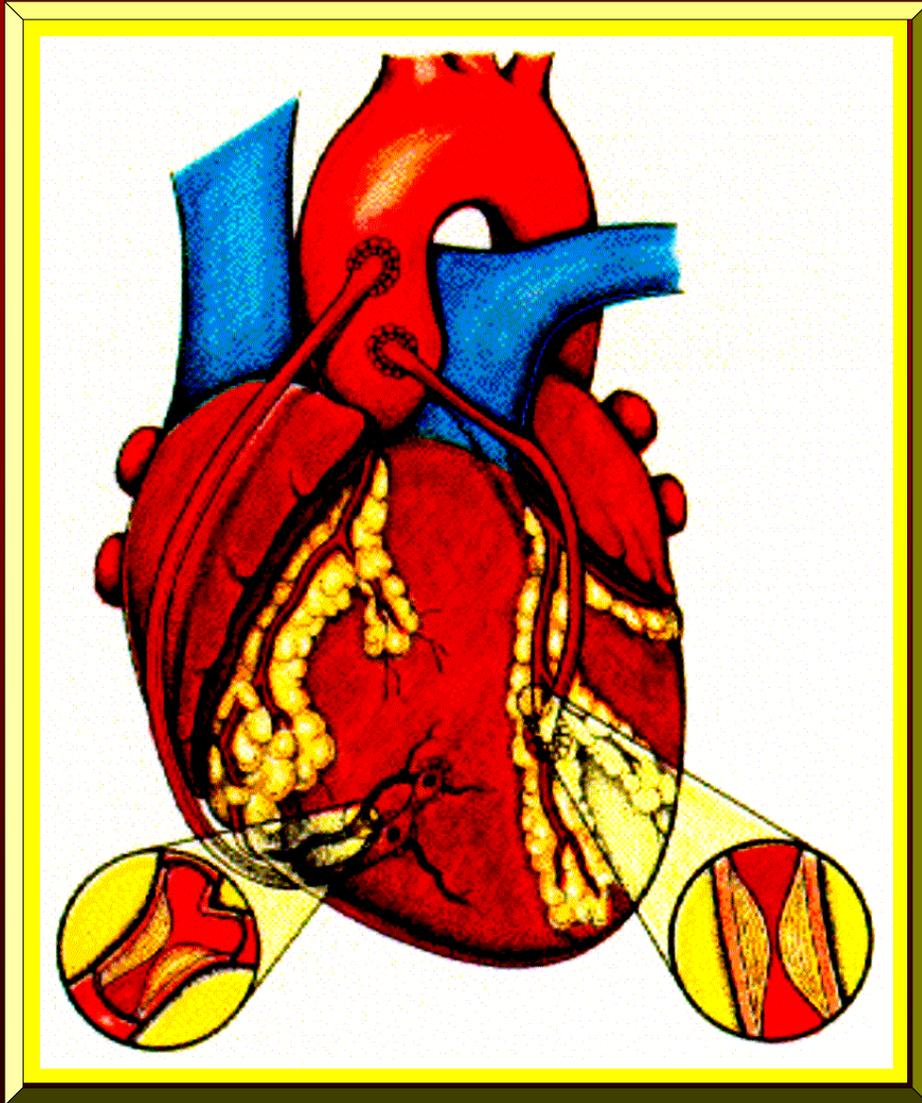
**Corazón:**

*Puente*

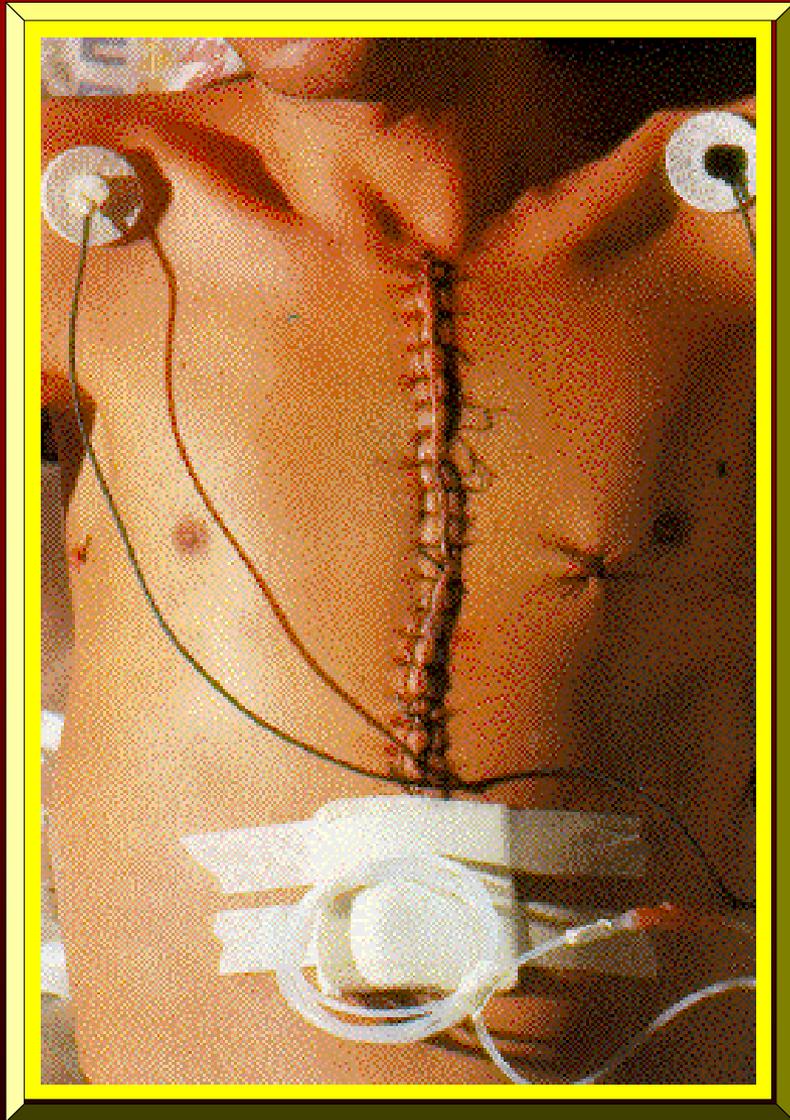
*Aorto-Coronaria*



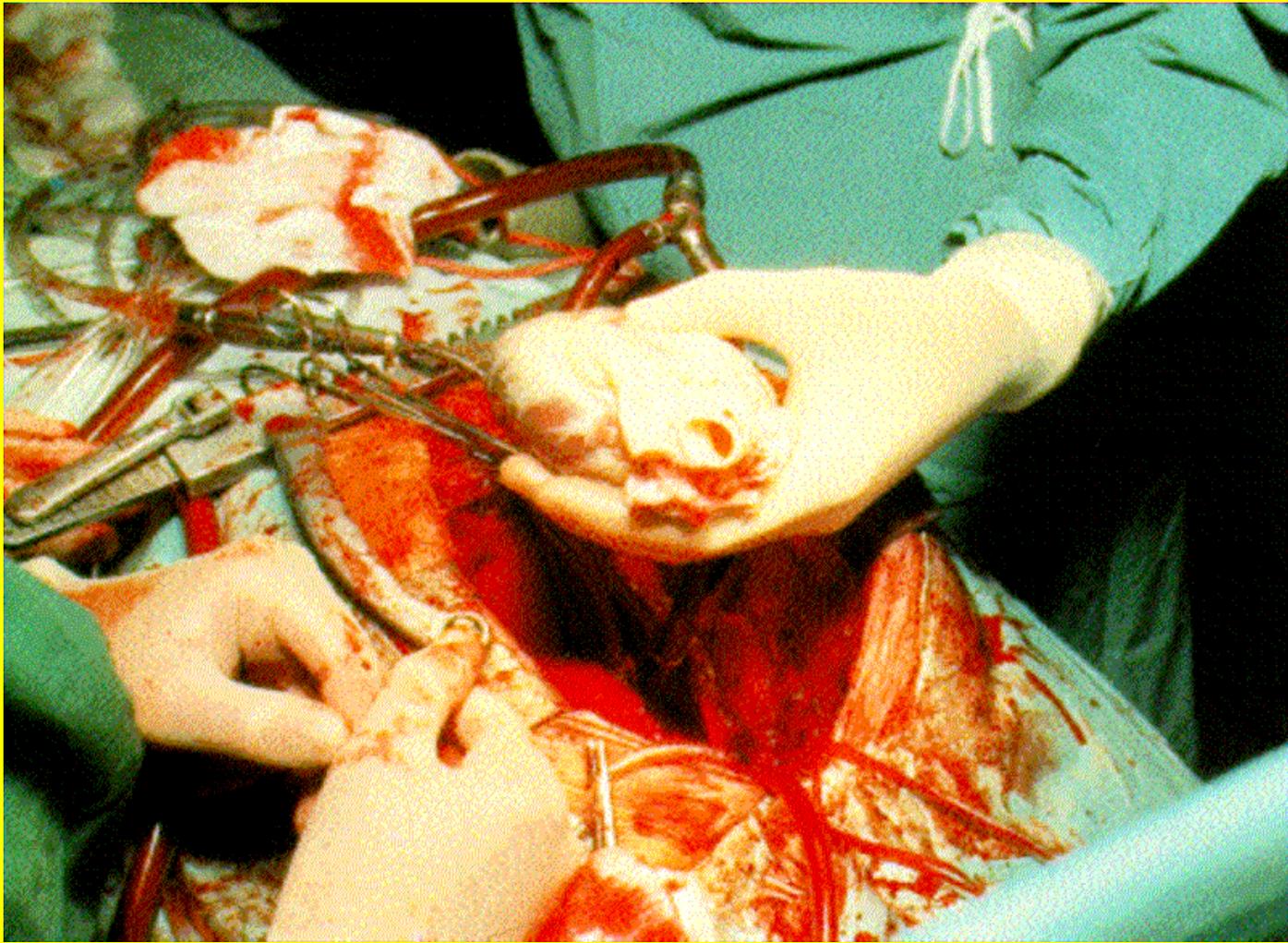
**Operación del Corazón: *Puente Aorto-Coronaria***



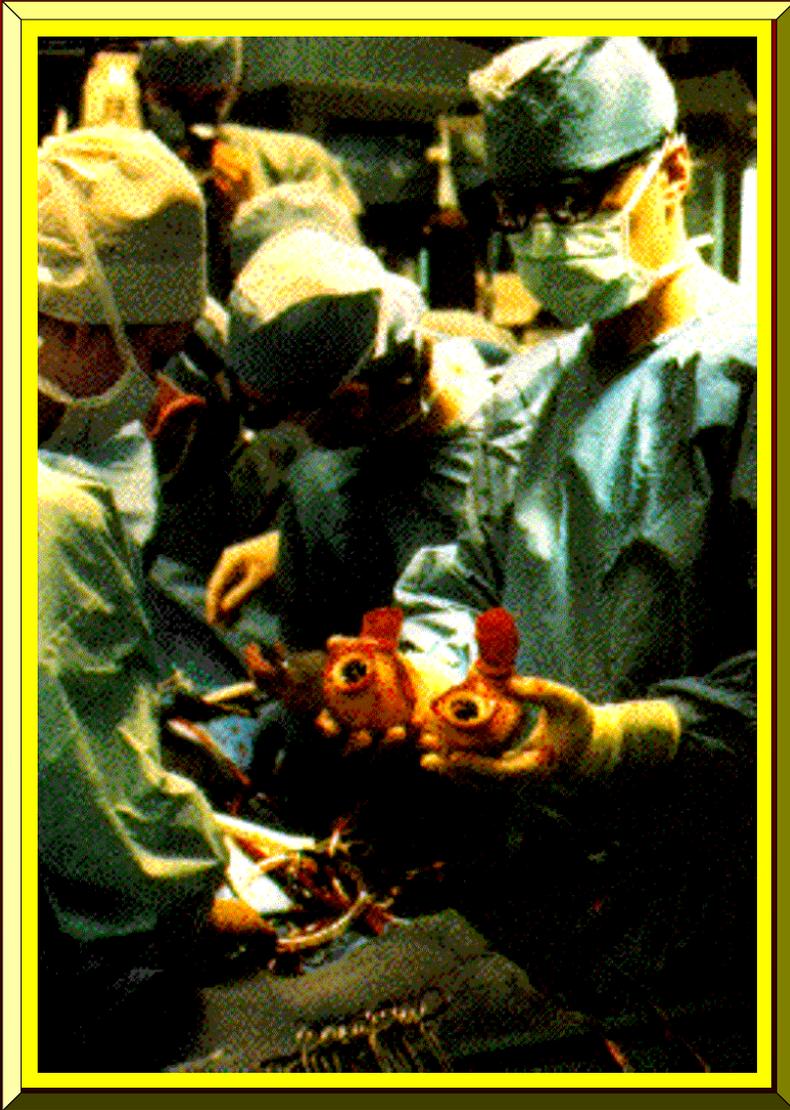
Operación  
del  
Corazón:  
*Puente*  
*Aorto-Coronaria*



