

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**



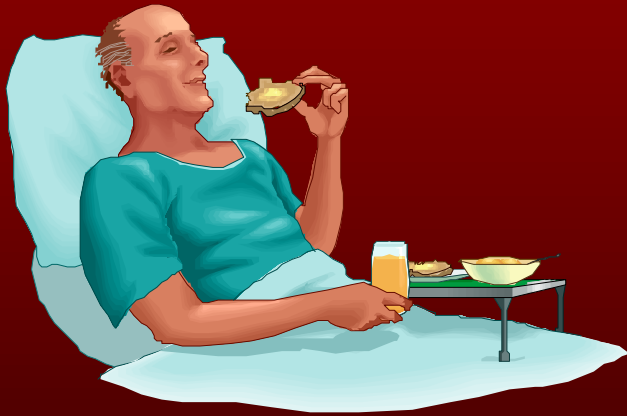
EL CONCEPTO DE SALUD: Organización Mundial de la Salud



“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**

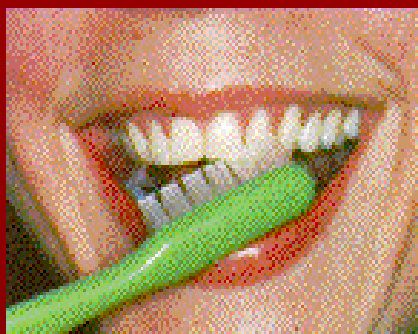




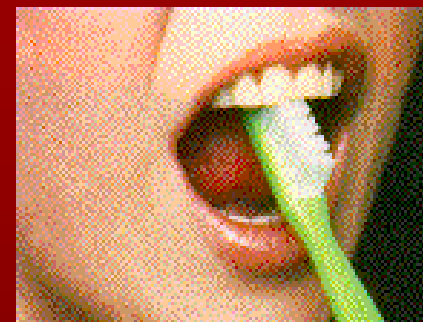
HIGIENE

**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

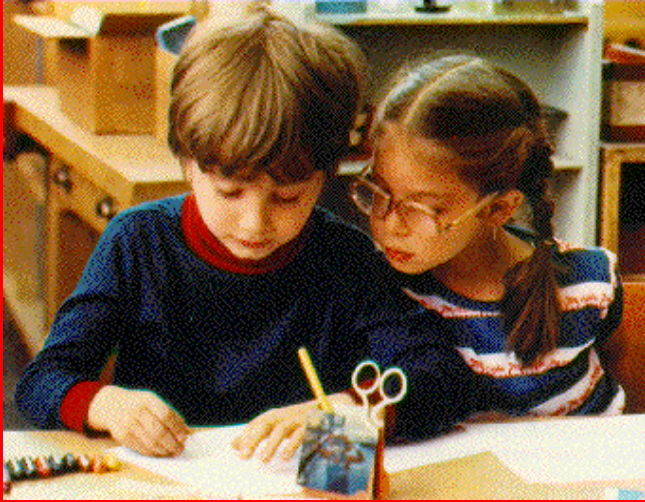
Es Aquella que Realizan los Gobernantes, Maestros, Escritores, Sacerdotes, Industriales, etc., al Tratar de Promover un Medio Social Adecuado para Lograr el Optimo Bienestar Social Posible





SALUBRIDAD

La Situación de Salud y Bienestar

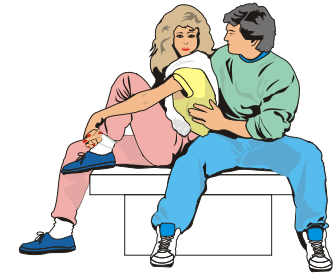


COMPORTAMIENTO

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



CALIDAD DEL ESTILO DE VIDA

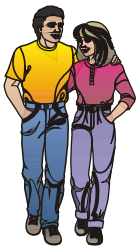


Determinantes

Comportamientos

Decisiones

Relaciones



Plantea el Problema

Identifica Posibles Alternativas

Examina Posibles Consecuencias

Positivas

Negativas

¿Saludables?
Serían
¿Legales?

¿Me Sentiré Cómodo con esta Decisión en el Futuro?

¿Las Oportunidades de Éxito son Reales?

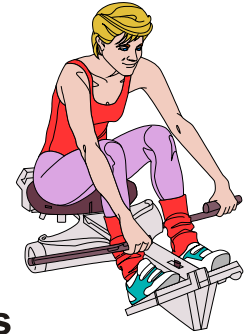
¿Siguen los Consejos de mis Padres?

¿Muestran Respeto a mi Persona y a Otros?

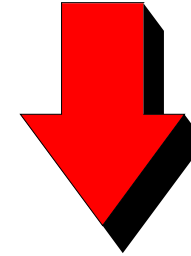
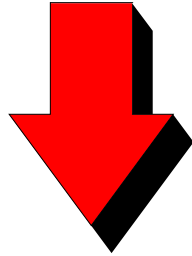
Determina si Tomarás la Decisión

Ejecuta la Decisión

Evalúa las Consecuencias
(¿Fue una Decisión Responsable?)

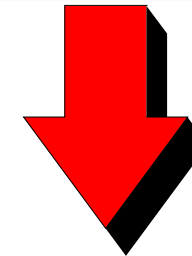
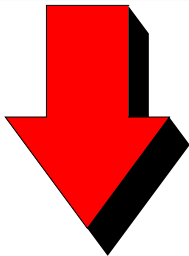


COMPORTAMIENTO



**Comportamiento
Saludable**

**Comportamiento
de Riesgo**



**↑ Salud Personal
y Colectiva**

**↓ Salud Personal
y Colectiva**



COMPORTAMIENTO

Comportamiento de Salud

Comportamiento
Saludable

Comportamiento
de Riesgo

↑
Salud Personal
y Colectiva

↓
Salud Personal
y Colectiva





COMPORTAMIENTO DE SALUD

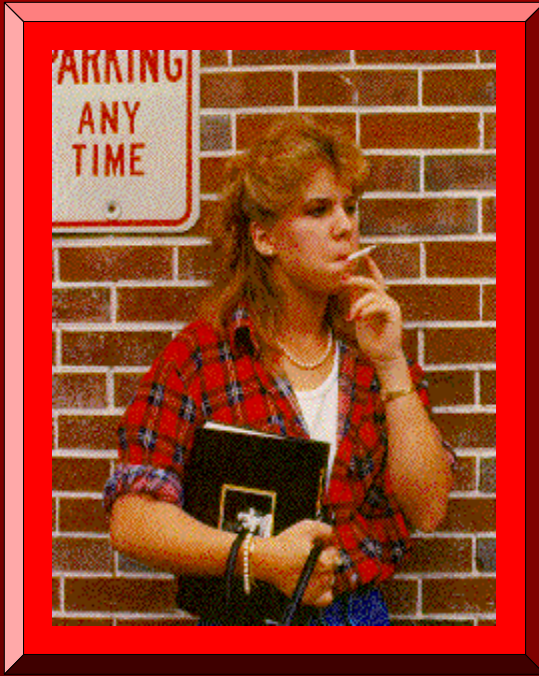
**Acciones o Formas de Actuar y
Reaccionar que Afectan a
la Salud Personal y Colectiva**



COMPORTAMIENTO SALUDABLE (DE BIENESTAR, POSITIVO)

