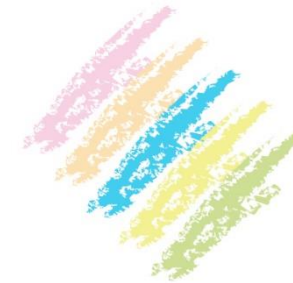


## LOS CUIDADOS DE LA SALUD DESDE EL HOGAR

- ❖ Concepto de salud: tener salud es encontrarse en un completo bienestar físico y mental.
- ❖ La enfermedad puede prevenirse llevando una vida regida por hábitos saludables.
- ❖ Recomendamos tener en cuenta las siguientes pautas , de acuerdo a las diferentes edades.



## LOS CUIDADOS EN LA NIÑEZ

**Alimentación:** tener en cuenta las necesidades de calorías, proteínas y vitaminas de acuerdo a la edad.

❖ De 0 a 6 meses (etapa de lactancia): la alimentación está basada en leche.

❖ De 6 meses a 2 años: paulatinamente se van incorporando los diferentes alimentos.

No deben consumir: cereales, semillas, frituras, embutidos, alimentos alérgenos (pescado, frutilla y tomate), ni comidas condimentadas.



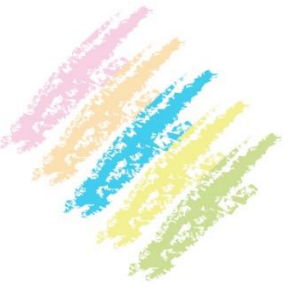
❖ 2 años en adelante: se incorporan todos los alimentos de acuerdo a los requerimientos de vitaminas y minerales, ya que el niño no depende de la lactancia.

✓ Es importante crear en el niño el hábito de una alimentación variada que incluya todo tipo de frutas, verduras, cereales, carnes y semillas y crear el hábito de tomar agua.

✓ Es importante no habituarlos a tomar gaseosas, consumir dulces, frituras, grasas, golosinas ni una dieta en base a harinas.

✓ Cumplimentar el plan de vacunación.

✓ Prevenir accidentes domésticos ( obstrucción de vías aéreas por atragantamiento, traumatismos o caídas o electrocución)



## **CONTROLES MÉDICOS DE RUTINA EN EL NIÑO**

### **Control periódico con el pediatra:**

- ❖ de 0 a 1 año, visitar al pediatra cada 30 días.
- ❖ De 1 a 3 años visitar al pediatra cada 6 meses.
- ❖ De los 3 años en adelante visitar al pediatra una vez al año.

### **CONTROLES A REALIZAR EN CONSULTORIO**

- 1) Curvas de crecimiento (basadas en la relación entre peso y tallas)
- 2) Signos de madurez neurológica, se controla desde el nacimiento a los 3 años y medio de edad.
- 3) Presión arterial
- 4) Electrocardiograma: el primero antes de los seis años de edad y el segundo entre los 6 y 12 años. Con él se pueden detectar problemas cardiológicos no detectables con el examen físico (arritmias o cardiopatías congénitas)



## ❖ LA ADOLESCENCIA

- ✓ Crear hábitos saludables.
- ✓ Alimentación variada que incluya todos los alimentos , deben realizar cuatro comidas diarias como mínimo y no saltarlas (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- ✓ Realizar actividad física (deporte, danza, atletismo, etc.) a fin de evitar el sedentarismo. El sedentarismo enferma.
- ✓ Realizar controles médicos anuales para evaluar:
  - 1) índices de crecimiento.
  - 2) Control cardiológico, realizar un electrocardiograma antes de los 16 años
- 1) Completar el calendario de vacunación.



## ❖ CUIDADOS DE LA SALUD EN LA MUJER

✓ Cuidado clínico para prevenir enfermedades crónicas, que son hereditarias, como la presión arterial alta, el colesterol alto, o los problemas en el metabolismo como la Diabetes, el aumento del ácido úrico, obesidad, infartos y accidentes cerebro vasculares.

✓ Tener en cuenta factores de riesgo de estas enfermedades: mala alimentación, sedentarismo, tabaquismo, hipertensión, obesidad, estrés.

✓ El control médico anual es fundamental , comprende lo siguiente:

- 1) Análisis de sangre cada 2 años hasta los 35 años de edad
- 2) Análisis de orina cada dos años hasta los 35 años de edad
- 3) Electrocardiograma cada 5 años hasta los 35 años de edad.

Luego de los 35 años de edad, si no aparece ninguna patología se siguen haciendo con la misma frecuencia.

✓ Cuidado ginecológico para prevenir y detectar precozmente: cáncer de mama, de cuello de útero, HPV, otras enfermedades de transmisión sexual como sífilis, herpes genital, gonorrea, etc.



## ❖ ESTUDIOS GINECOLÓGICOS A REALIZAR

- 1) **Mamografía:** una vez al año. Si hay antecedente materno de cáncer de mama se hace cada 6 meses.
- 2) **Ecografía ginecológica:** desde los 18 a los 45 años se hace una vez al año, luego de los 45 años se hace cada 6 meses.
- 3) **Ecografía de mama:** es el estudio de preferencia porque evita la radiación sobre las mamas, se hace desde la adolescencia en adelante. Desde la adultez se combina con mamografía 1 vez al año.
- 4) **Orientación para la elección de métodos anticonceptivos:** cada mujer tiene derecho a elegir el método que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias.



## ❖ SALUD E HIGIENE

La higiene es la medida preventiva fundamental para evitar enfermedades infecciosas. Es necesario tener en cuenta la higiene individual como la grupal.

### ❖ Cuidados básicos de la higiene individual:

- ✓ Lavado de manos frecuente.
  
- ✓ Cepillado de dientes luego de cada comida.
  
- ✓ Baño diario.
  
- ✓ Lavado de ropa.
  
- ✓ Higienización de todos los elementos que se usan para cocinar.
  
- ✓ El Agua es transmisora de enfermedades como cólera, hepatitis A, shigelosis, salmonelosis, etc. El agua que usamos debe ser potable. Si no lo es la podemos potabilizar agregando 2 gotas de lavandina por litro de agua o hirviéndola 3 minutos.