**Cirugía**  
**Aorto-Coronaria**  
*Cicatriz*  
*de la*  
*Incisión*

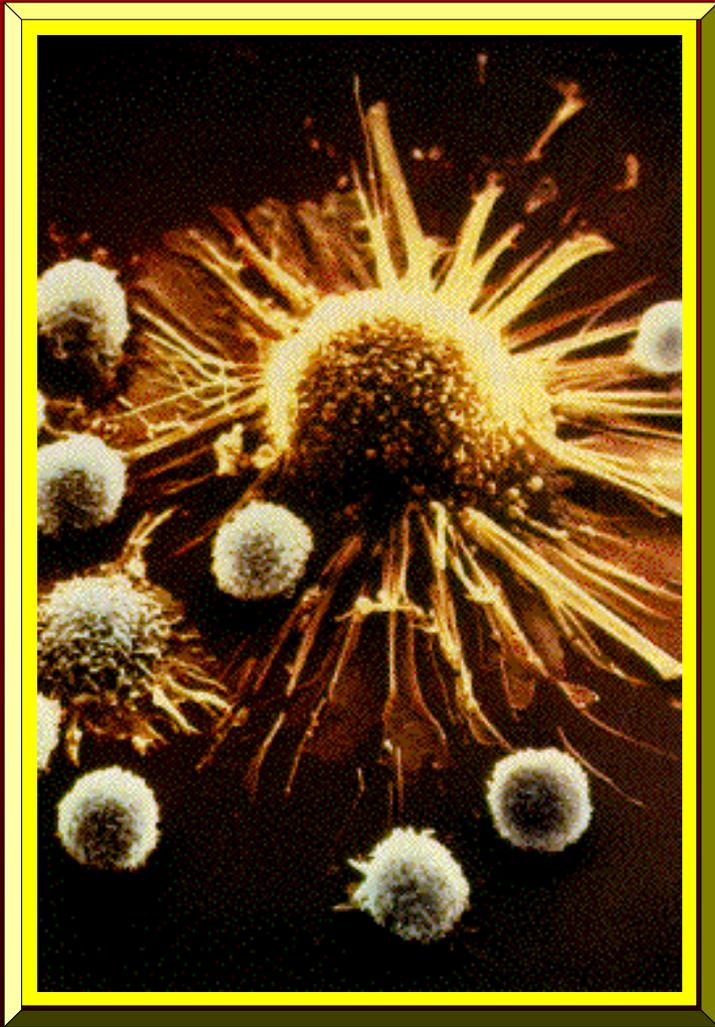


**Transplante del Corazón**

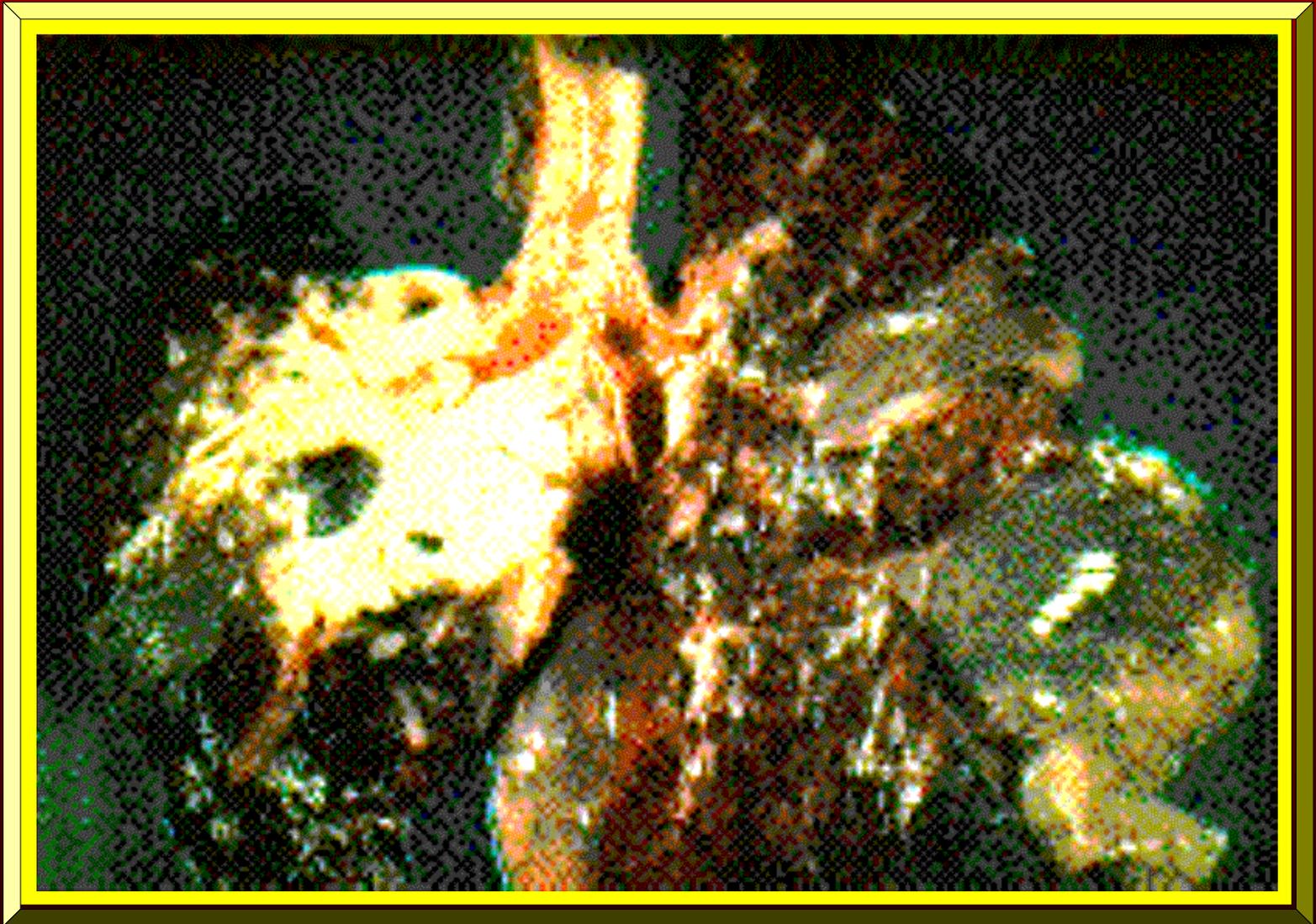


# Transplante del Corazón: *Corazón Artificial (Jarvik)*

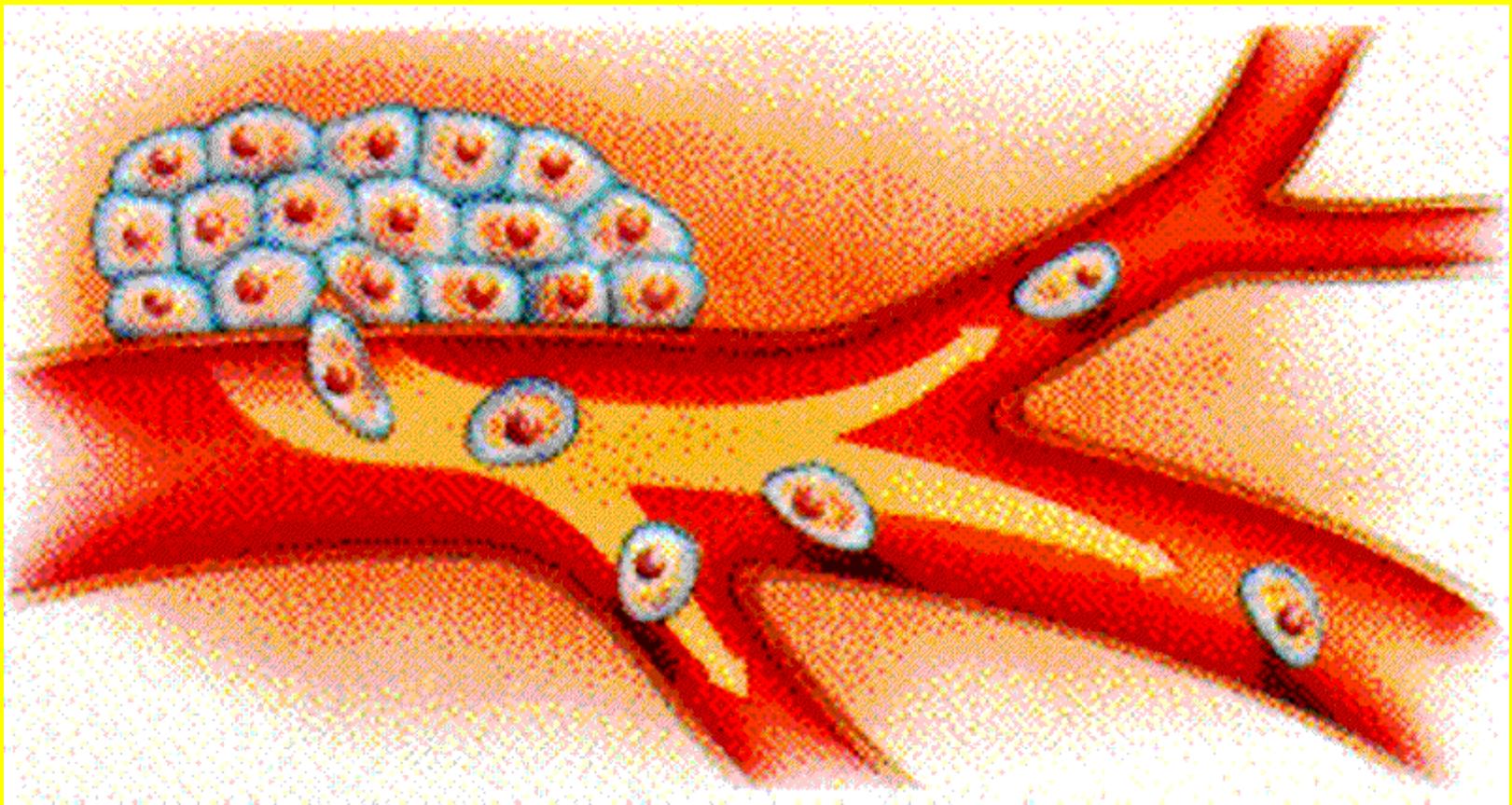
Cáncer



**Célula  
de  
Cáncer:  
*Rodeada por  
Células T  
Aseinas***

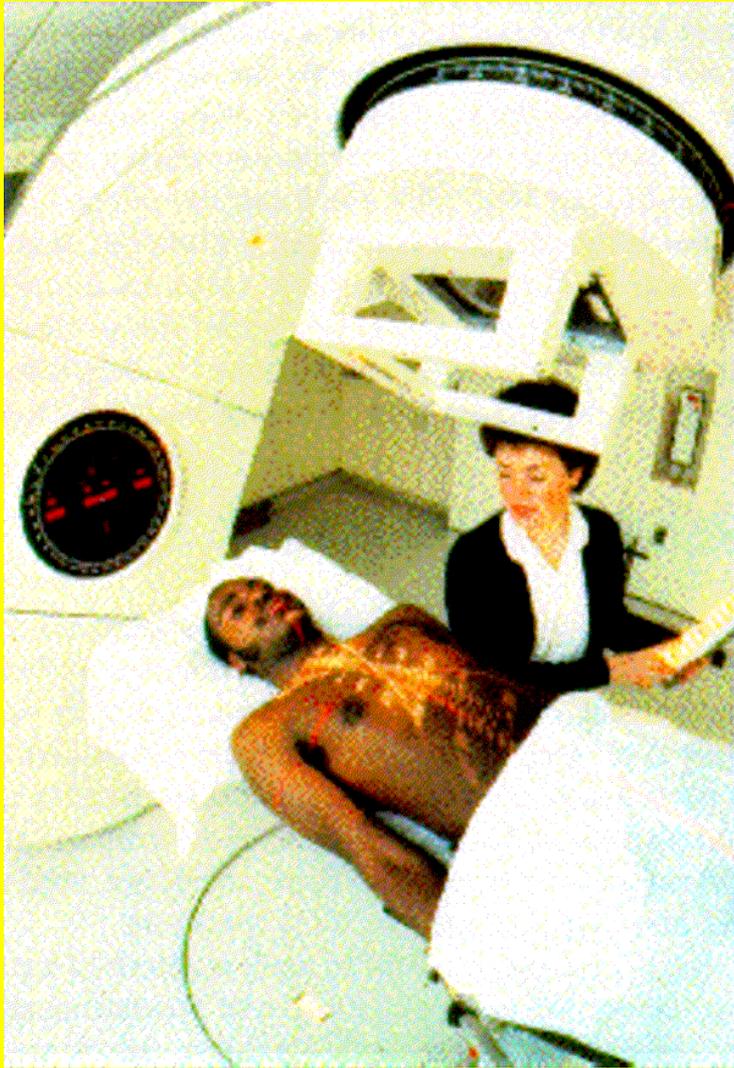


**Cáncer del Pulmón**



**Metastasis**

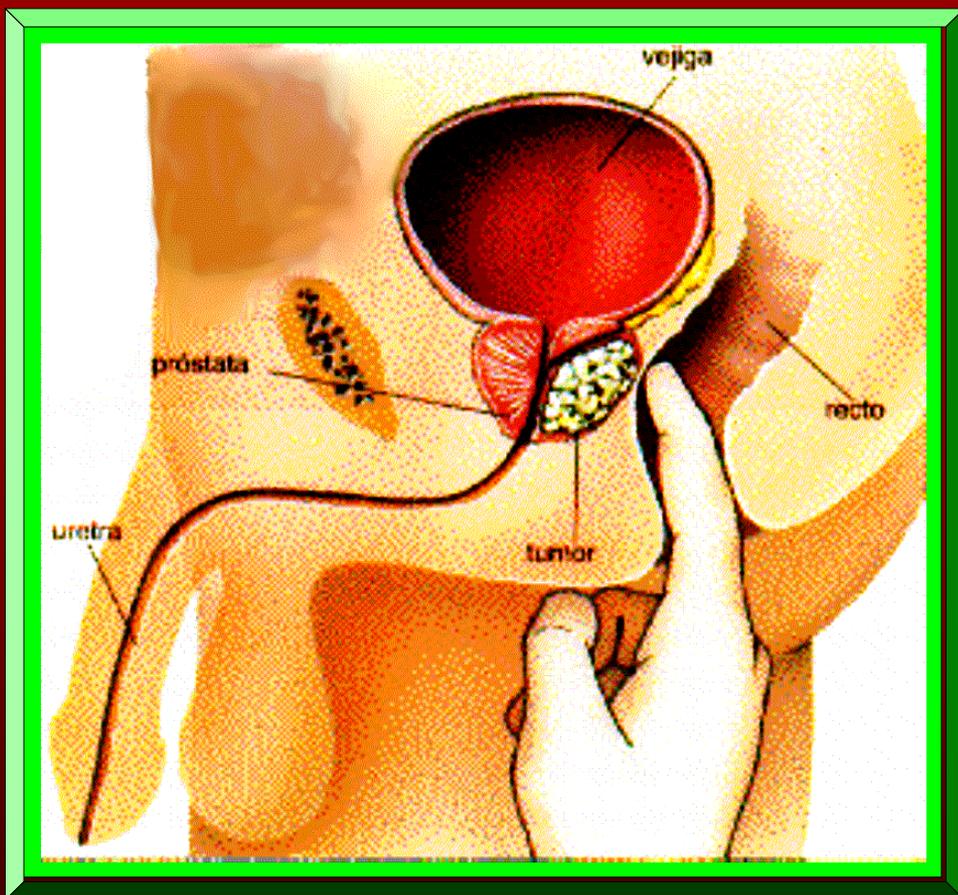
# Tratamiento del Cáncer: *Radiación*





# Causas del Cáncer - Alimentos:

## *La Sacarina*



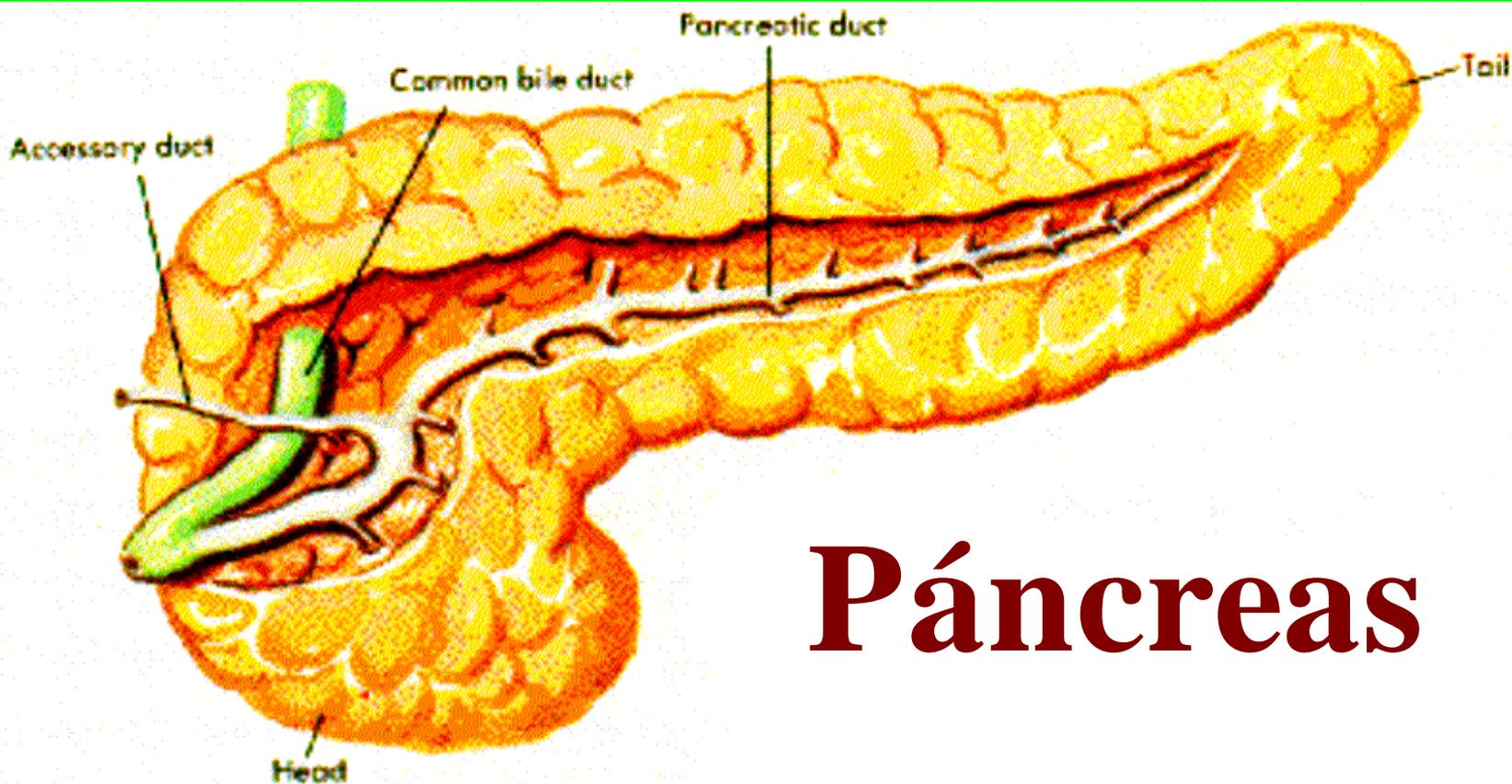
Prueba Rectal



Tumor Protático que  
Causa Constricción  
de la Uretra

Tipos de Cáncer: *Próstata*

**Diabetes  
Sacarina  
(Mellitus)**



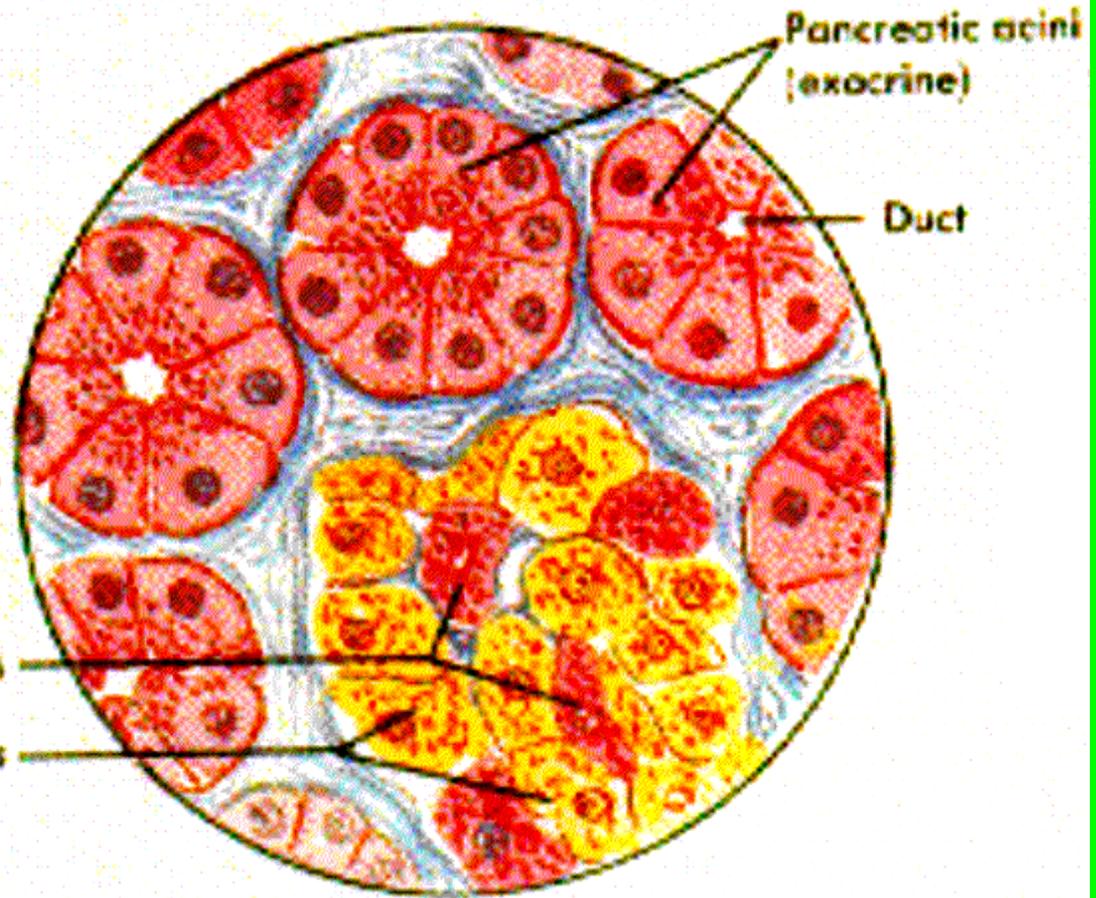
# Páncreas

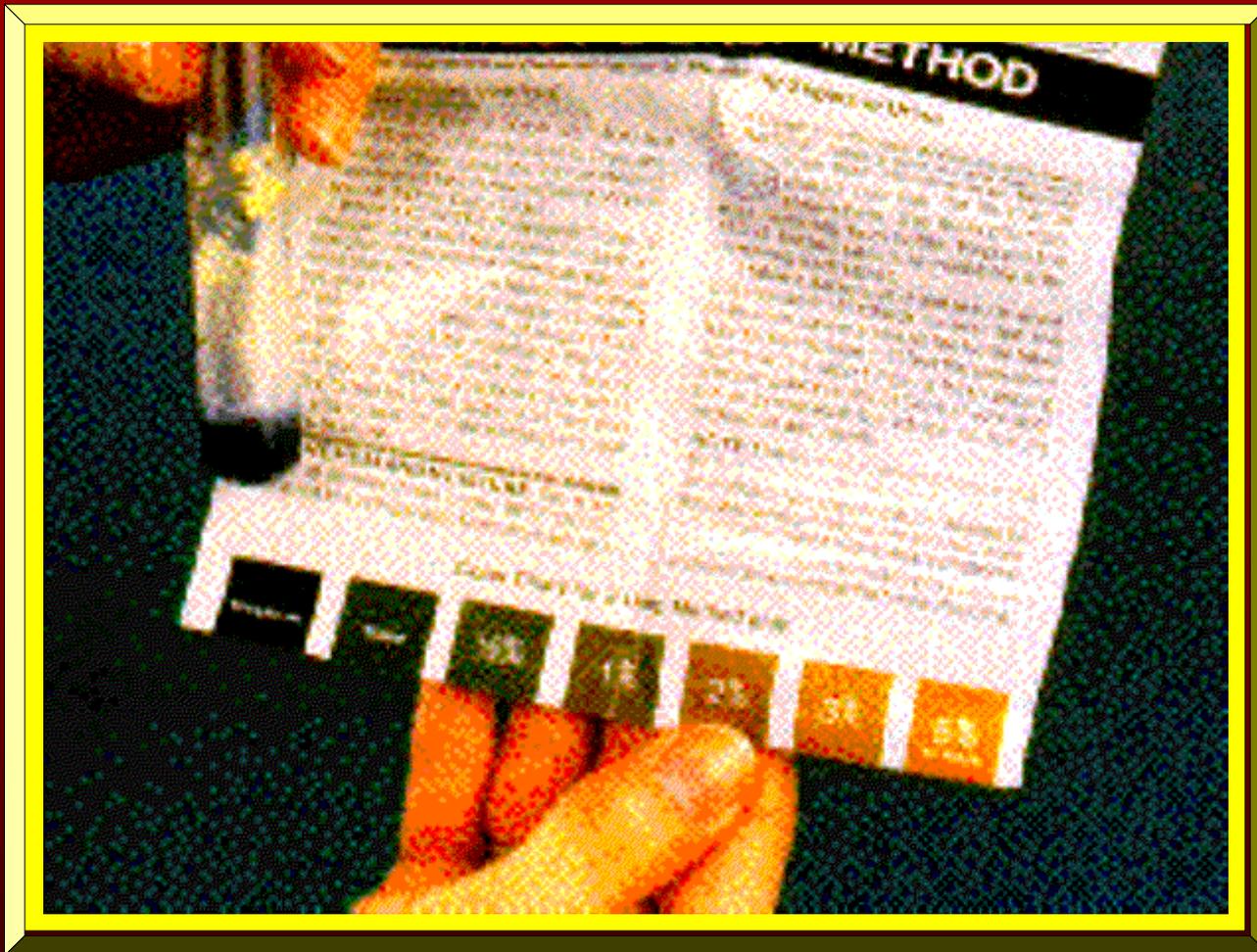
**Células del  
Páncreas:  
*Islas de  
Langerhans***