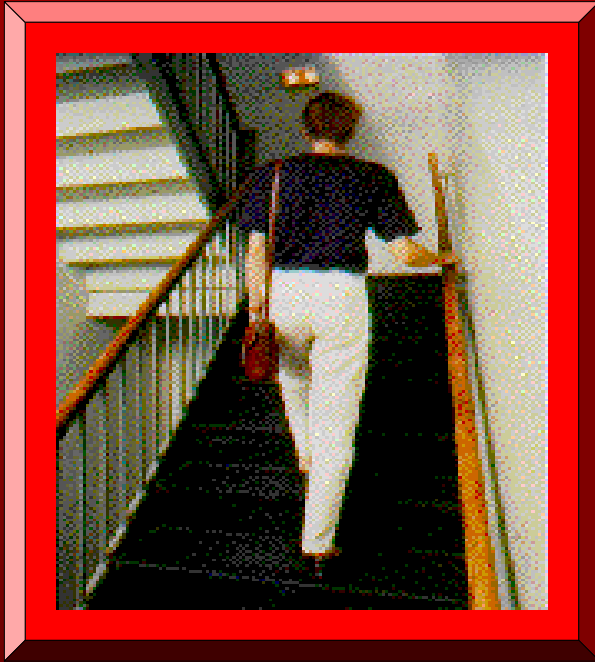
**Una Acción que Ayuda a Prevenir la
Enfermedad y Accidente, y Promueve la
Salud Individual y Colectiva y/o
Mejora la Calidad del Ambiente**





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

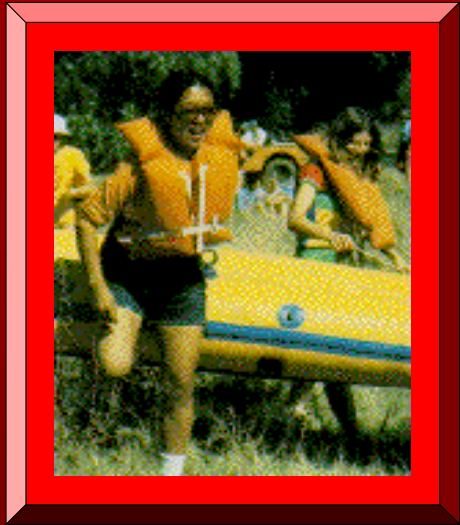




HÁBITOS HIGIÉNICOS

**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**

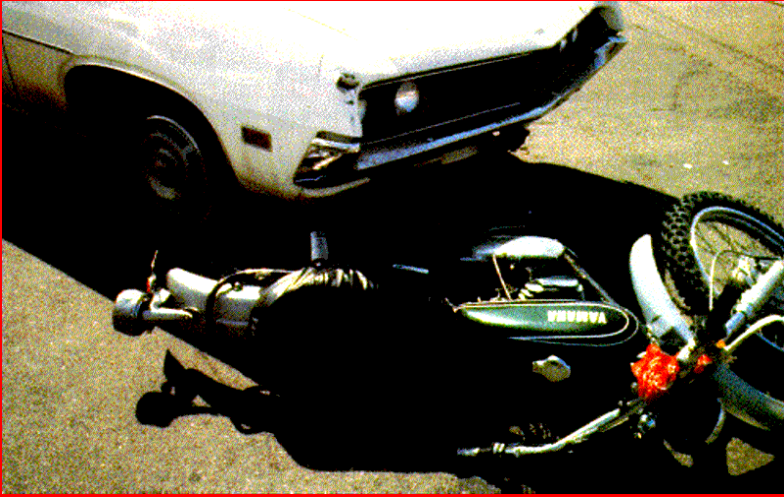


RIESGO

- ▶ **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*

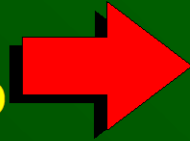
- ▶ **Comprende todas la Interacciones entre las Personas**
- ▶ **Es único para el Ser Humano, Creado por él**



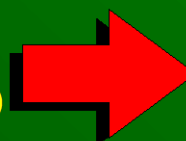
**LA SALUD COMO
RESPONSABILIDAD
INDIVIDUAL**



**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				
Físico	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
Social	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
Mental	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
Emocional	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
Espiritual	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>

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

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

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



MODELOS DE "CONTINUUM" DE SALUD

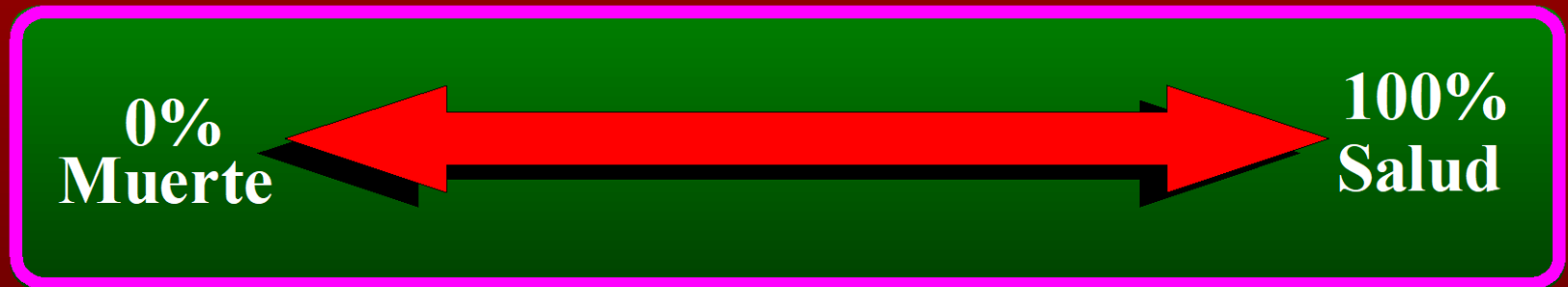
Enfermedad



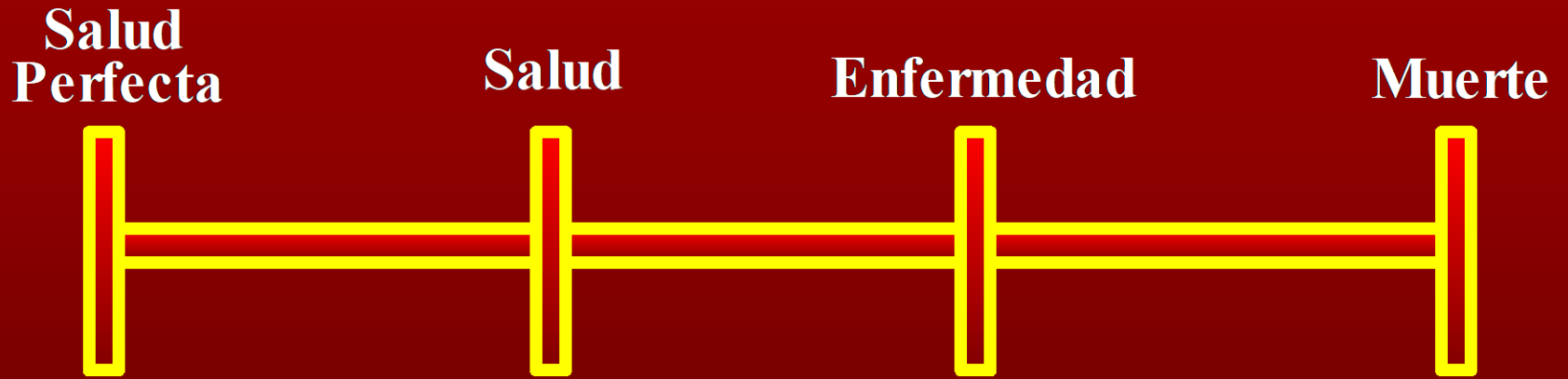
Salud

"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)



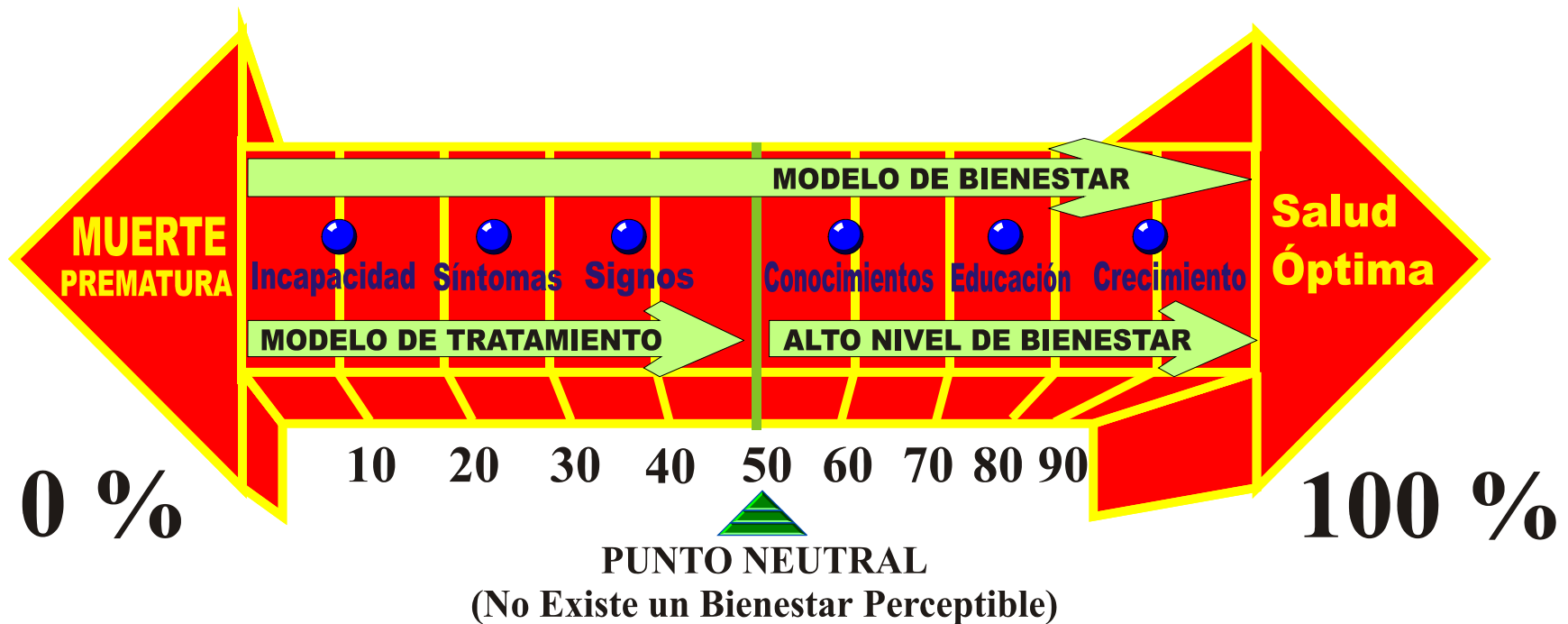
LA ESCALA DE SALUD



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

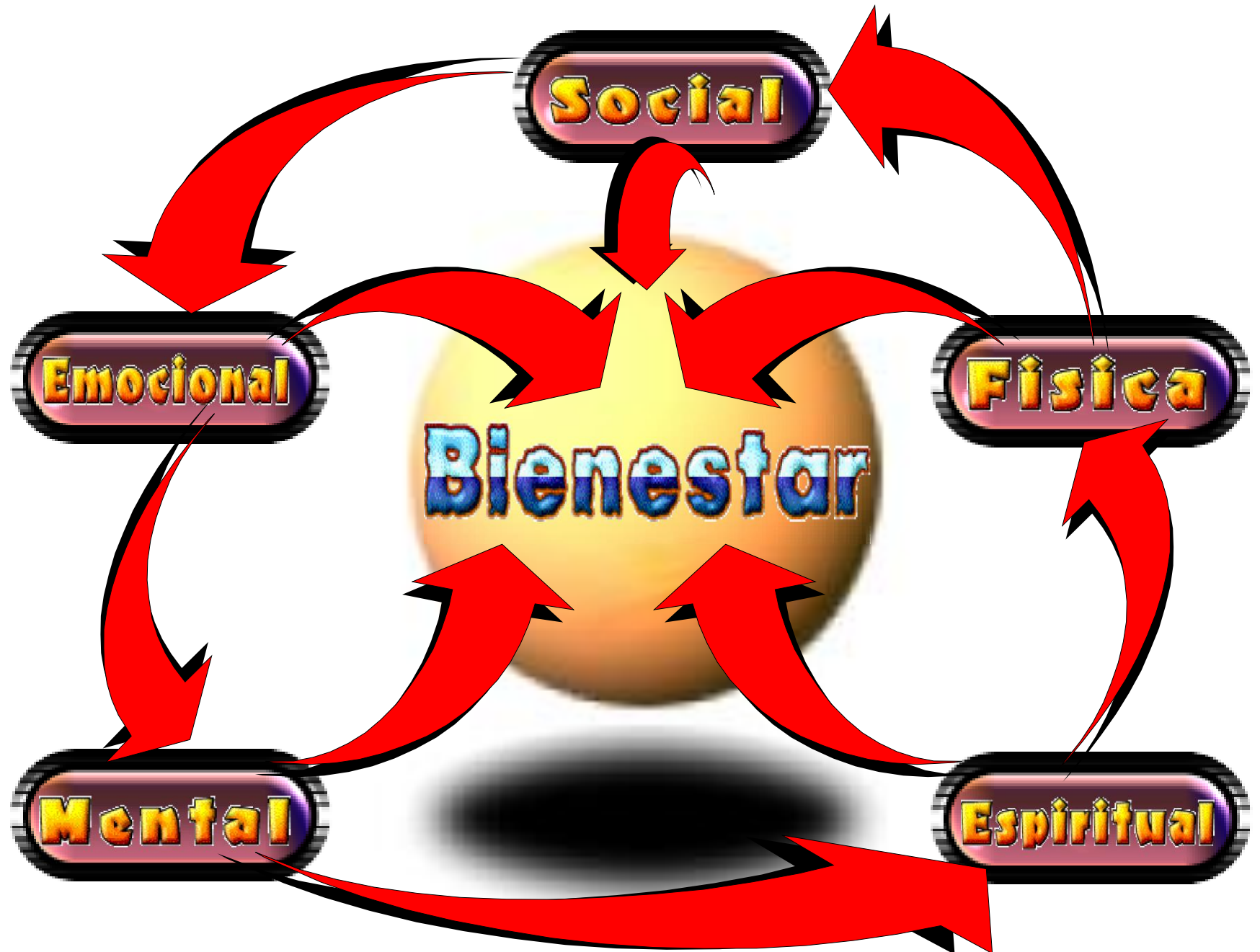


(Tomado de: Olson, Larry K., J Redican y Charles R. Baffi. *Health Today*. 2da. ed.; New York: Macmillan Publishing Company, 1986, Pág. 2)