Cells of pancreatic islets  
(of Langerhans)  
(endocrine):

**Células  
Beta:  
*Secretan  
Insulina***

Alpha cells  
Beta cells





**Diagnóstico de la Diabetes:**  
*Prueba de la Azúcar Urinaria*



**Diabetes que  
Depende de  
Insulina  
(Tipo I):  
*Requiere  
Inyectarse***

# Enfermedades Cerebro- vasculares

# **Apoplejías: *Accidente Cerebrovascular***

**Apoplejía Hemorrágica**



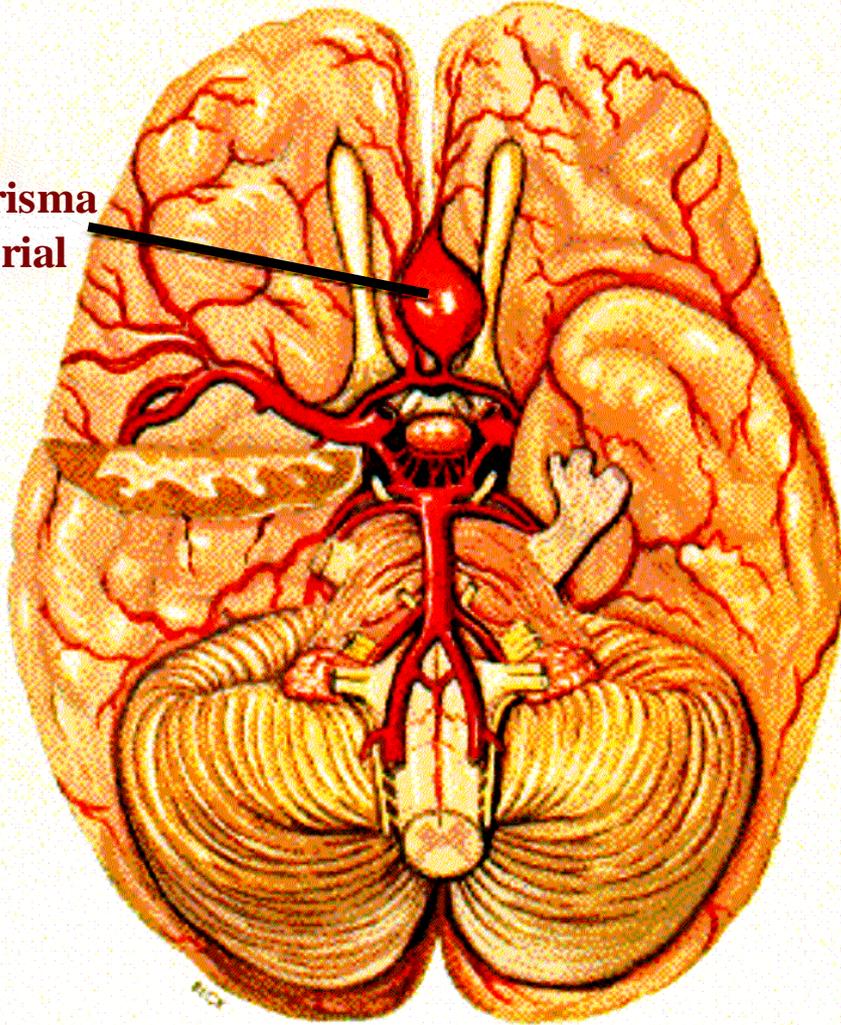
**Trombosis Cerebral**



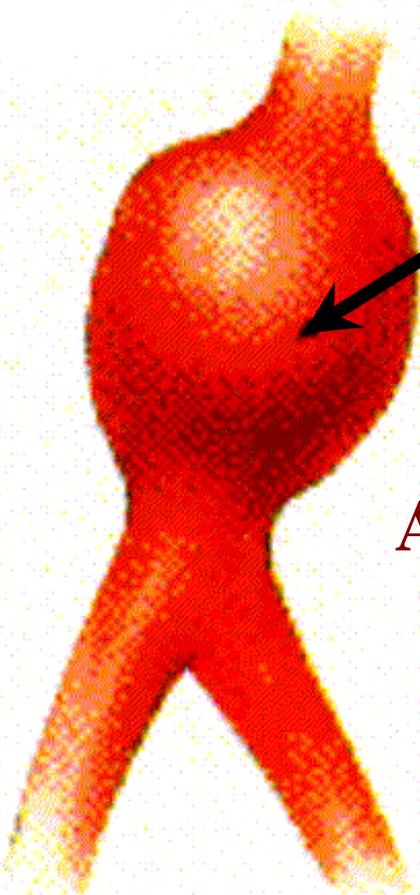
**Ruptura Vaso Sanguíneo  
Cerebral (Hemorragia)**

**Trombosis: Coagulo  
Bloquea Arteria Cerebral**

**Aneurisma  
Arterial**



**Aneurisma  
Arterial**



**Arteria**



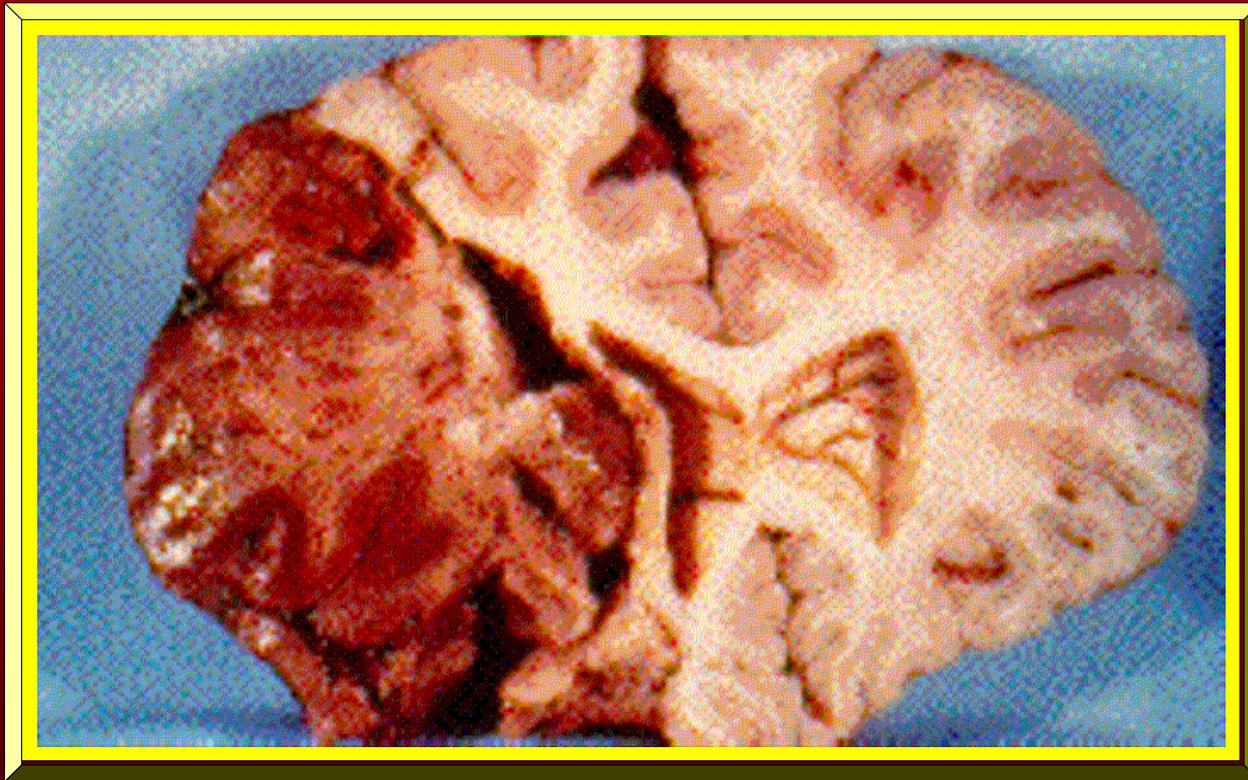
**ANEURISMA  
ARTERIAL**



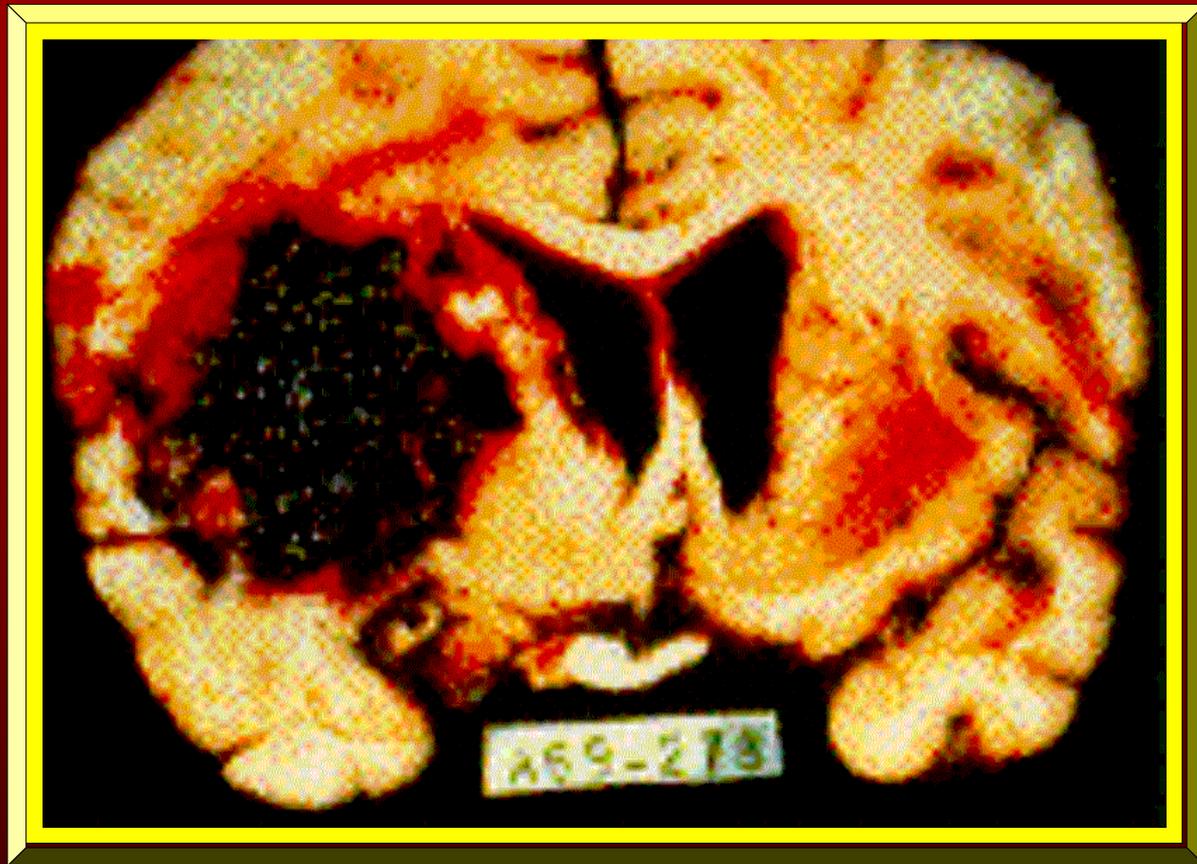
**Ruptura  
de la  
Aneurisma**  
a



**Sangre**

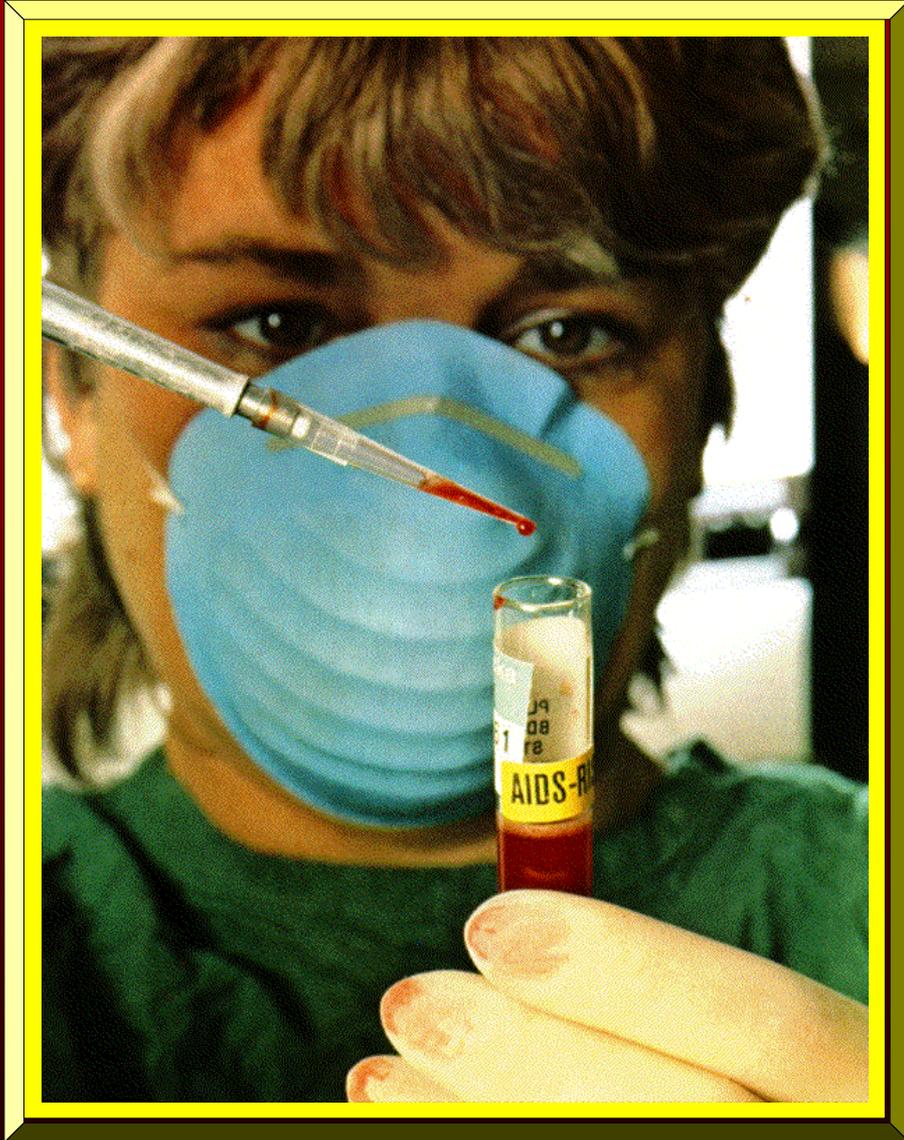


**Apoplejías: Causas - Derrame Cerebral:**  
*Ocasionado por una Hemorragia Cerebral*



**Apoplejías: Causas - Infarto Cerebral:**  
*Inducido por una Sobredosis de Cocaína*

**Infección Virus  
Inmunodeficiencia  
Humana  
(SIDA)**



**SIDA:**

*Transmisión*

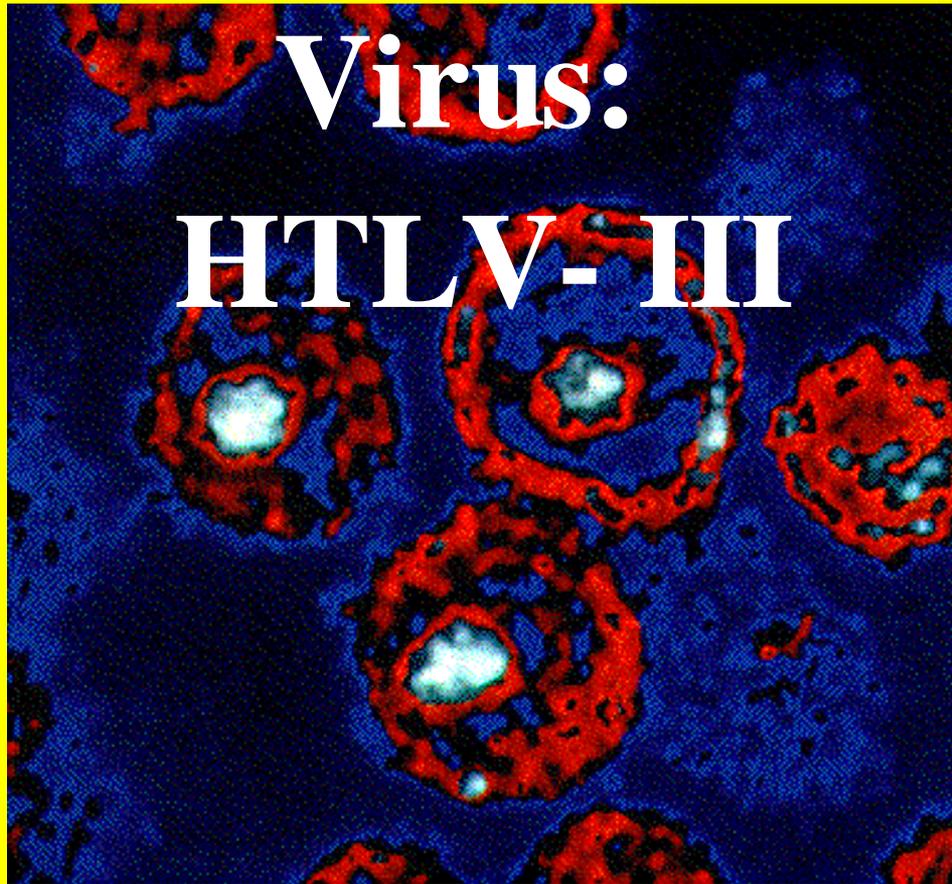
*Vía*

*Sangre*

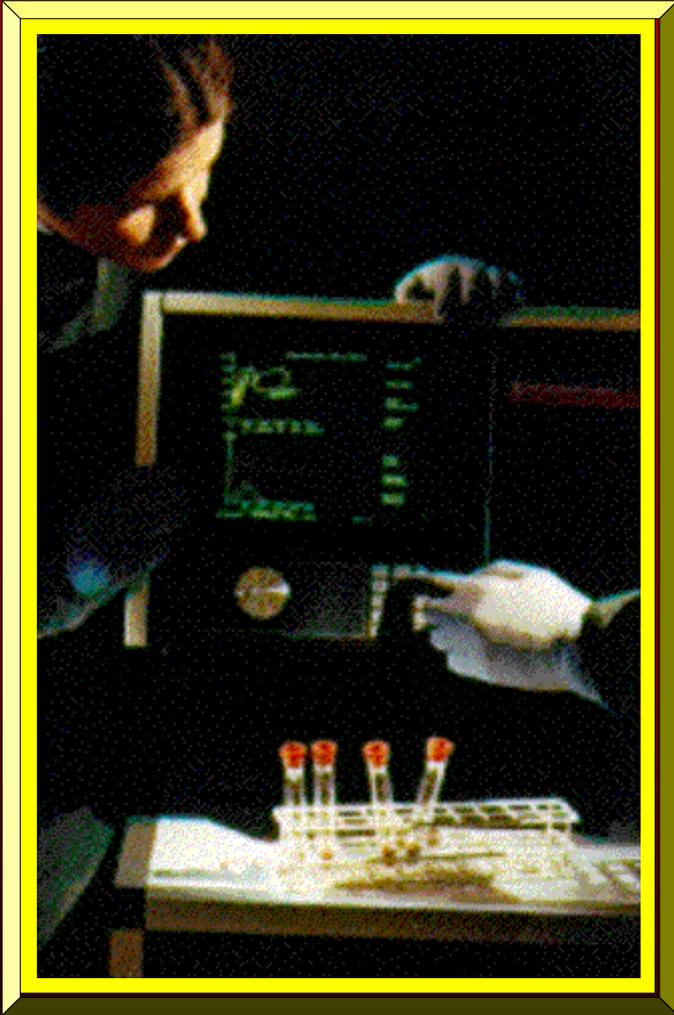


**HIV:**  
*El Virus*  
*del*  
*SIDA*

# Virus: HTLV-III

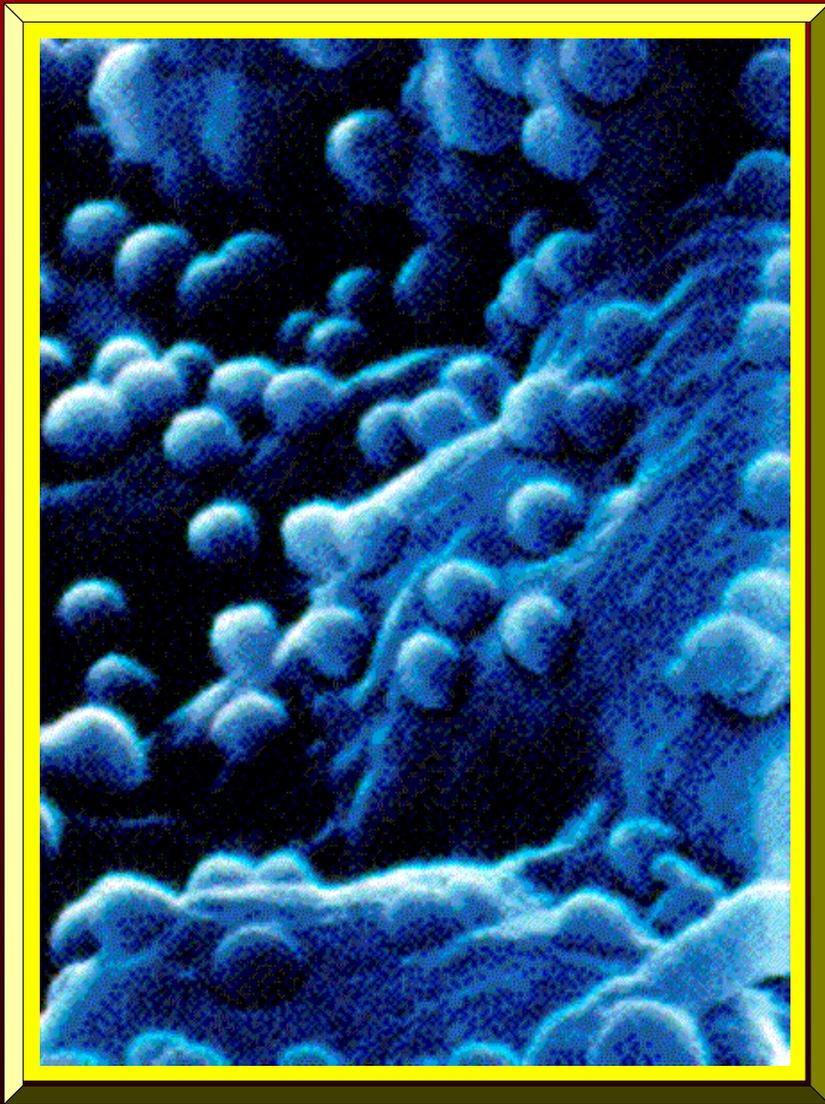


*Alta Magnificación, Coloreada por medio  
de la Tecnología Computadorizada*



# CITOMETRIA:

*Técnica que Permite  
Determinar si los  
Linfocitos-T se  
encuentran Infectados  
por el Virus del SIDA*

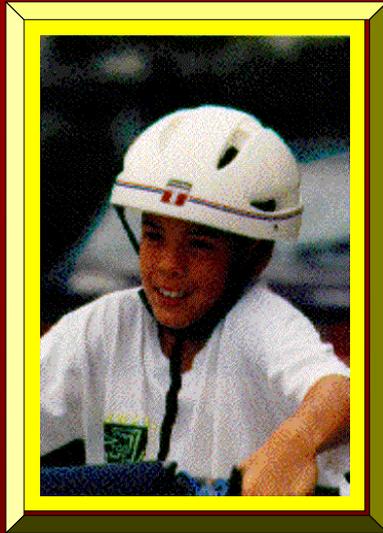