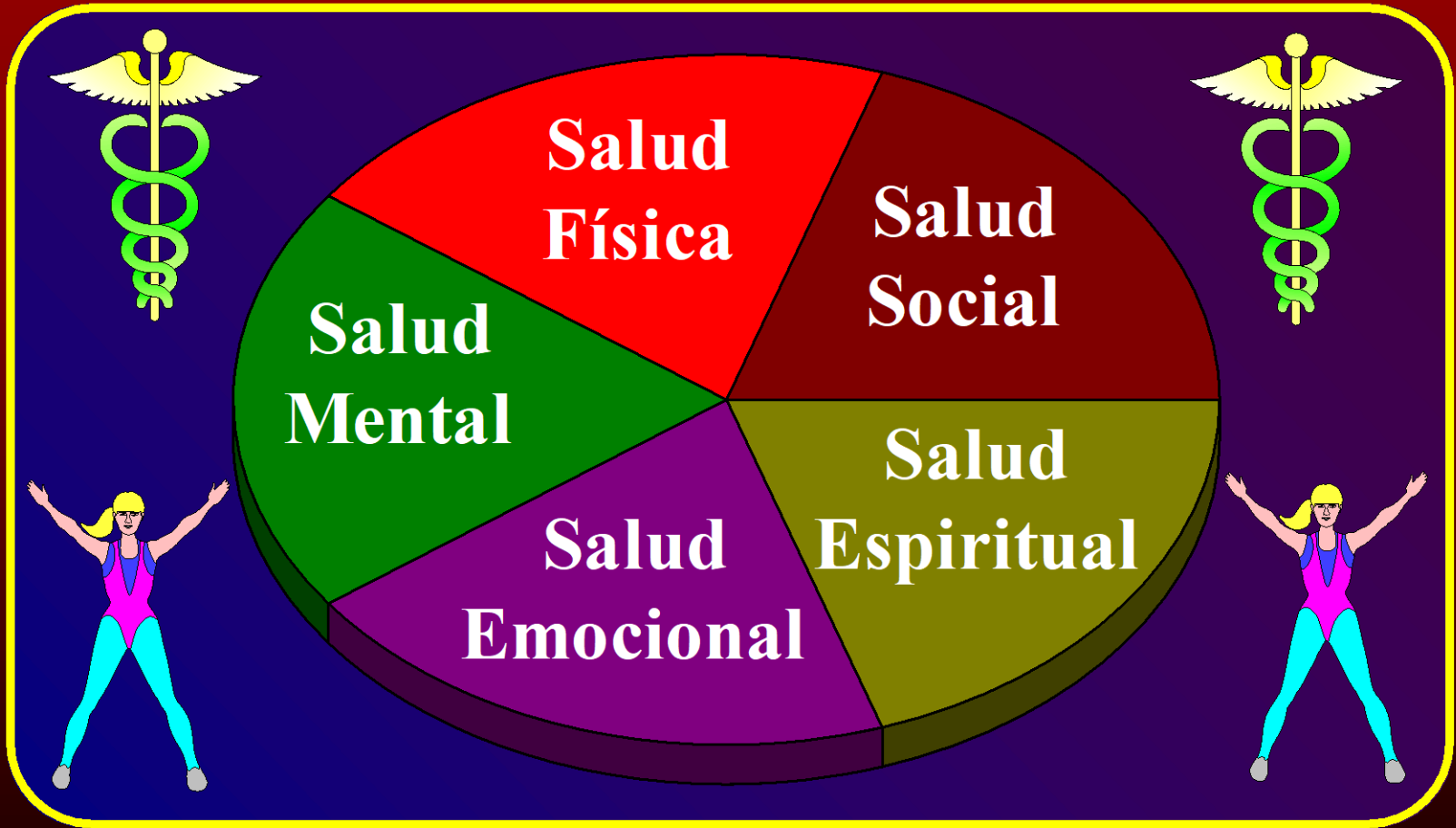


COMPONENTES O DIMENSIONES DE LA SALUD





Componentes de la Salud

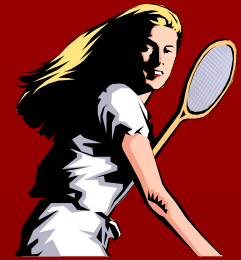


SALUD FISICA



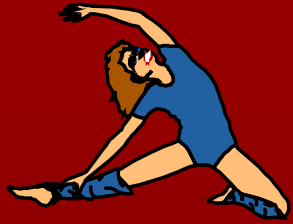


SALUD FISICA



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

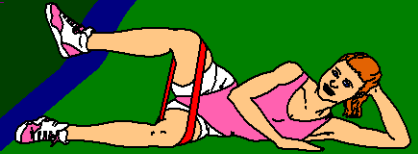




SALUD FISICA



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



A woman with curly hair, wearing a white sleeveless top, is walking on a grassy bank next to a large blue lake. She is holding the hand of a young girl in a red dress. Several other children are walking nearby. In the foreground, three Canada geese are walking on the grass. In the background, a residential neighborhood with houses and trees is visible across the lake.

SALUD SOCIAL



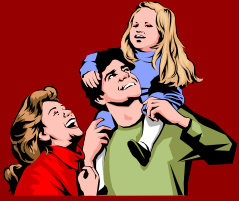


SALUD SOCIAL



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

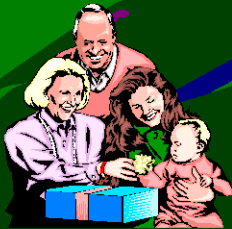




SALUD SOCIAL



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



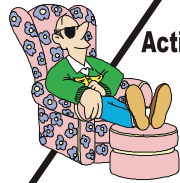
ACTIVIDADES DIARIAS DE APOYO

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 AYOYO

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

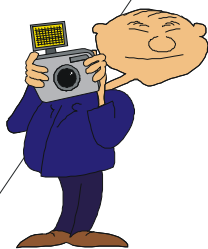


Incorpore en su vida las actividades recomendadas cada uno de los niveles en la pirámide que se ajuste a sus necesidades, estilos de vida y valores

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



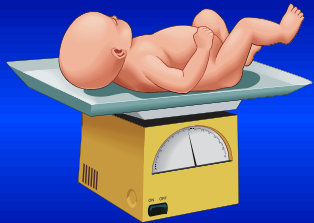
FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD

Estilos de Vida

53%



16%

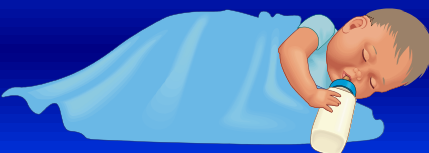


Herencia



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 showing a woman in a wheelchair pushing a stroller with a baby, and a man in a wheelchair holding a child, standing in front of a white van. The scene is outdoors, possibly at a bus stop or a public area. The woman is wearing a white jacket and a red scarf. The man is wearing a white jacket and a blue shirt. The van has a license plate that reads "SM 88 452".

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



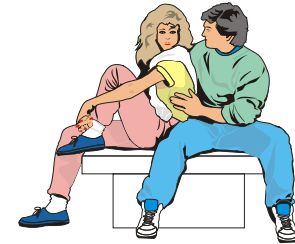
CALIDAD DEL ESTILO DE VIDA

Relaciones

Decisiones

Comportamientos

CALIDAD DEL ESTILO DE VIDA

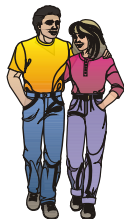


Determinantes

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





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
(¿Fué una Decisión Responsable?)