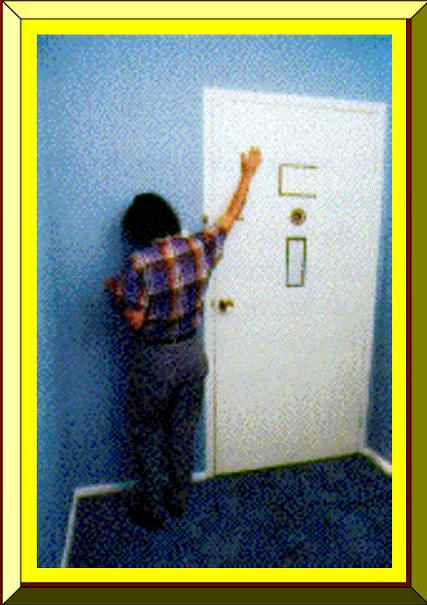
# El Virus del SIDA:

*Dispersa Partículas  
sobre la  
Superficie de  
una Célula-T*

**Todos  
los  
Accidentes**

**ACCIDENTES:**  
**Medidas de**  
**Seguridad**  
**y Preventivas**  
*Vestimenta/Equipo*  
*Apropiado*





# ACCIDENTES:

## Medidas de Seguridad y Preventivas

*Situaciones Peligrosas: Un Fuego*

**En Un Fuego, No Abra  
la Puerta si  
se Siente Caliente**

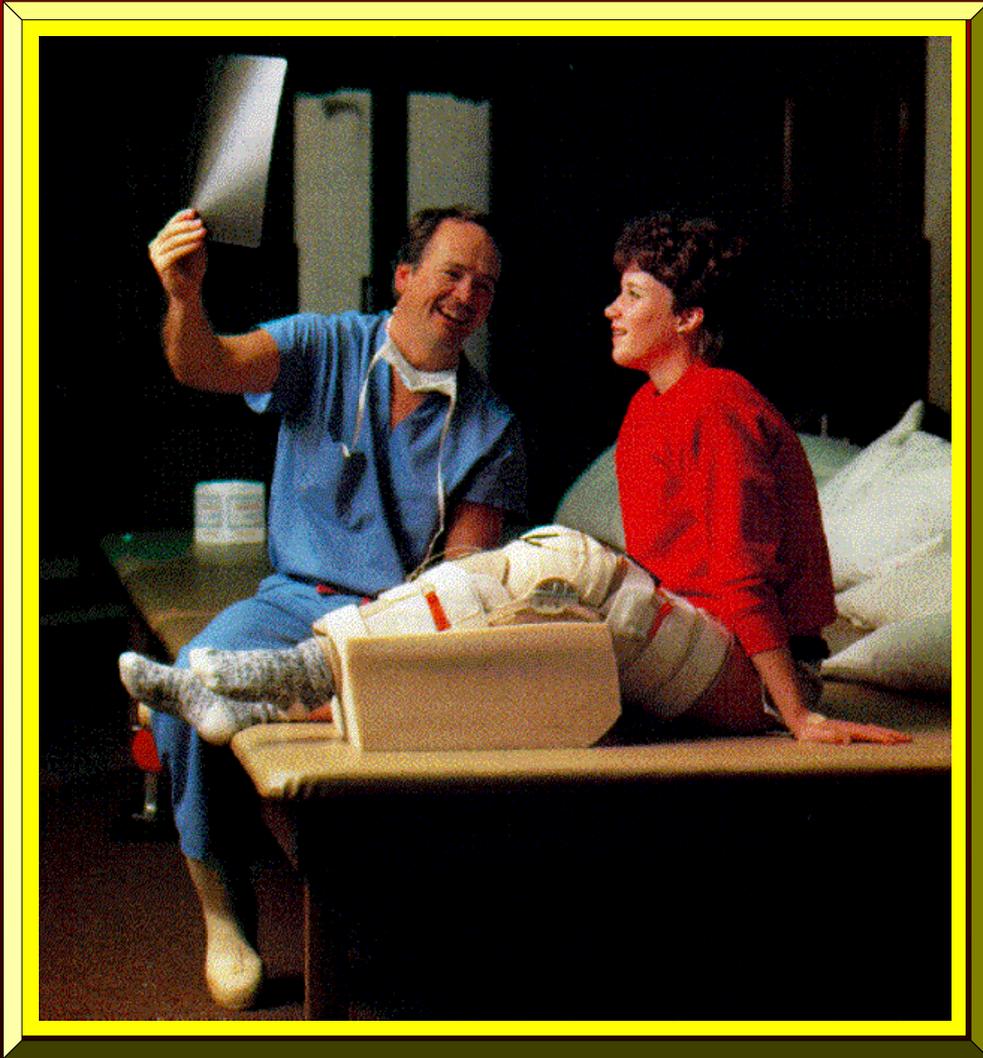


**ACCIDENTES:**

**Consecuencias:**

***PRIMEROS  
AUXILIOS:***

***Personal de  
Emergencias Médicas***



**ACCIDENTES:**

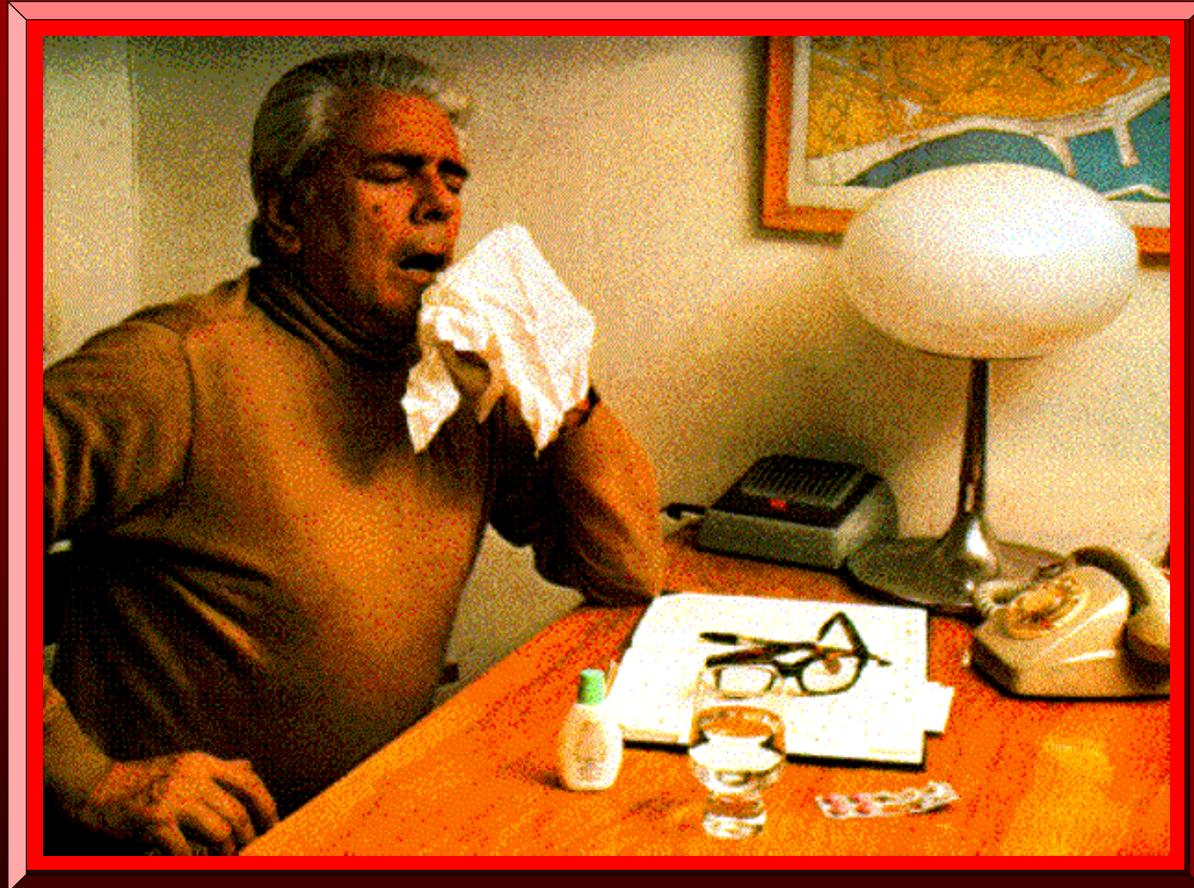
**Consecuencias:**

***LESIONES:***

***Fracturas***

# Neumonías e Influenza

# NEUMONIAS E INFLUENZA:



**Estornudo:**

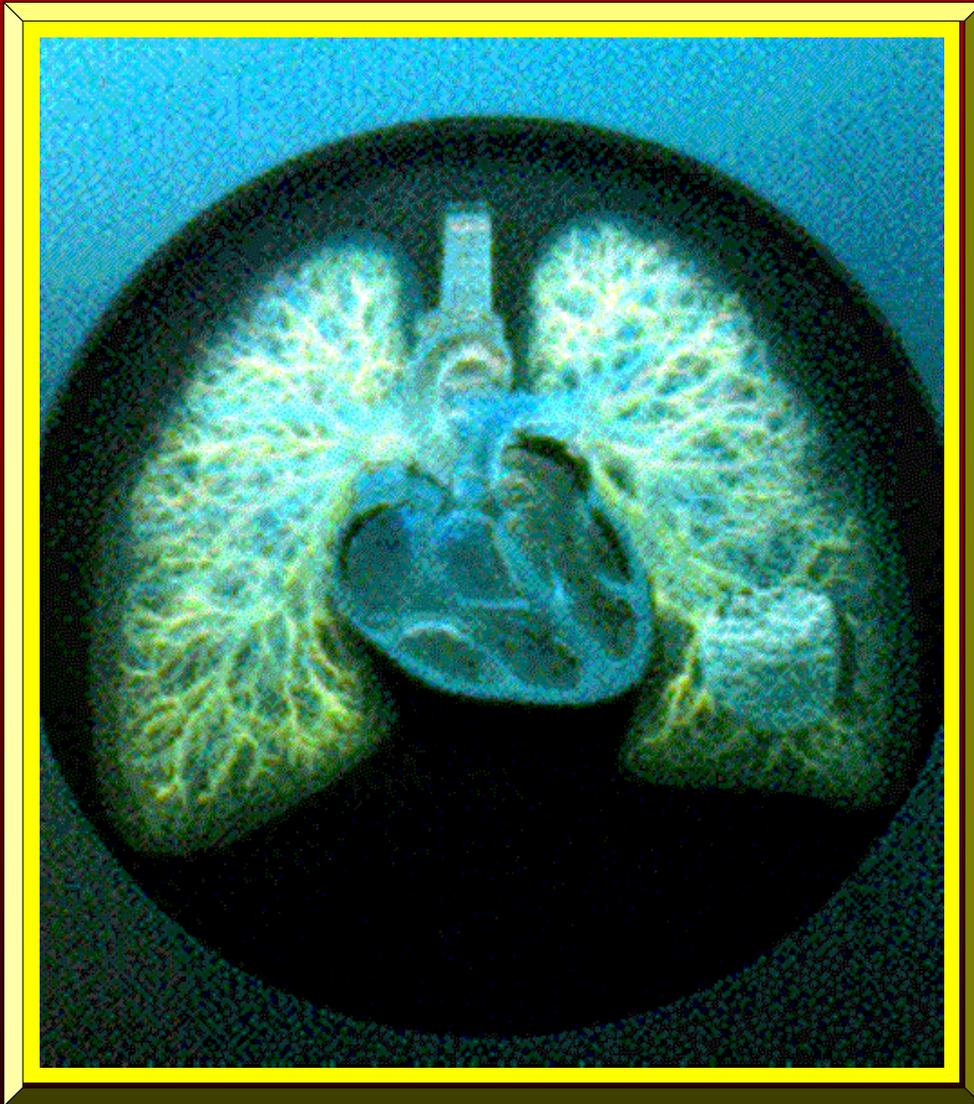
*Primera  
Manifestación  
Gripal*



**NEUMONIAS E  
INFLUENZA:**

*Radiografía  
de los  
Senos  
Paranasales:*

**Enfermedad  
Pulmonar  
Obstrucciona  
Crónica**



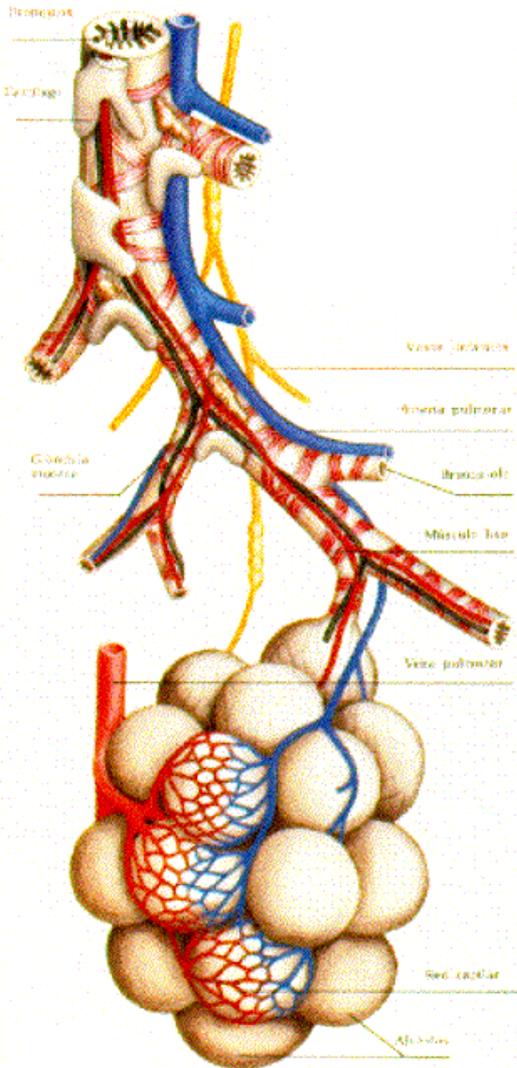
**ENFERMEDAD  
PULMONAR  
OBSTRUCTIVA:**

*Sistema  
Respiratorio*

# ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA:

## *SISTEMA RESPIRATORIO:*

*Conductos  
Pulmonares  
y Alveolos*



# PULMON NORMAL

# PULMON ASMATICO

Músculo Relajado

Músculo Contraído

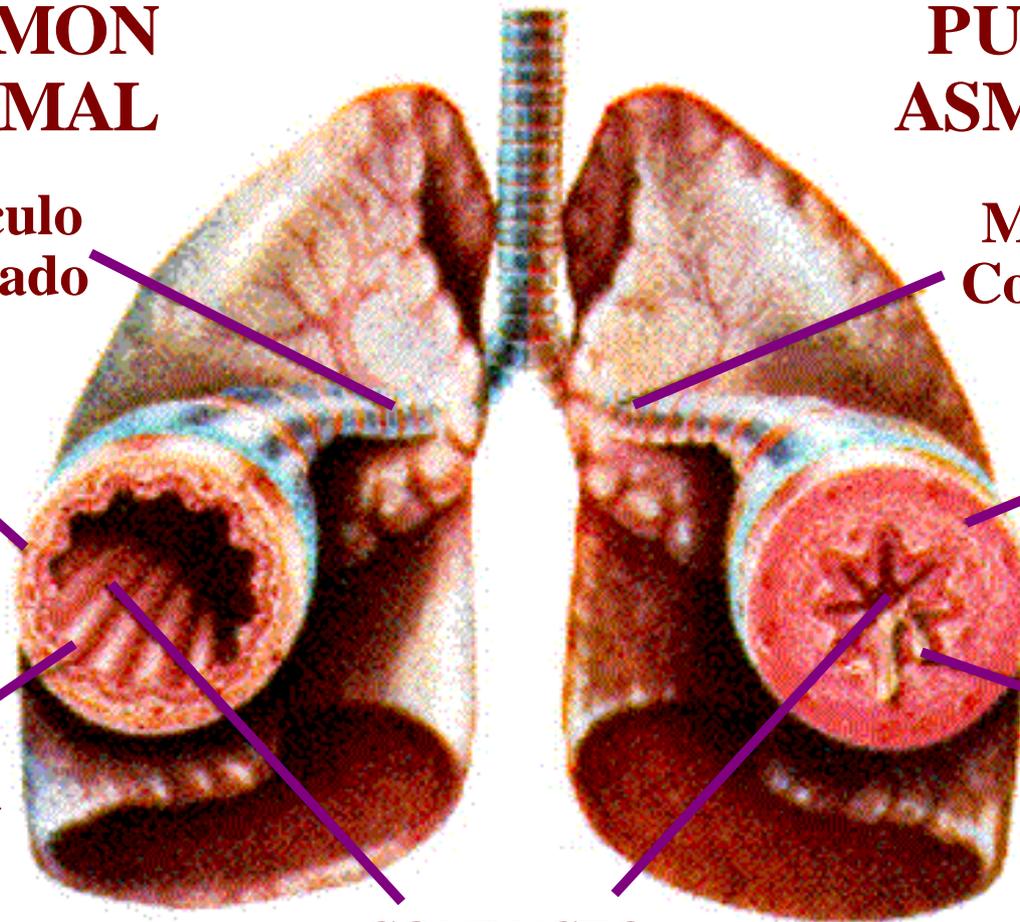
Capa Normal

Capa Inflamada

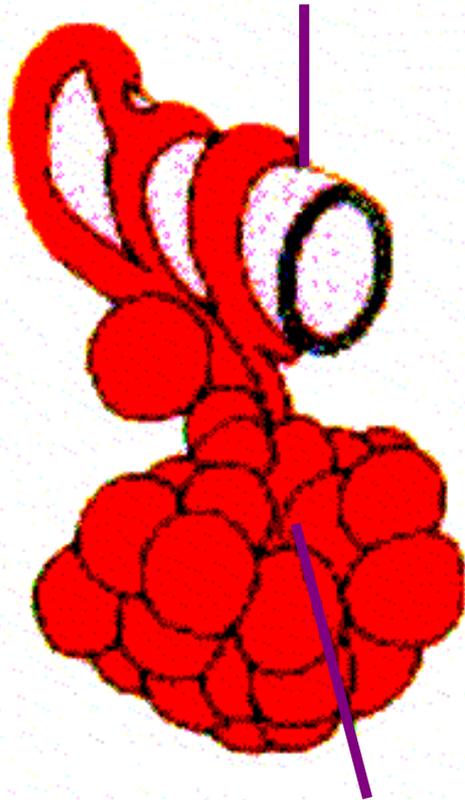
Cantidad Normal de Mucosidad

Exceso de Mucosidad

CONDUCTO DE AIRE



**Bronquiolo Normal**



**Alveólos**

**Mucosidad**



**Músculo  
Contraído**

**Alveólos Contraídos**



**ENFERMEDAD  
PULMONAR  
OBSTRUCTIVA:**

***TERAPIA:***

*Oxígeno  
desde la  
Posición  
Semi-Sentado*



**ENFERMEDAD  
PULMONAR  
OBSTRUCTIVA:**

***TERAPIA:***

***Terapia  
Respiratoria  
Asistida***

# Homicidios e Intervención Legal



**Puerto  
Rico**

**EPIDEMIA SOCIAL:**

**Alta incidencia de Crímenes:**  
*Población Joven/Productiva*

# Enfermedades Hipertensivas



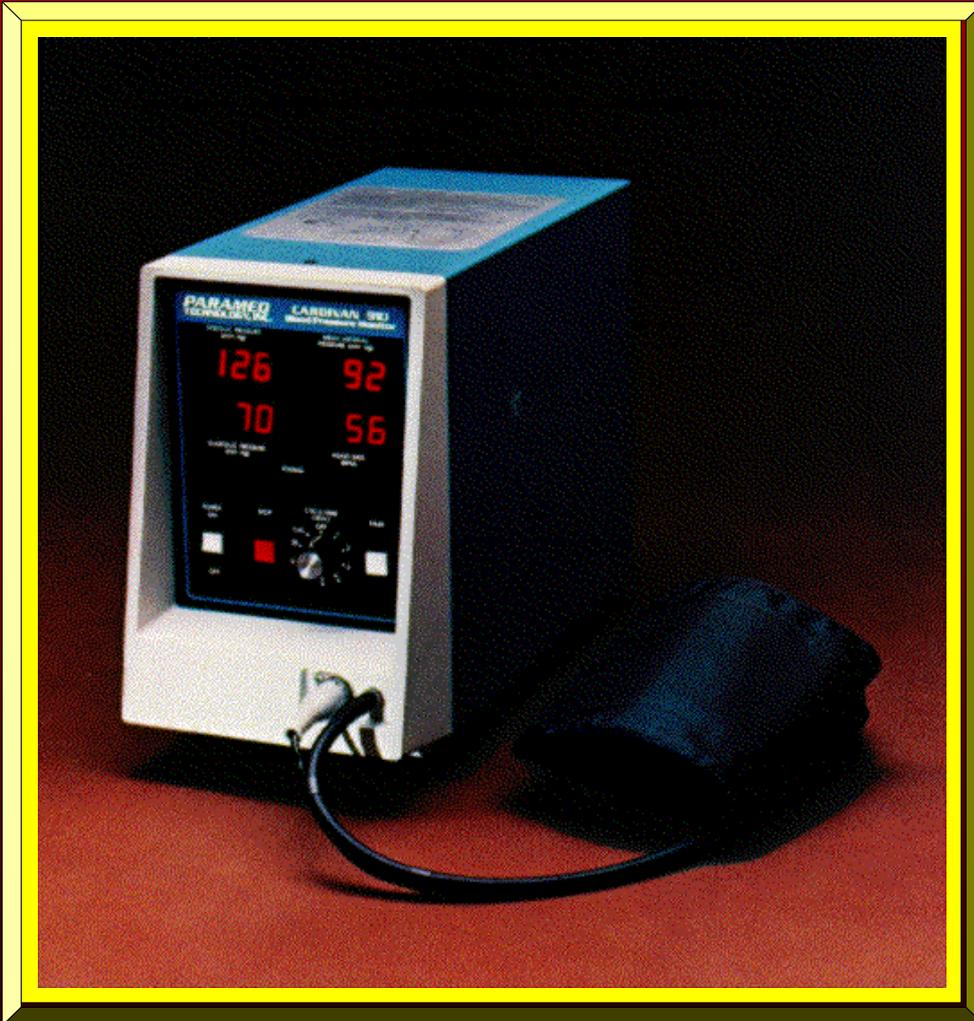
# **Evaluando la Presión Arterial**

# **ENFERMEDADES HIPERTENSIVAS :**

***EVALUACION:***

***Esfigmomanómetro:***

***Aparato para  
Medir la  
Presión Arterial***



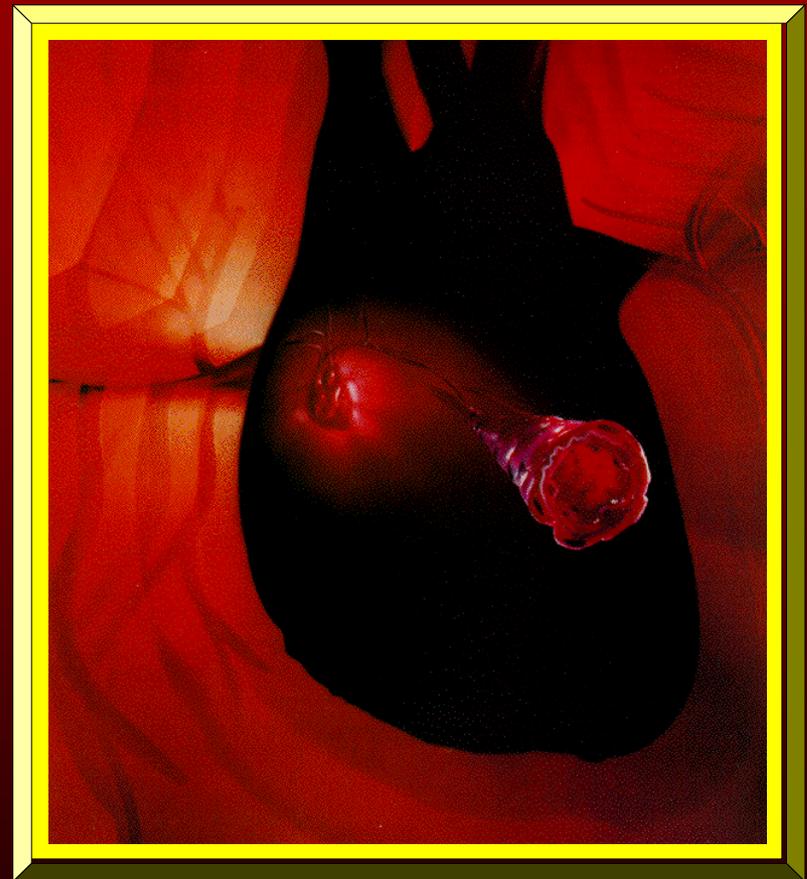
**ENFERMEDADES  
HIPERTENSIVAS :**

*EVALUACION:*

*Clínicas  
de  
Presión  
Arterial*

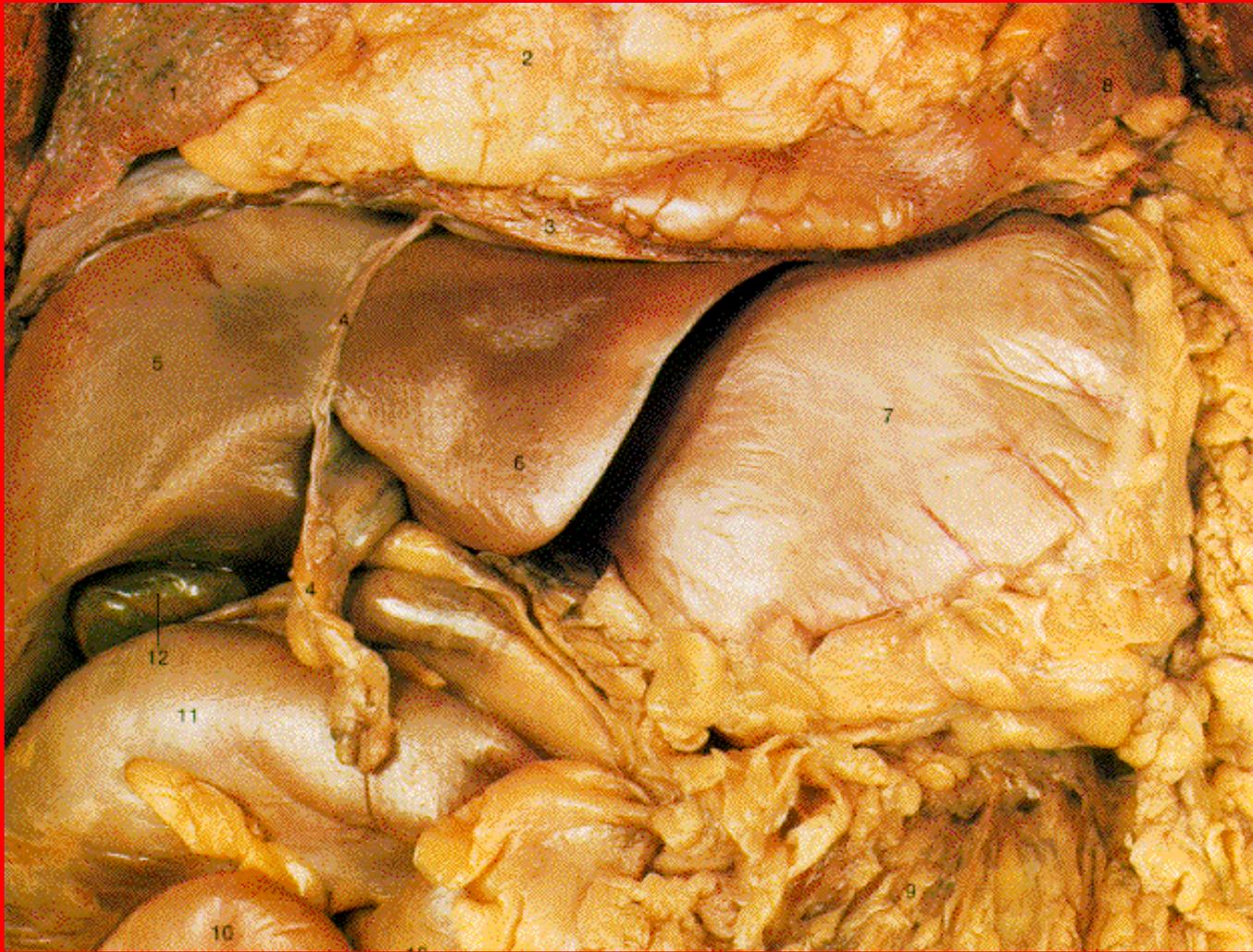


# ENFERMEDADES HIPERTENSIVAS: *Tratamiento*



# Enfermedad del Hígado y Cirrosis

# EL HIGADO



**CIRROSIIS :**

***FACTOR  
CAUSAL  
PRINCIPAL:***

***Consumo  
de Bebidas  
Alcohólicas***



# CIRROSIS : Causa - *Consumo de Alcohol*



**Condiciones  
Originadas  
Período Prenatal**

# EXAMENES PRENATALES:



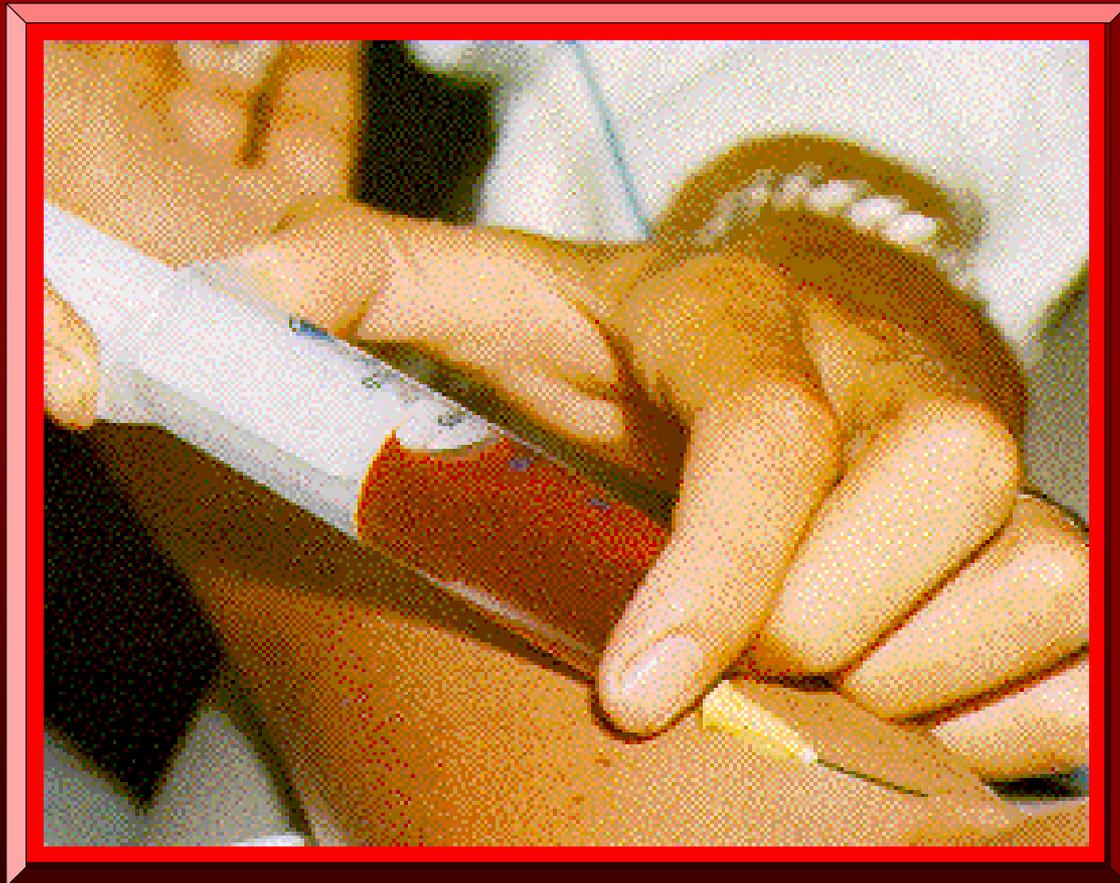


**EXAMENES**

**PRENATALES**

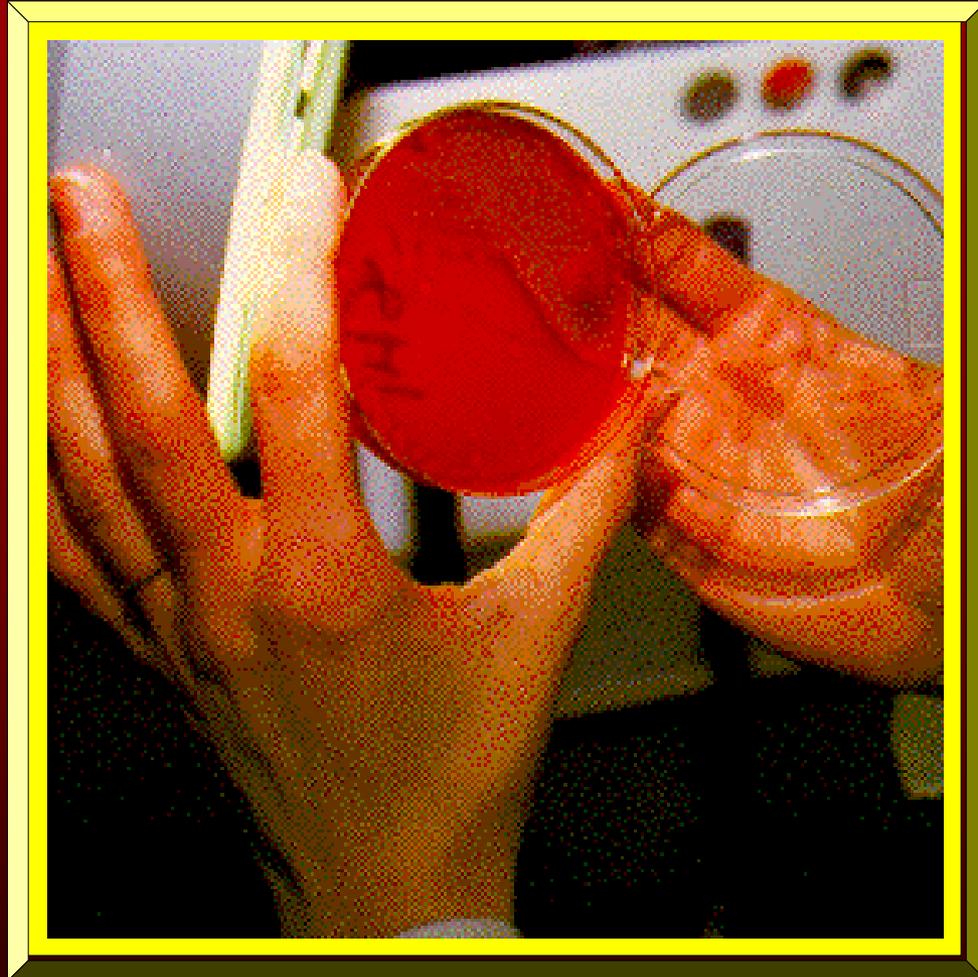
# Septicemia

# SEPTICEMIA (BACTERIEMIA)



**Infección Bacterial en la Sangre**

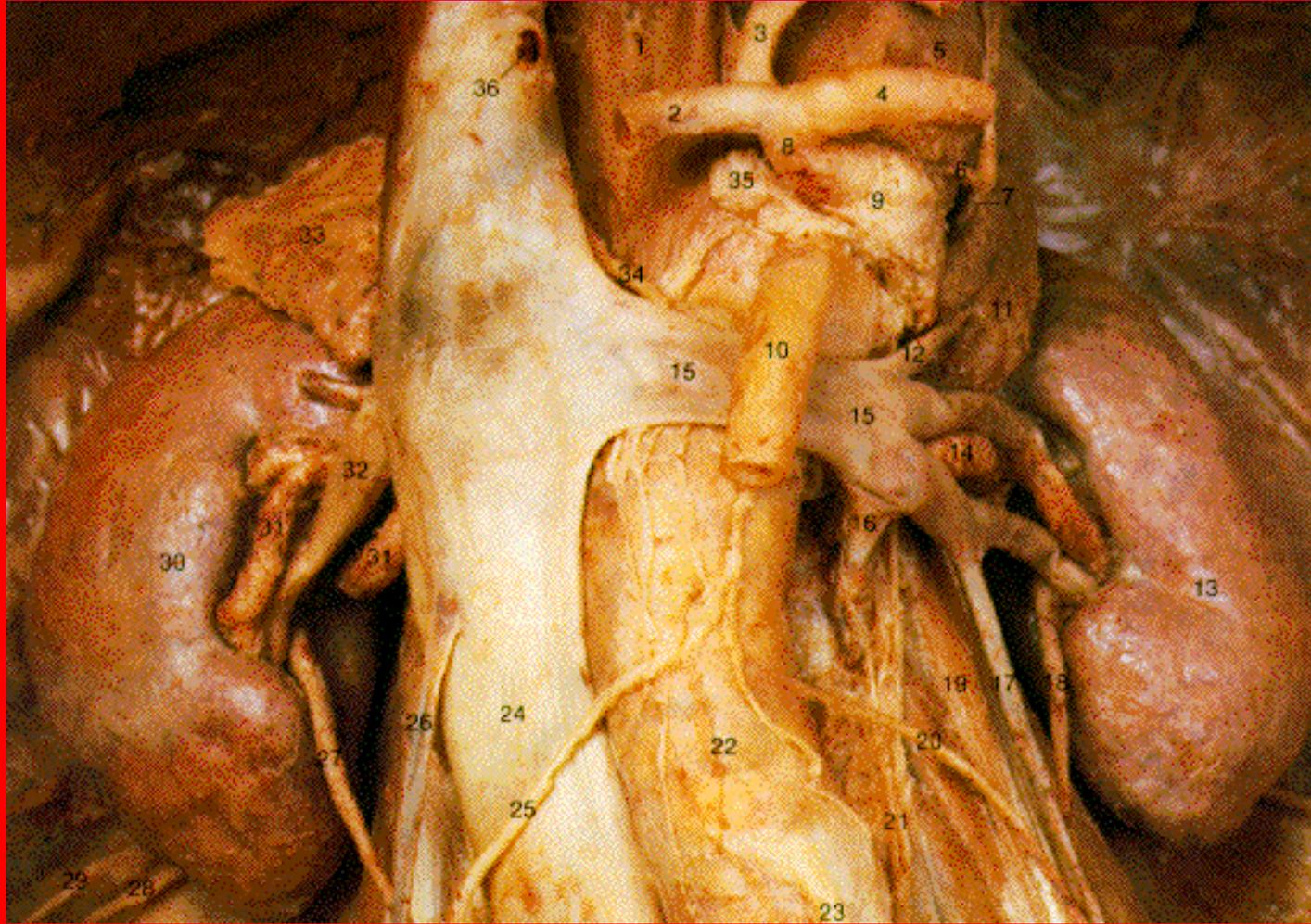
# CULTIVO DE SANGRE



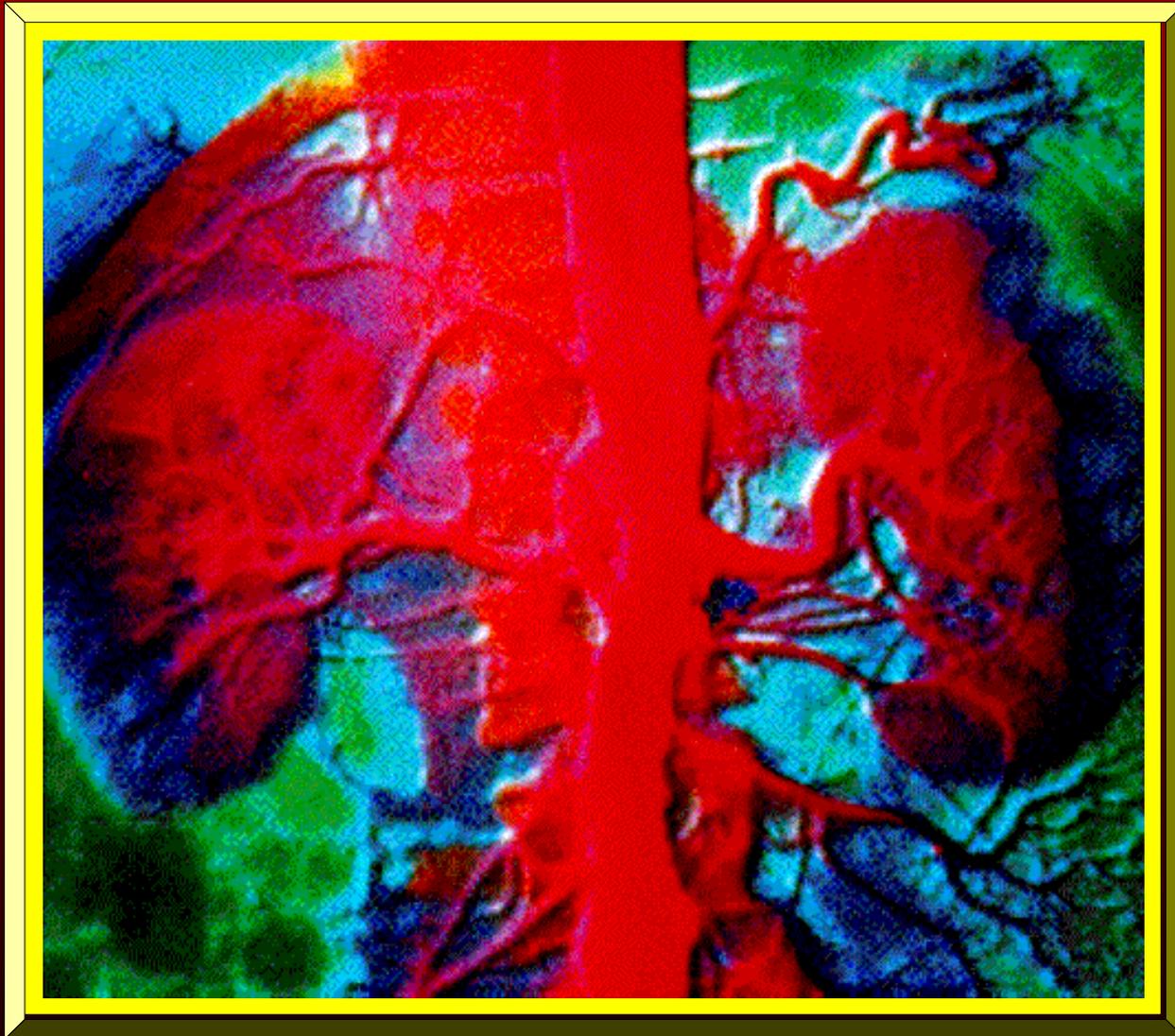
**Permite Identificar los Microorganismos  
que Causan las Infecciones**