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

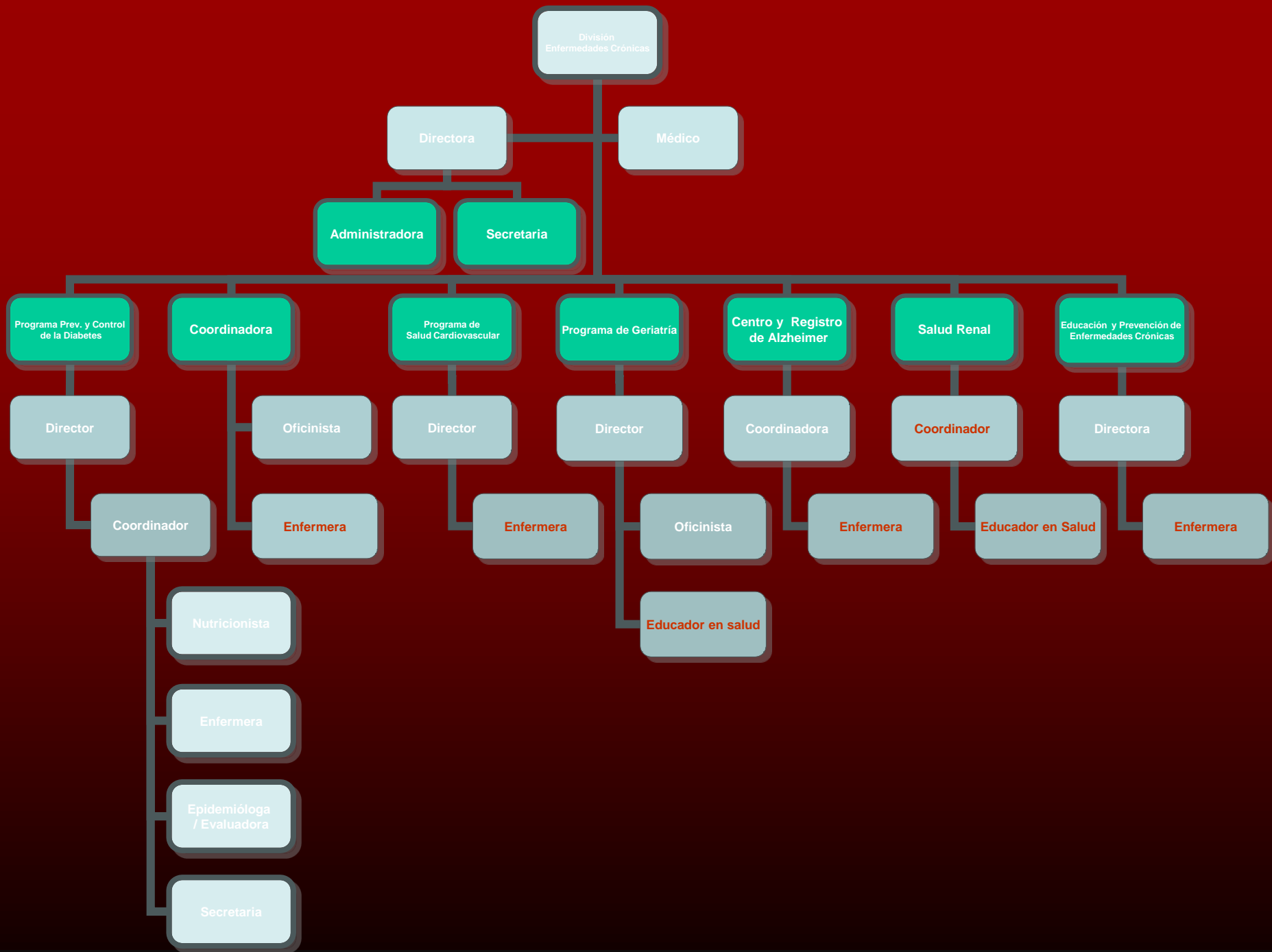
Medidas De Salud Pública



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[Prevención]; A --> D[Recuperación/Rehabilitación];
```

Promoción

**Recuperación/
Rehabilitación**

Prevención

ACCIONES DE SALUD



Medidas de Aplicación para las Medidas Preventivas

PREVENCION PRIMARIA

Acciones de Promoción/Educación

Metas:

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

ACCIONES DE SALUD: *Prevención Primaria*

Áreas de Educación para la Salud

Educación Sanitaria

**Buena Distribución
del Tiempo Libre**

Nutrición Adecuada

Higiene Personal