# Nefritis y Nefrosis

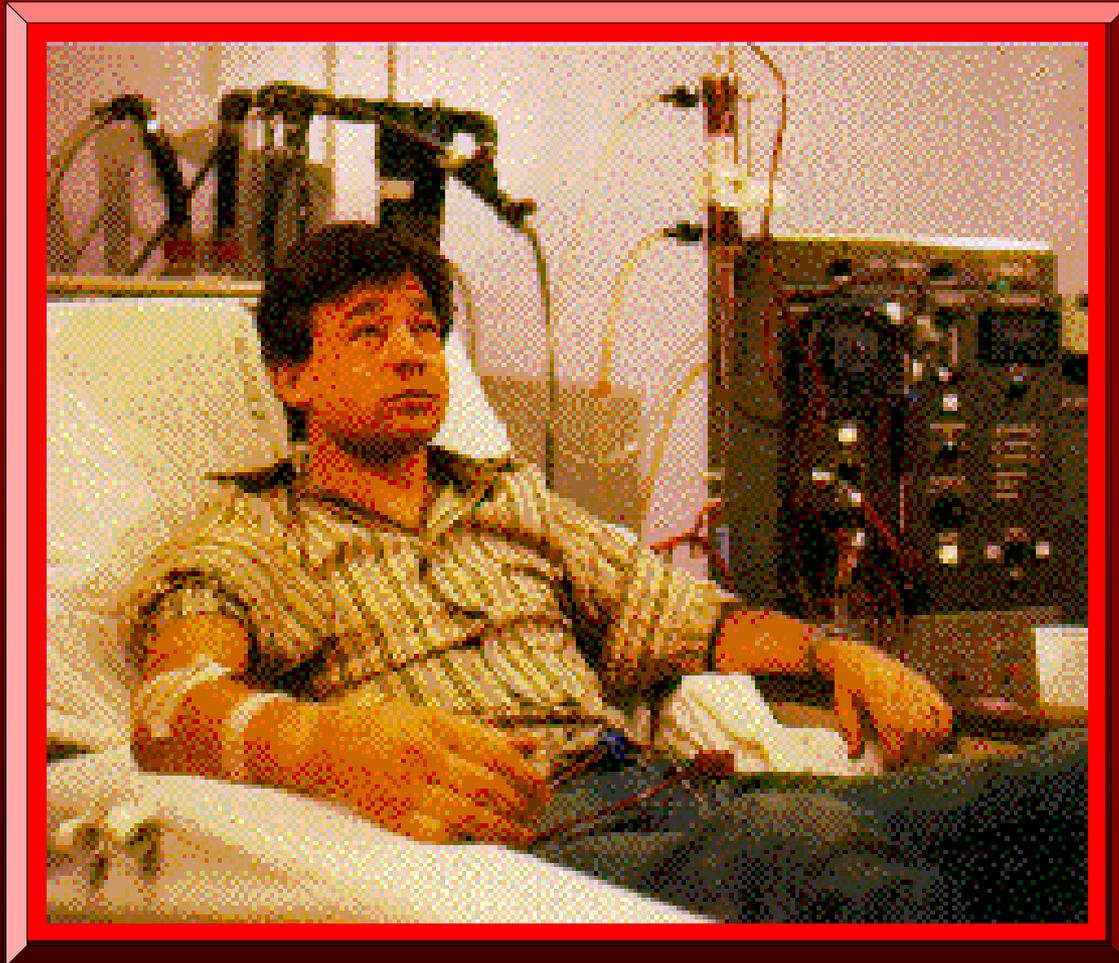
# LOS RIÑONES



# RADIOGRAFIA RIÑONES CON TINTE

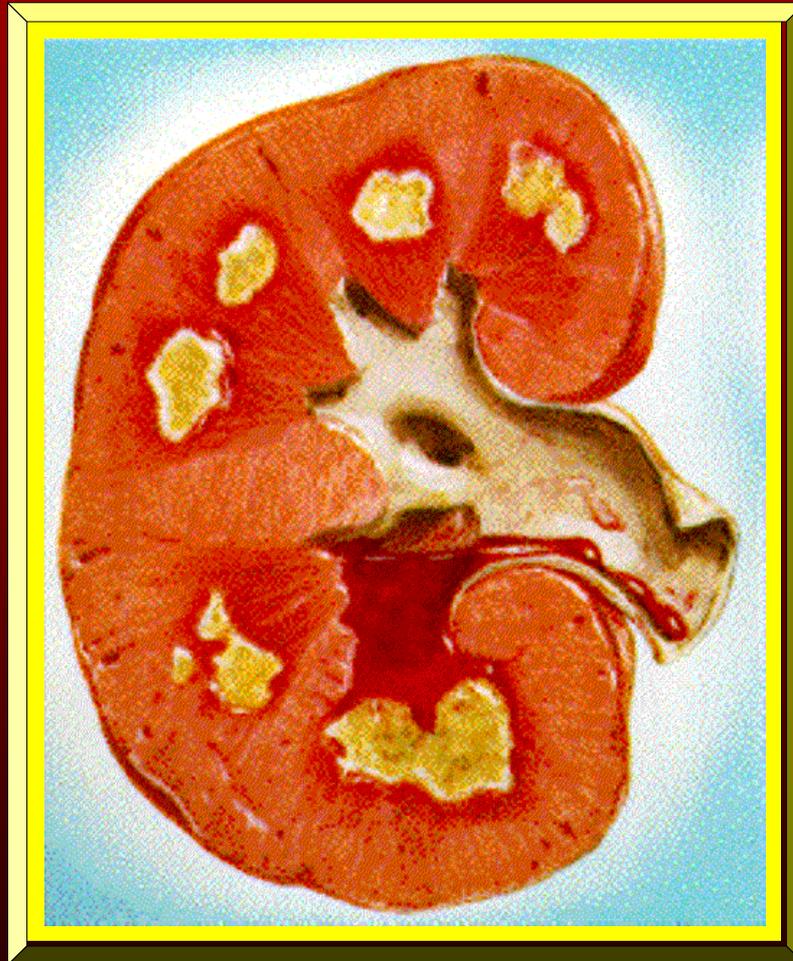


# NEFRITIS Y NEFROSIS: *Consecuencias*



**Diálisis**

# NEFRITIS Y NEFROSIS: *Consecuencias*



**Patologías Renales**

# Atherosclerosis

# **Etapas Progresivas de la Aterosclerosis**

**Subendotelial**

**Depósito Lipidos**

**Fibrosis**

**Depósito de  
Lípidos  
(Intima)**

**Fragmentación  
Membrana Elástica**

**Invasión  
Capilar**

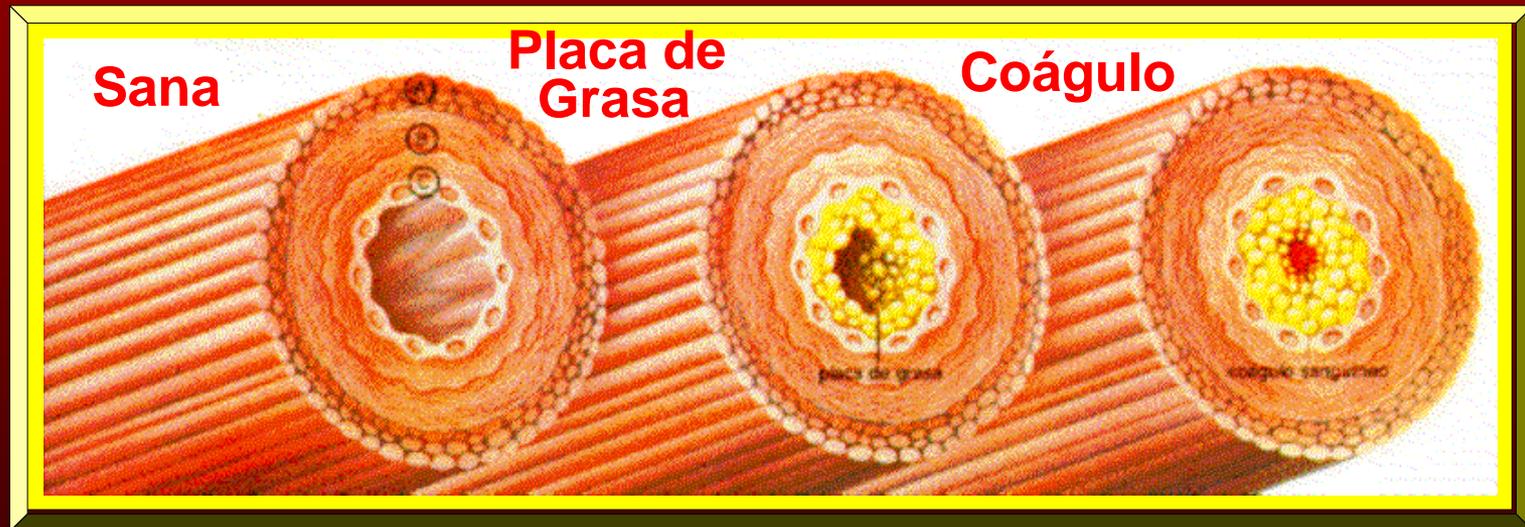
**Calcificación**

**Necrosis/Ulcera**

**Trombosis**

# ATEROSCLEROSIS

*Proceso para la Oclusión de las Arterias*



*Formación del Ateroma Arterial y Coágulo*

# ATEROSCLEROSIS

## *Etapas para la Acumulación de Placas*

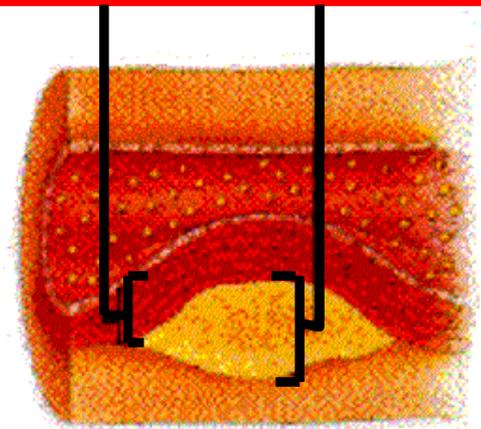
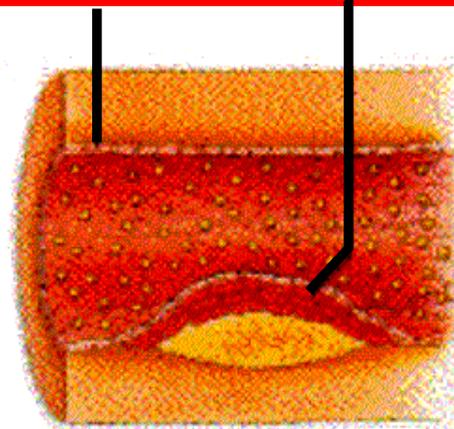
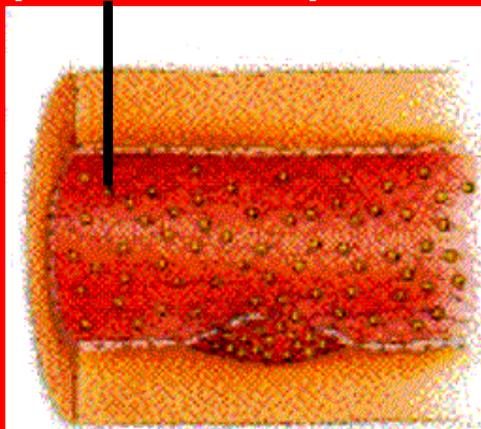
Lípidos  
Sanguíneos  
(Colesterol)

Células que  
Revisten  
la Arteria

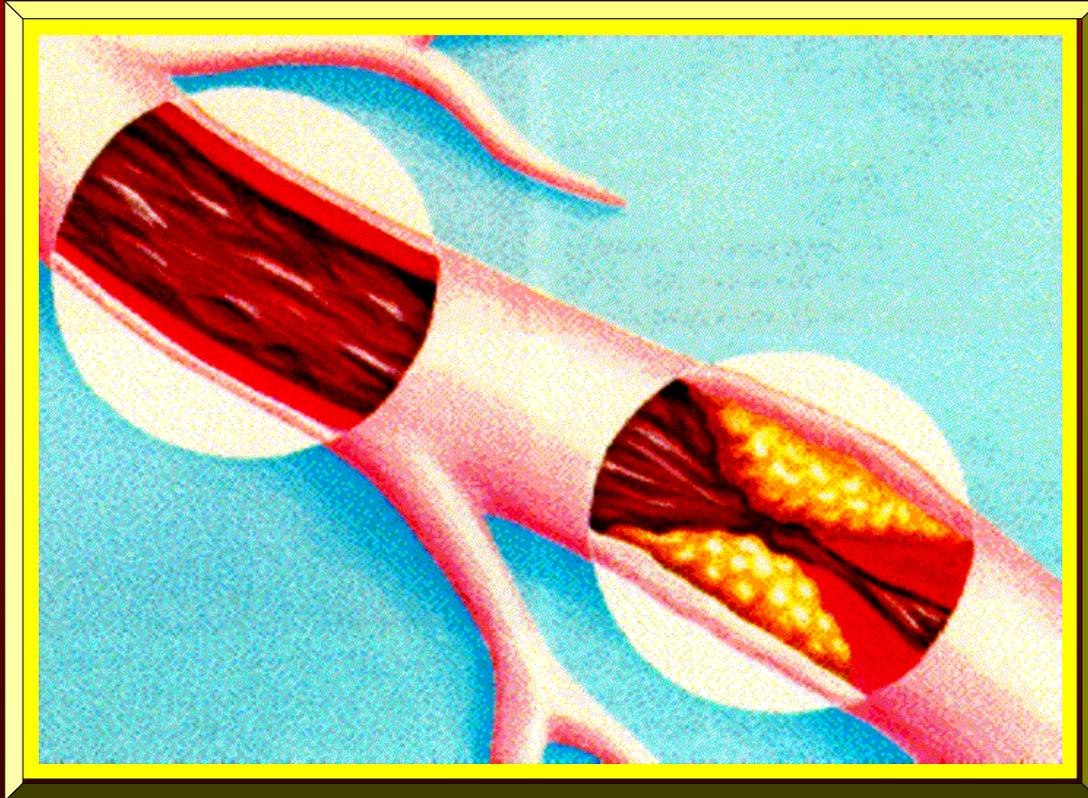
Plaquetas

Capa  
Fibrosa

Núcleo  
Grasoso



# ATEROSCLEROSIS



*Acumulación de Colesterol Dentro de una Arteria*



# ATHEROSCLEROSIS

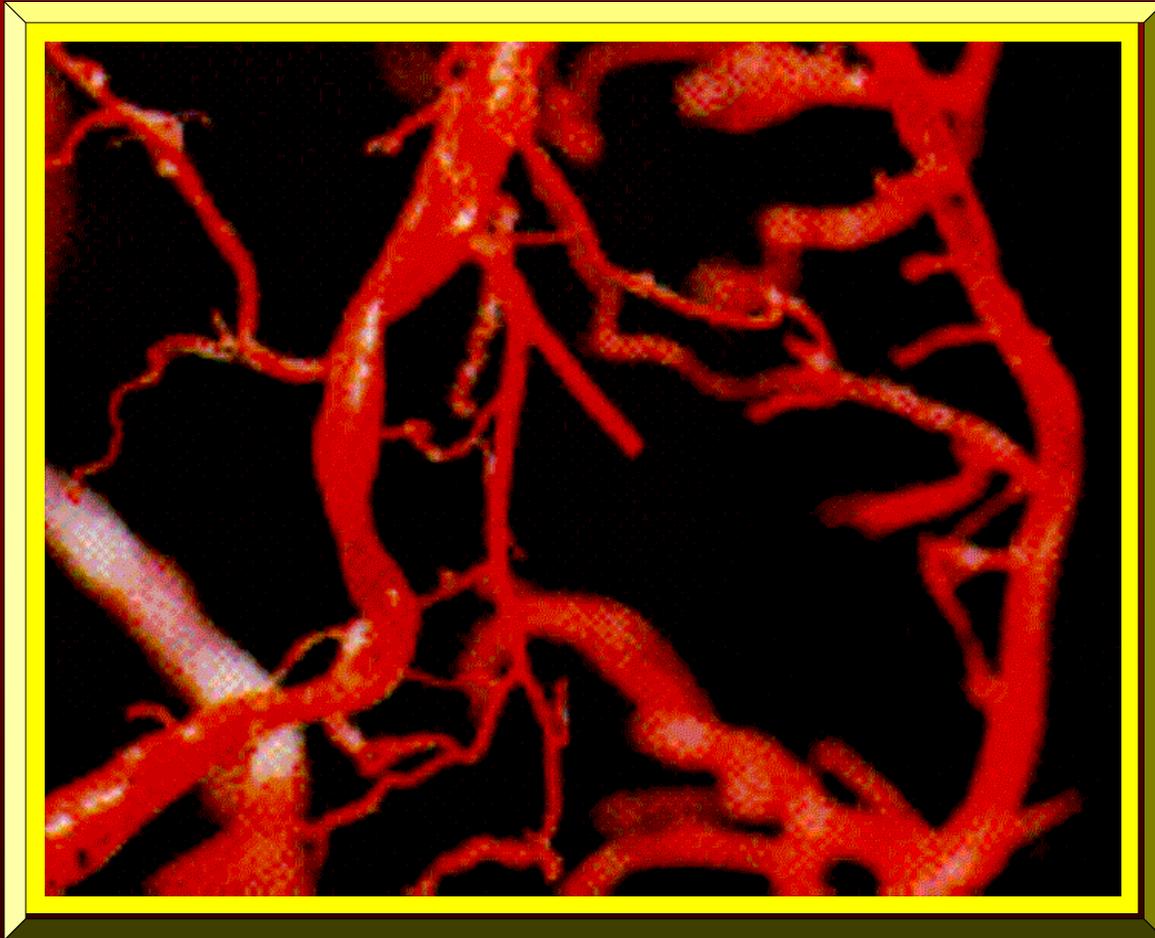
*Ateroma  
Arterial*

# ATEROSCLEROSIS



*Interior de una Arteria Aterosclerótica (Aorta)*

# ATEROSCLEROSIS

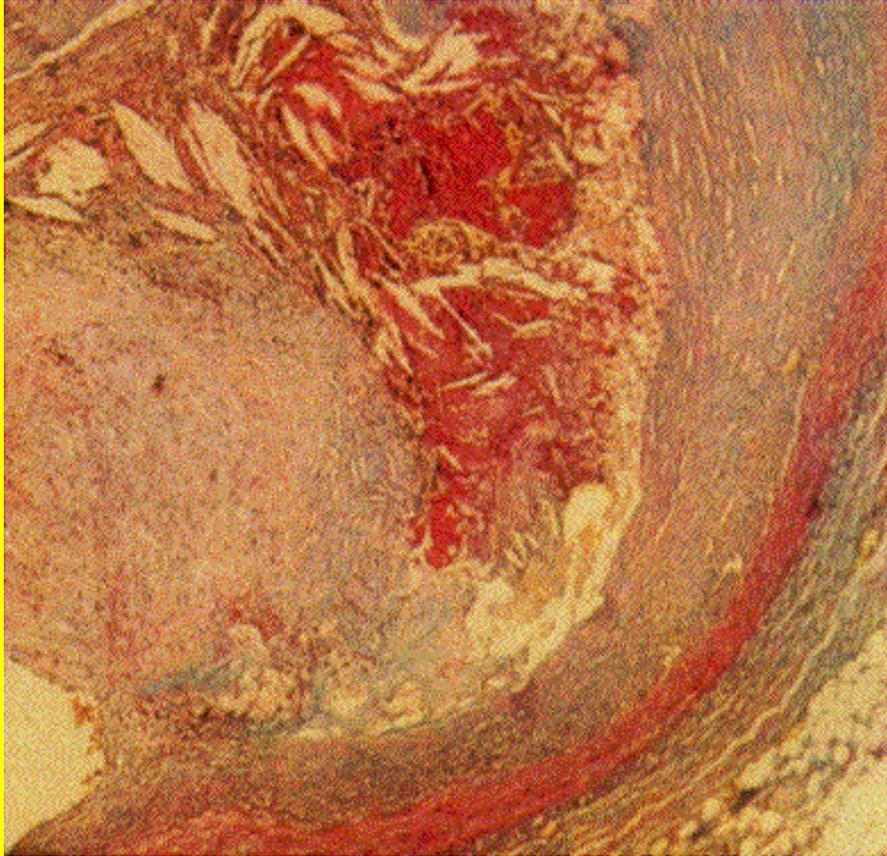


*Arterias Coronarias con Vasos Bloqueados*

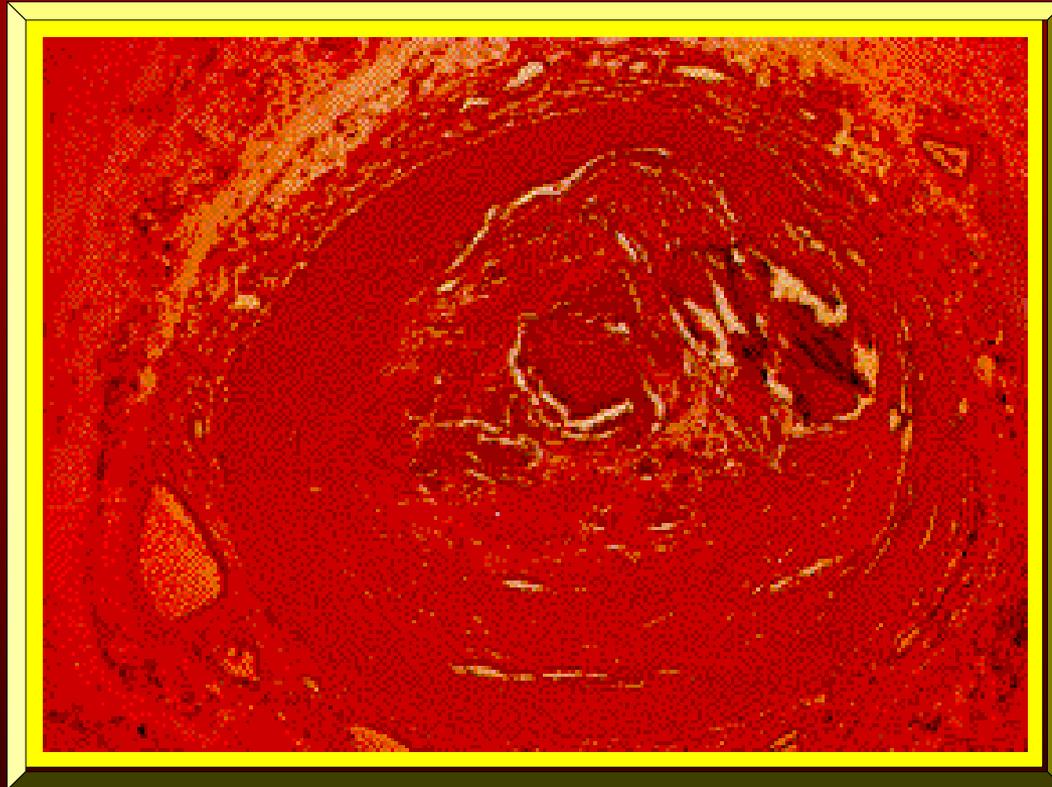
# **ATEROSCLEROSIS**

*Micrografía  
de una  
Arteria  
(Corte Transversal)*

**Ateroma  
Arterial**

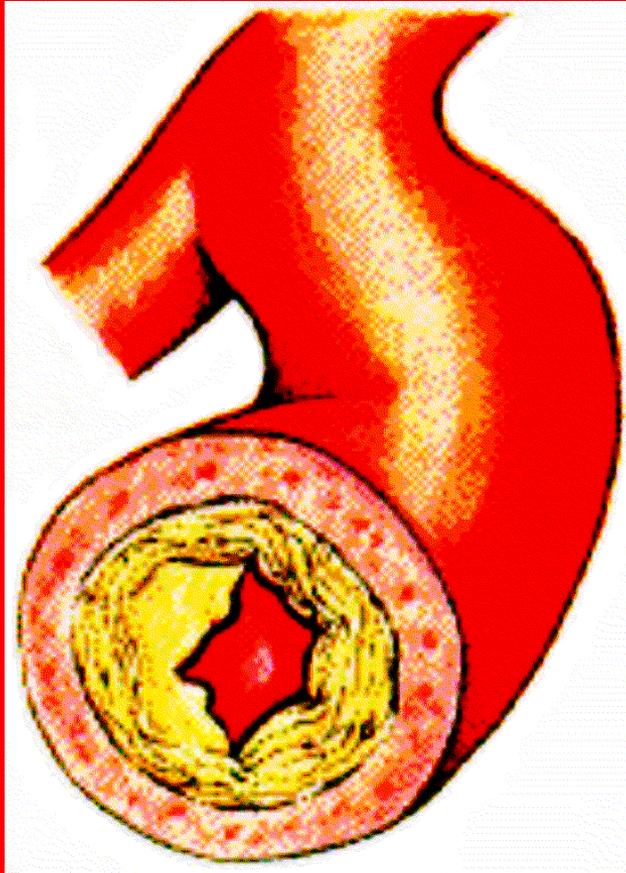


# ATEROSCLEROSIS



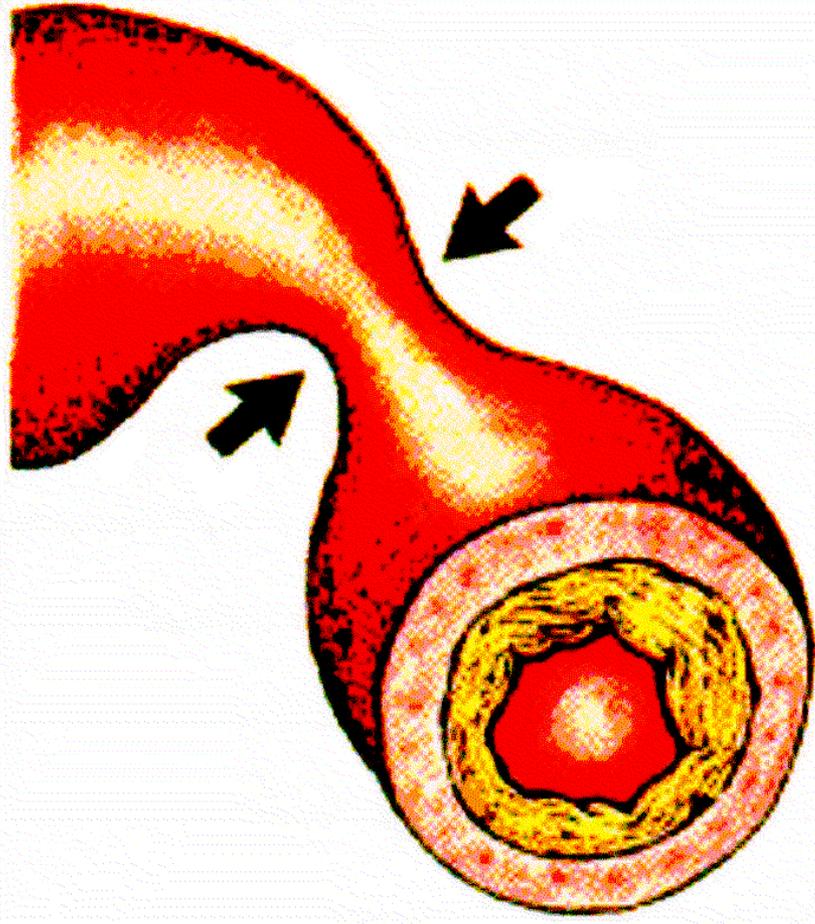
*Sección Transversal de una Arteria Aterosclerótica*

# ATEROCLEROSIS: Consecuencias



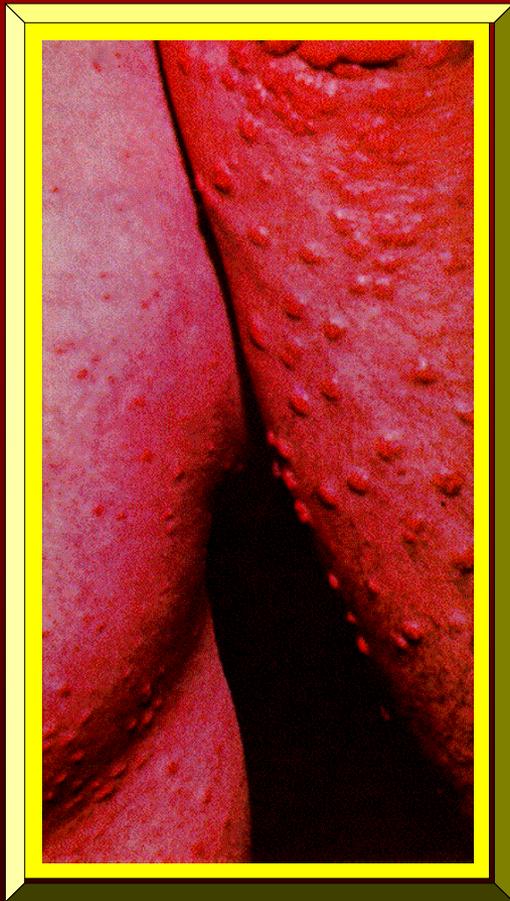
*Aterosclerosis  
Oclusiva  
de la  
Arteria  
Coronaria*

# ATEROCLEROSIS: Consecuencias

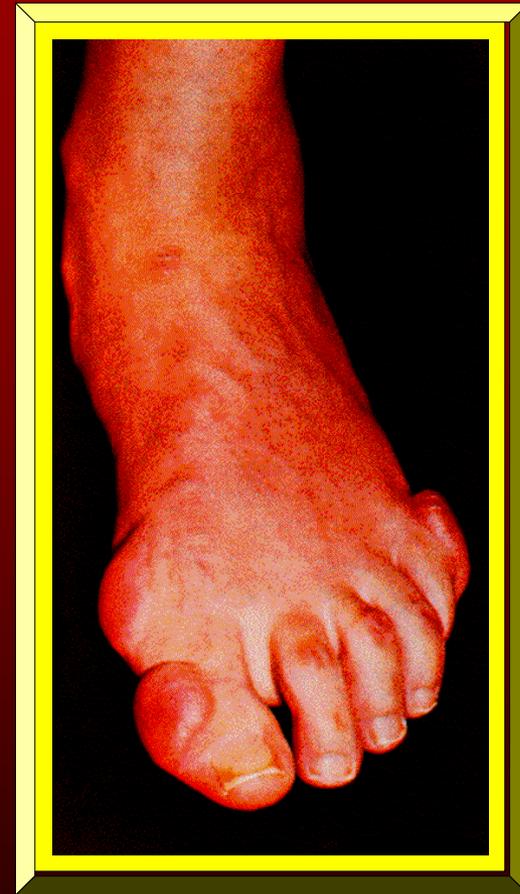


*Espásmo*  
*de la*  
*Arteria*  
*Coronaria*

# HIPERLIPIDEMIAS : Signos Clínicos - *Xantomas*



**Xantomas Eruptivo**



**Xantomas Tuberoso**

# **HIPERLIPIDEMIAS : Signos Clínicos - *Xantomas***



**Talón de Aquiles**



**Xantelasmia**



**Del Tendón**



**Arco Corneal**

# ATEROSCLEROSIS: Factores de Riesgo



**Obesidad**

# PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR GRUPOS DE EDADES EN PR

## PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR GRUPOS DE EDADES - 2003

**10 - 14, 35 - 39 Años**

**Todos los Accidentes**

**15 - 34 Años**

**Homicidios/Intervención Legal**

**40 - 44 Años**

**SIDA**

**55 - 74 Años**

**Tumores Malignos (Cáncer)**

**75 - 79 Años**

**Enfermedades del Corazón**

**CAUSAS DE MUERTE/ENFERMEDAD**  
**DESARROLLO HISTORICO**  
**Tasa de Mortalidad Específica**

---

➤ **Infección por Virus Inmunodeficiencia Humana Causante del SIDA:**

- **Responsable de las Muertes para la Población Joven (25-34, 35-44 años):**

*El SIDA ha Reducido la Expectativa de Vida del Puertorriqueño a Un (1) Año Menos*

# CAUSAS DE MUERTE/ENFERMEDAD

## DESARROLLO HISTORICO

### Tasa de Mortalidad Específica

---

➤ El Apogeo de las Muertes por Causas Externas (Accidentes, Homicidios y Suicidios):

● "Enfermedades Sociales", "Epidemia de la Violencia" en PR:

*Similar al SIDA, estas Causas son Responsables de las Muertes para la Población Joven/Productiva*

# CAUSAS DE MUERTE/ENFERMEDAD

## DESARROLLO HISTORICO

### Tasa de Mortalidad Específica

---

#### ➤ Muertes por Causas Externas:

##### ● Posible Explicación:

- *Violencia Familiar*
- *Alcoholismo y el Tráfico*
- *Uso Ilícito de Drogas*

***Estos Factores se Manifiestan en la Criminalidad y en los Accidentes, Principalmente los de Transito***



**EXPECTATIVA  
DE  
VIDA**

# CAUSAS DE MUERTE/ENFERMEDAD

## EXPECTATIVA DE VIDA

### Introducción

---

➤ **La Gente Vive por más Tiempo:**

● **Expectativa de Vida al Nacer:**

■ *Sobre los 70 Años de Edad:*

*Esto se Debe Principalmente a la  
Erradicación de Enfermeades  
Infecto-contagiosas Comunes a  
Principios de Siglo*

# CAUSAS DE MUERTE/ENFERMEDAD

EXPECTATIVA DE VIDA: *Sobre 70 Años*

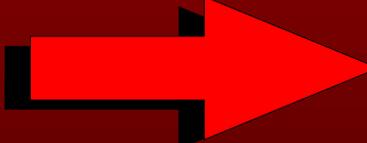
Posible Explicación: *Factores Determinantes*

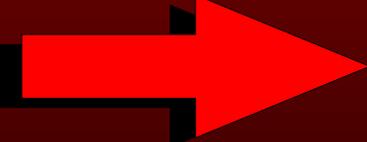
---

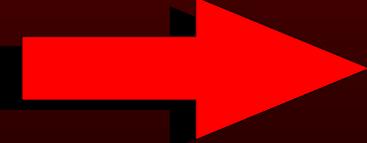
- Mejoras en el Saneamiento Ambiental
- Mejores Hábitos Higiénicos
- Mejoras en la Vivienda, Vestimenta, y Nutrición
- Descubrimiento de Medicamentos y Antibióticos Efectivos
- Facilidad para el Acceso a los Servicios de Salud
- Efectivas Campañas y Clínicas Preventivas
- Mejor Nivel Socioeconómico

**CAUSAS DE MUERTE/ENFERMEDAD**  
**EXPECTATIVA DE VIDA AL NACER**  
**En Puerto Rico - 1989**

---

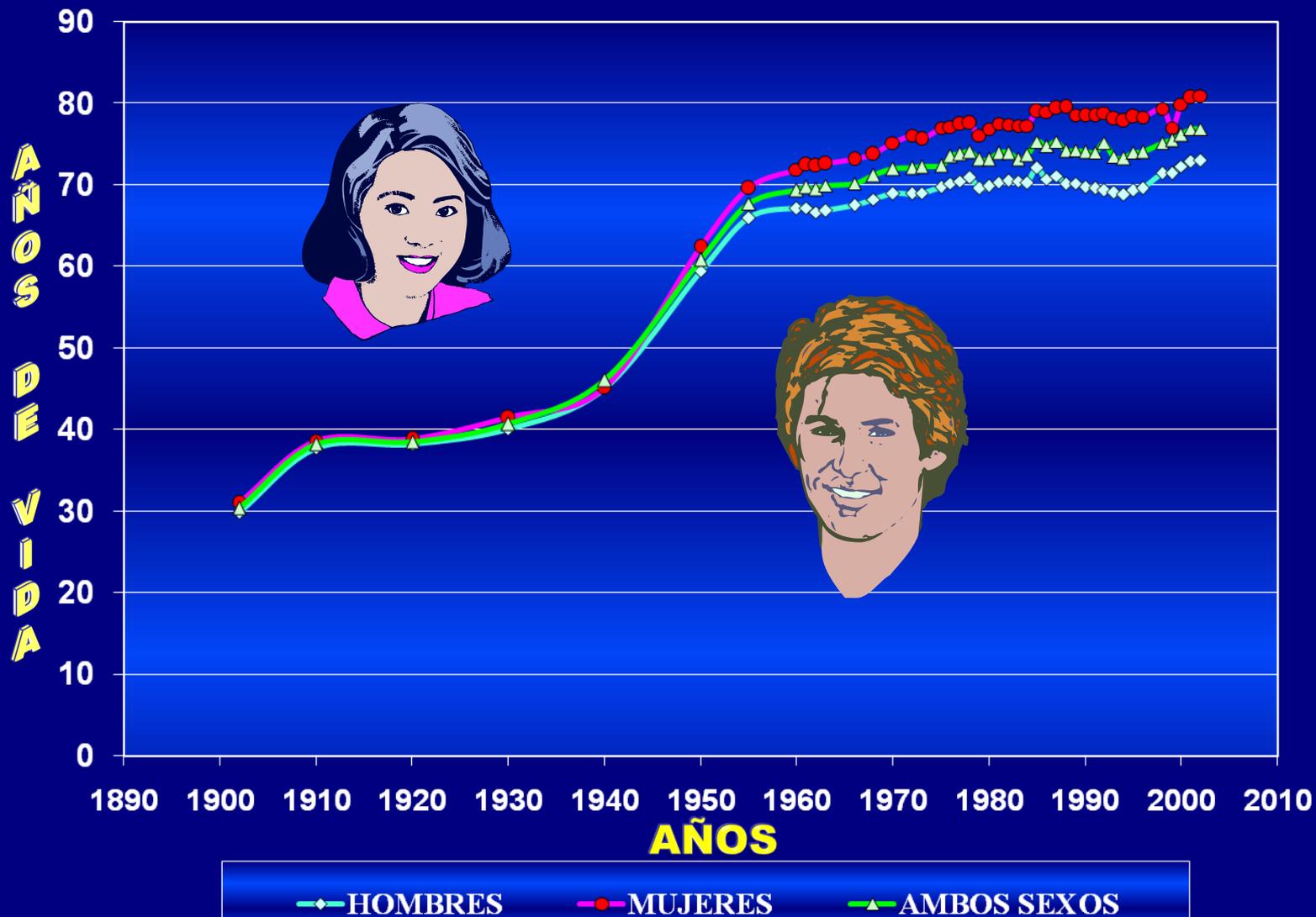
**Población General**  **74.2 Años**

**Varones**  **70.2 Años**

**Hembras**  **78.5 Años**

# ESPERANZA DE VIDA AL NACER, POR SEXO

## Puerto Rico: 1902-2003



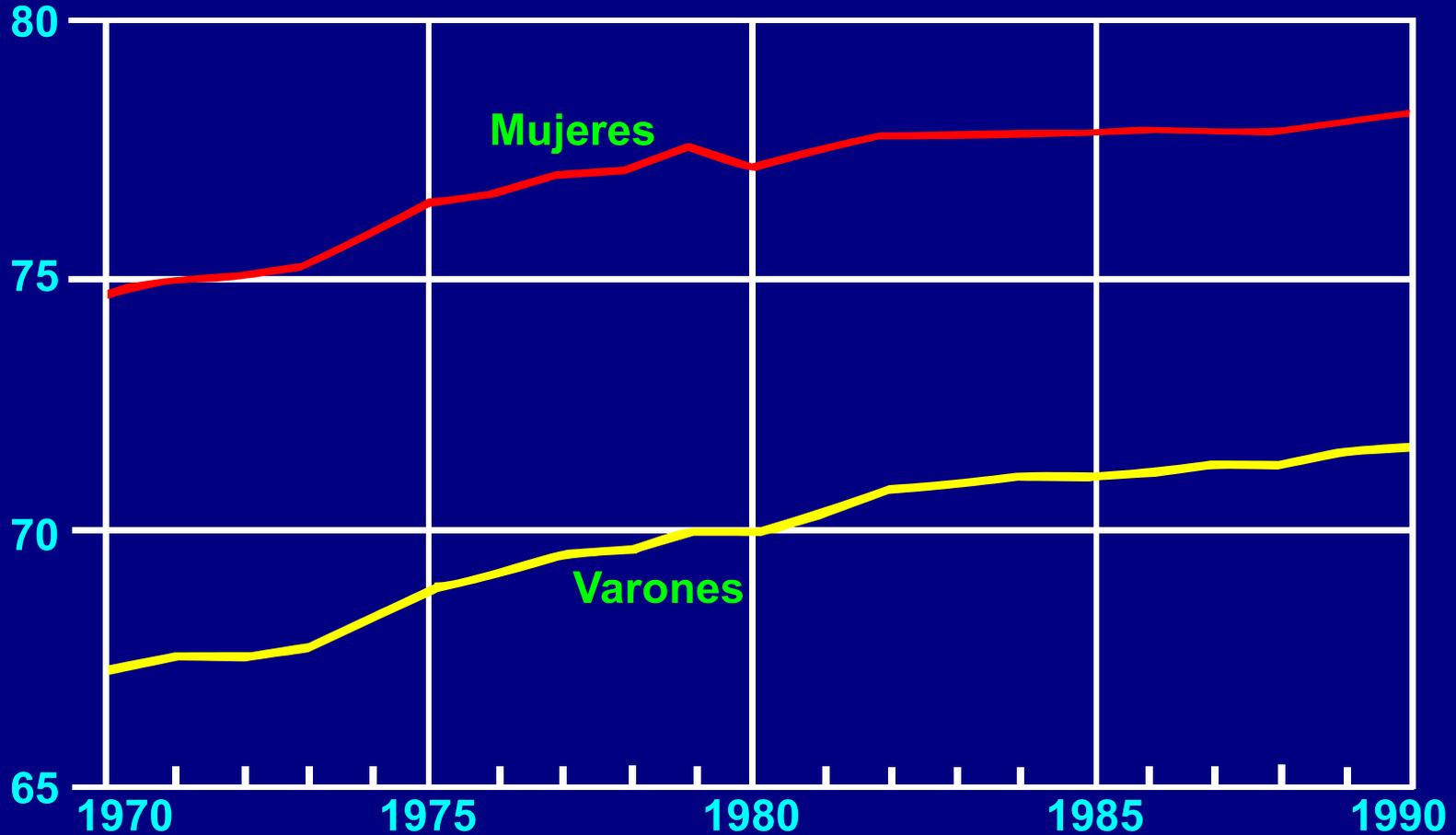
\* Tasas por 1,000 Habitantes

FUENTE: Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo, División de Análisis Estadístico, San Juan, Puerto Rico

# EXPECTATIVA DE VIDA AL NACER

## Estados Unidos

### Expectativa de Vida (Años)



(Adaptado de: "Deaths: Final data for 2003", por D. L. Hoyert, M. Heron, S. L. Murphy, & H-C, Kung, 2006. Health E-Stats. Recuperado el 15 de abril de 2006, de <http://www.cdc.gov/nchs/products/pubs/pubd/hestats/finaldeaths03/finaldeaths03.htm>).

# Final del Capítulo

A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. The person's shadow is cast on the sand. The text "Final del Capítulo" is overlaid in the center.

¿Estas seguro que deseas salir de esta presentación?

**Sí**

**No**