ACCIONES DE PROMOCION PARA LA SALUD

Educación para la Salud

Educación Higiénica

Educación Sanitaria

Física

Mental

Educación Nutricional

Educación Física, Recreativa
y del Tiempo Libre

PREVENCION SECUNDARIA

Acciones de Prevención/Protección

Conceptos:

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

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





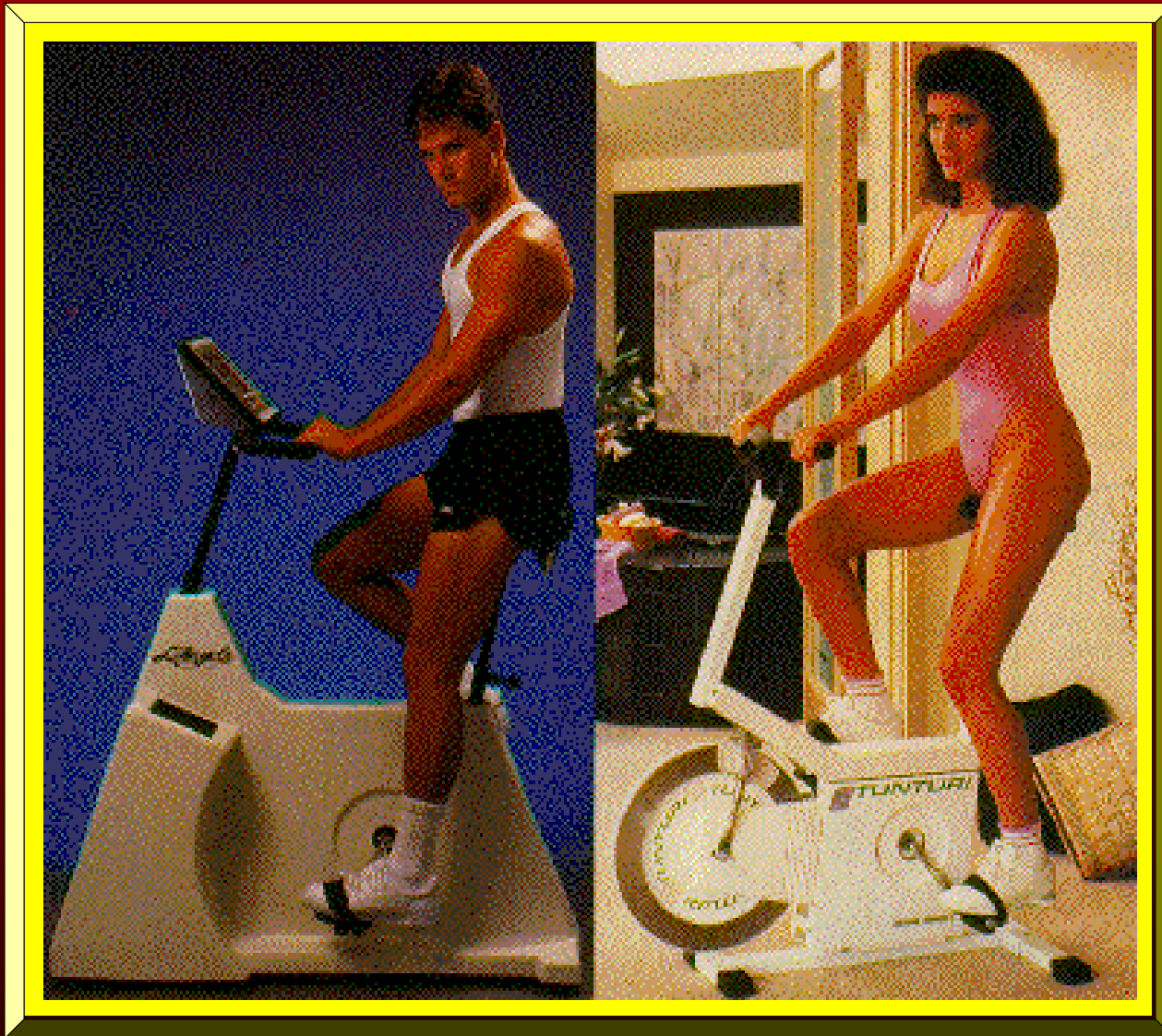
CORRER





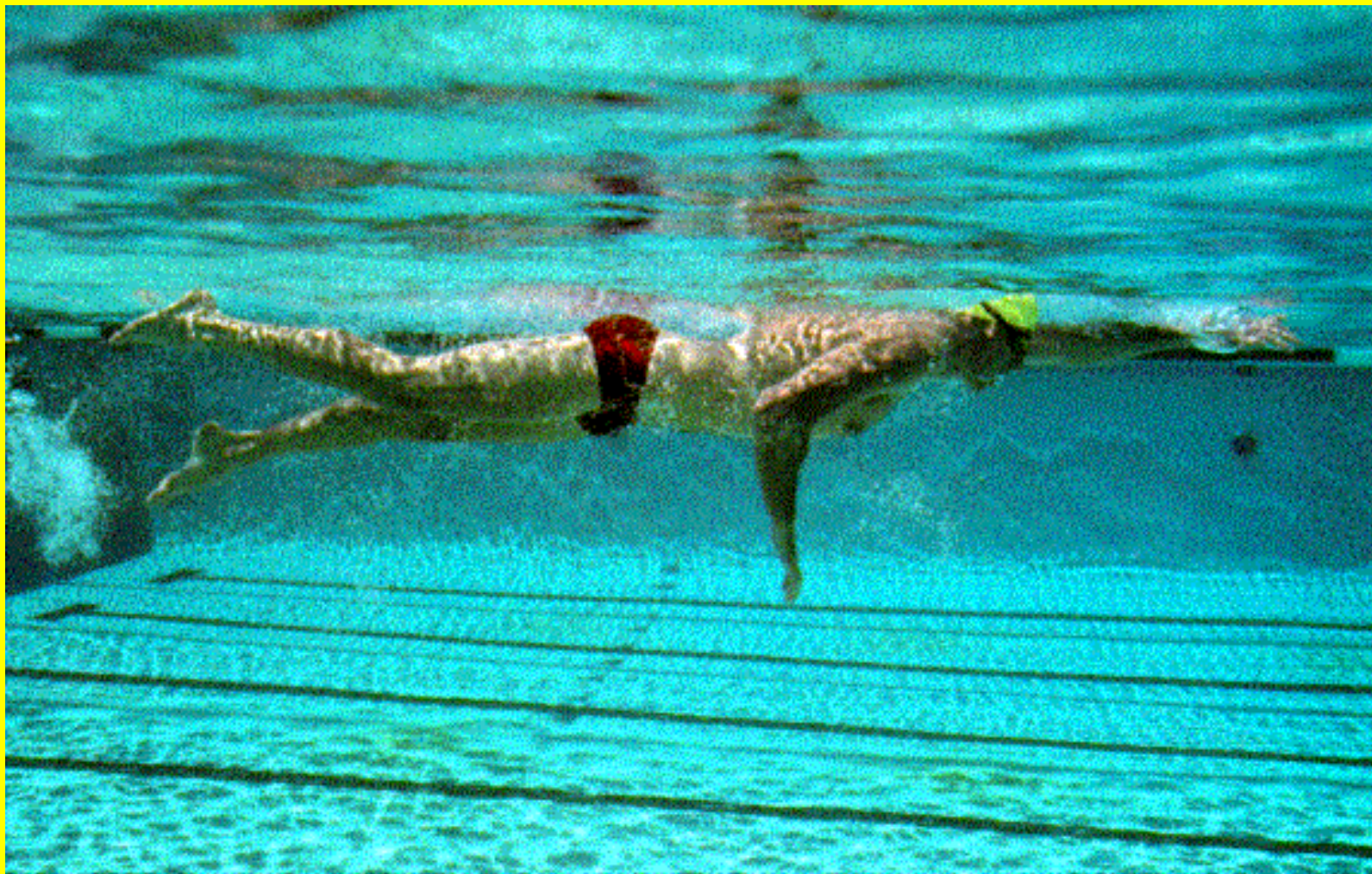
CORRER BICICLETA: Aire Libre





CORRER BICICLETA: En Interiores





NATACIÓN





BAILE AERÓBICO





AERÓBICOS DE BANCO





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





BRINCAR CUICA





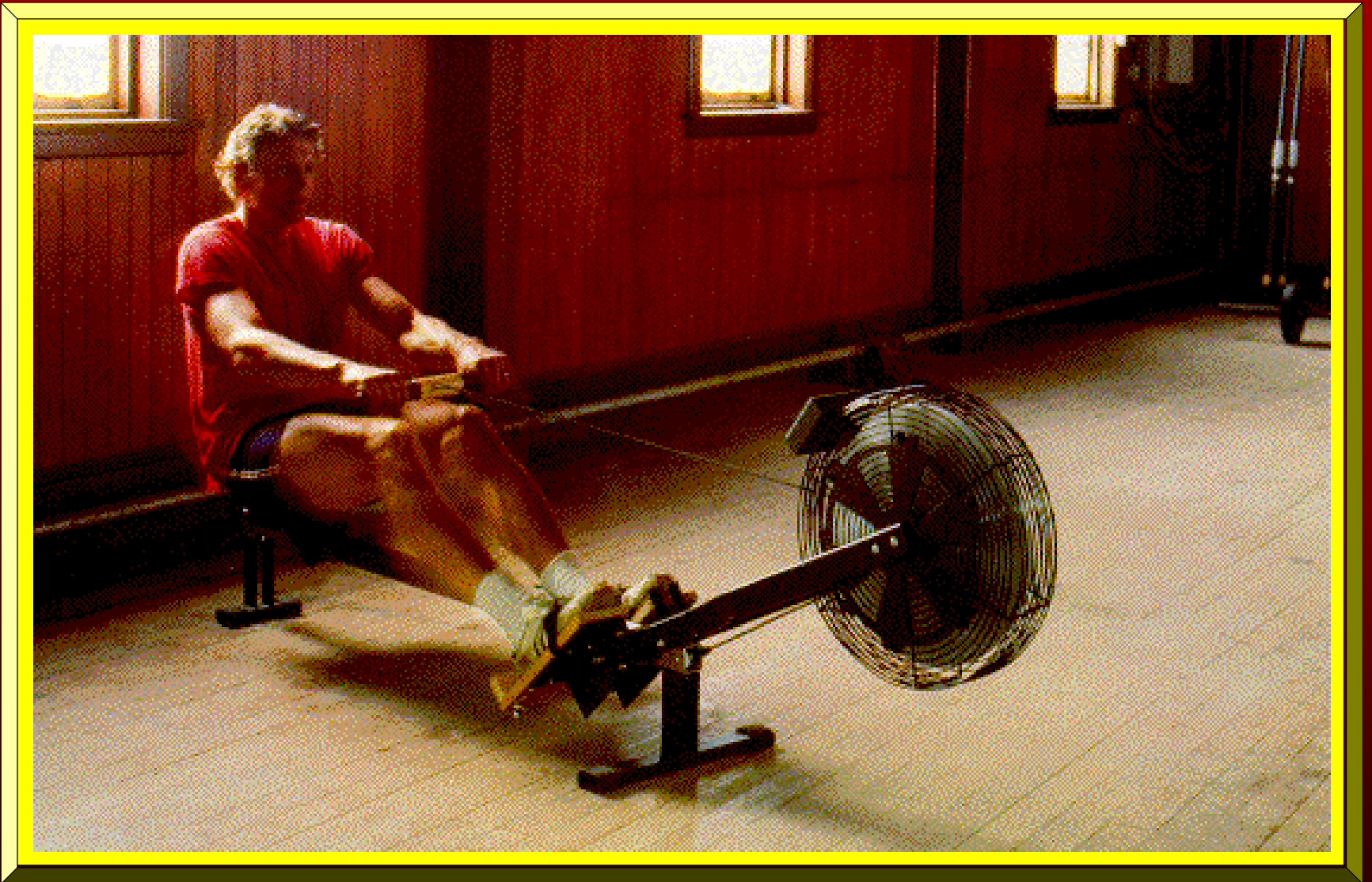
REMO: Aire Libre





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

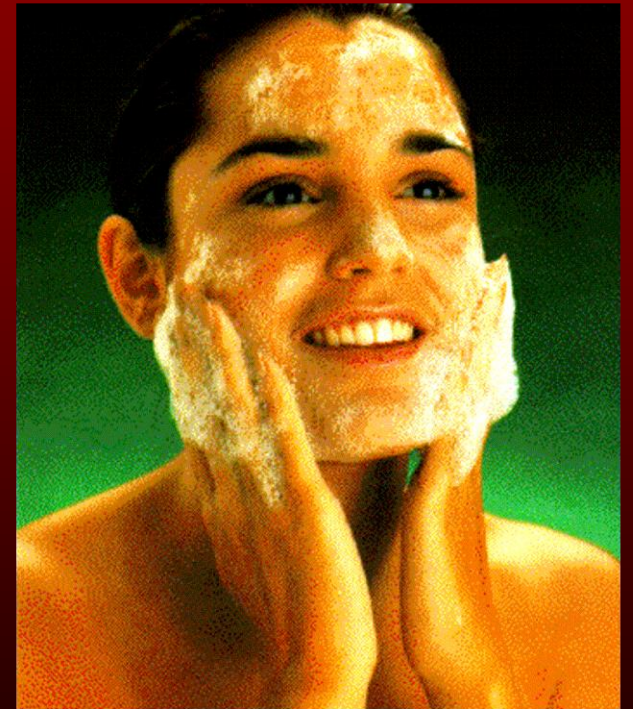
***POSEER UNA
BUENA HIGIENE
PERSONAL***

PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal

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



PREVENCIÓN SECUNDARIA
Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal

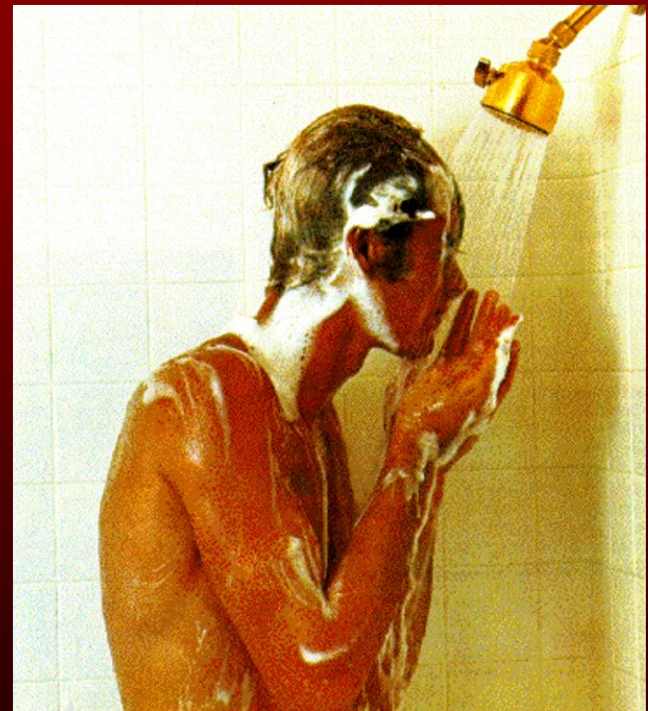
HIGIENE
CORPORAL
(Piel, Cabello
Uñas)



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*

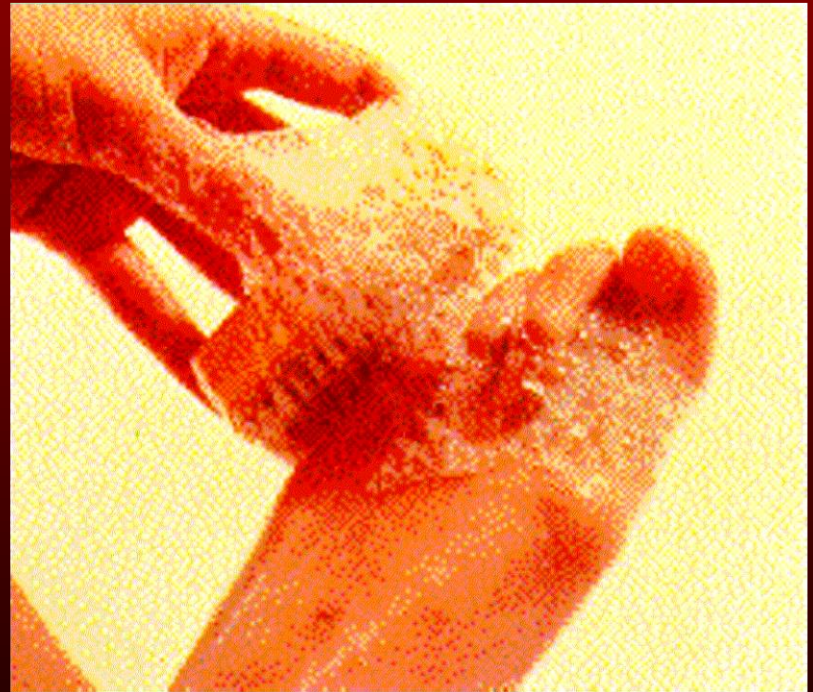


PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Buena Higiene Personal *Corporal*

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

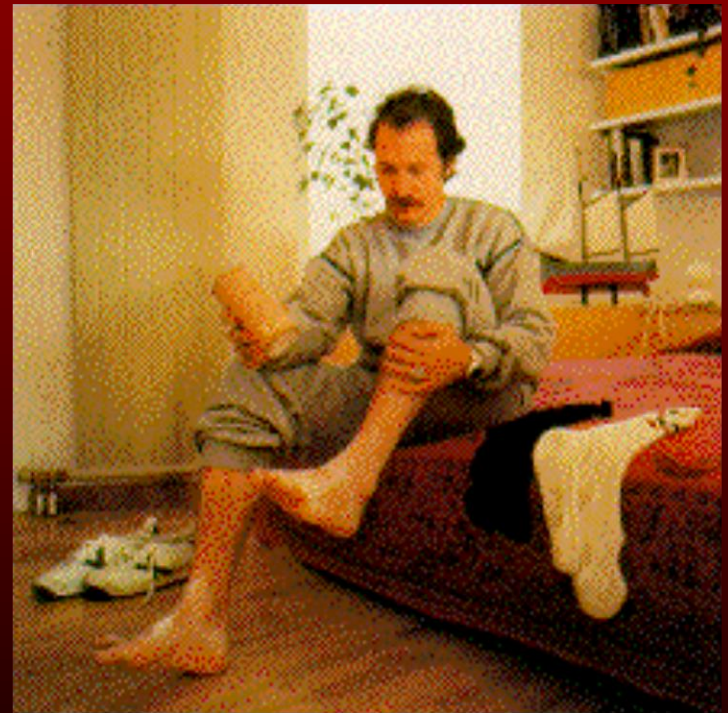


PREVENCIÓN SECUNDARIA

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*

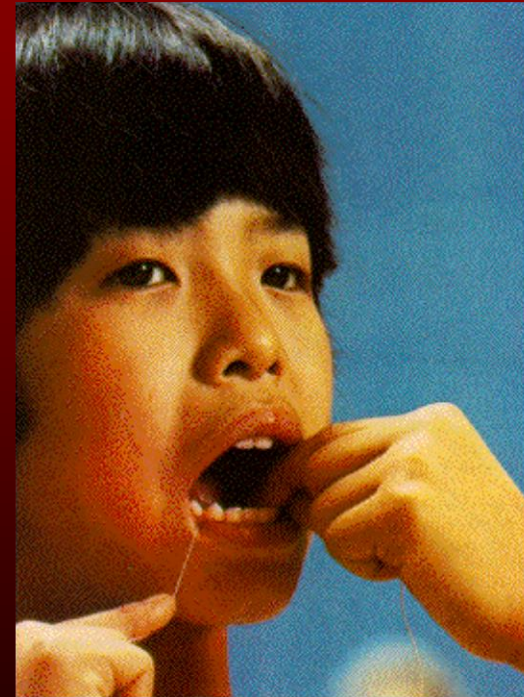
**LAVAR
DIENTES
DESPUÉS
DE
COMIDAS**



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

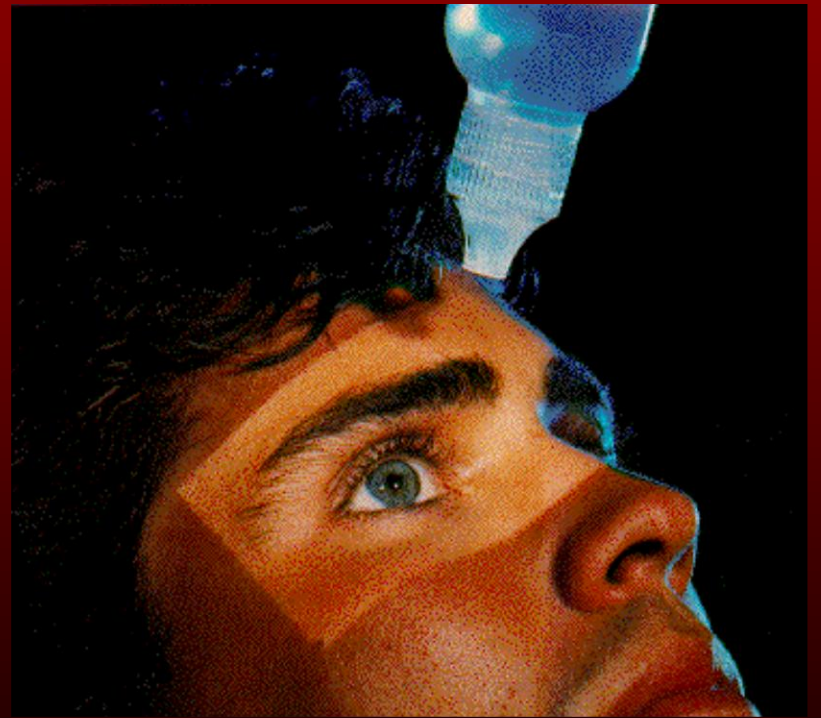


PREVENCIÓN SECUNDARIA

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*

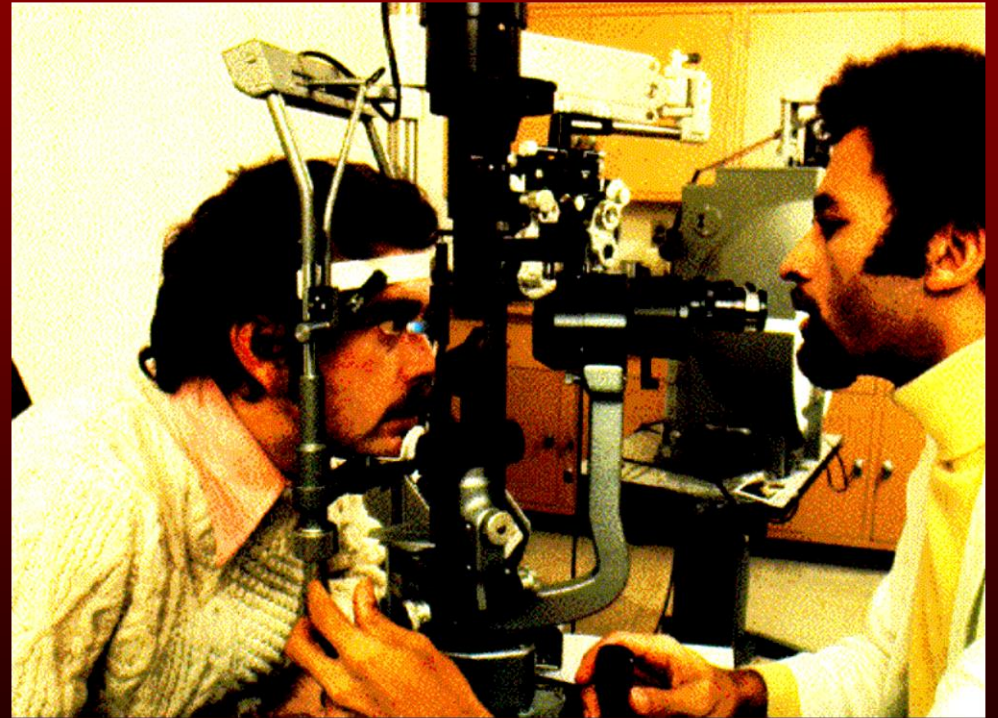


PREVENCIÓN SECUNDARIA

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*



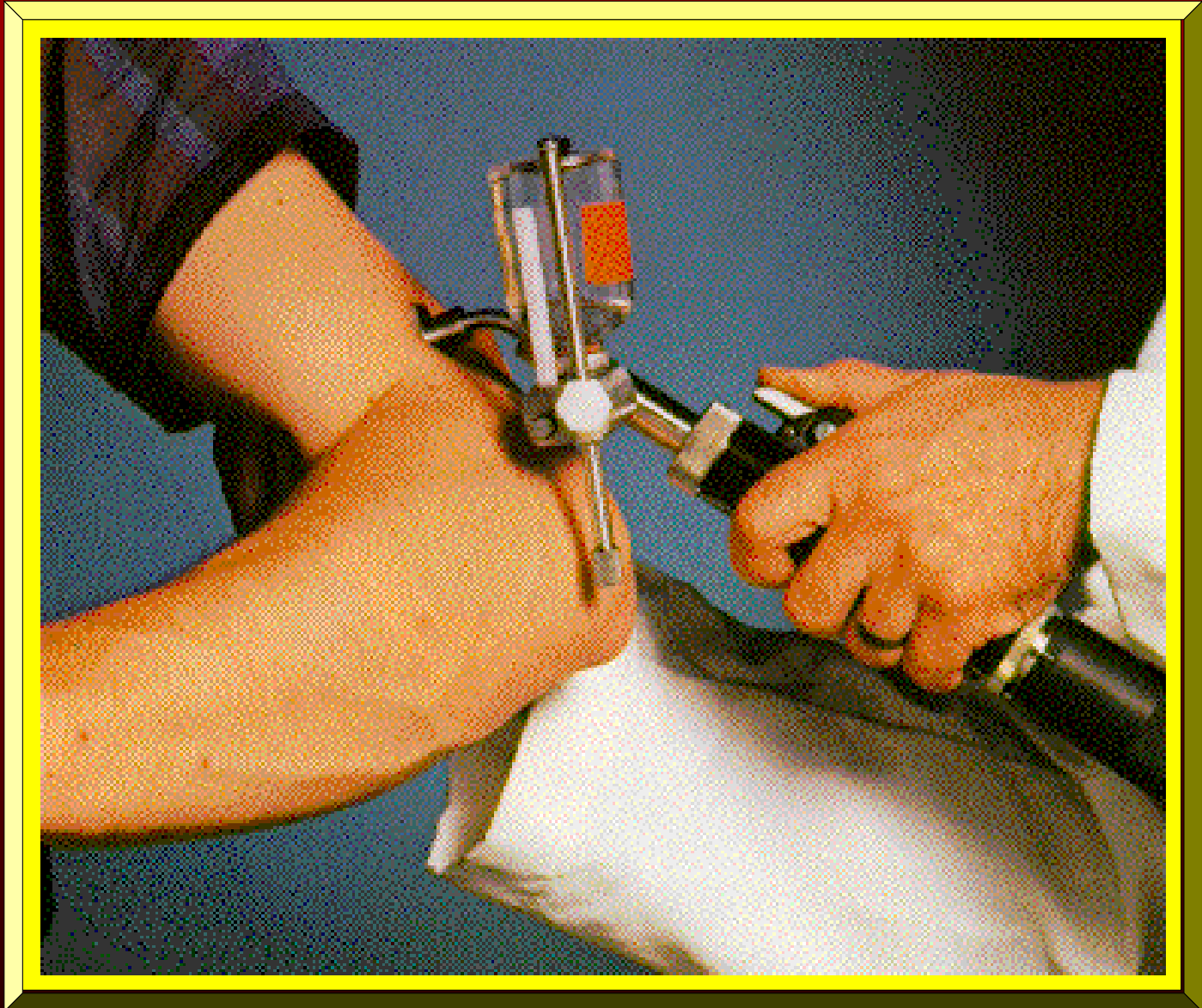
EXAMEN MÉDICO



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

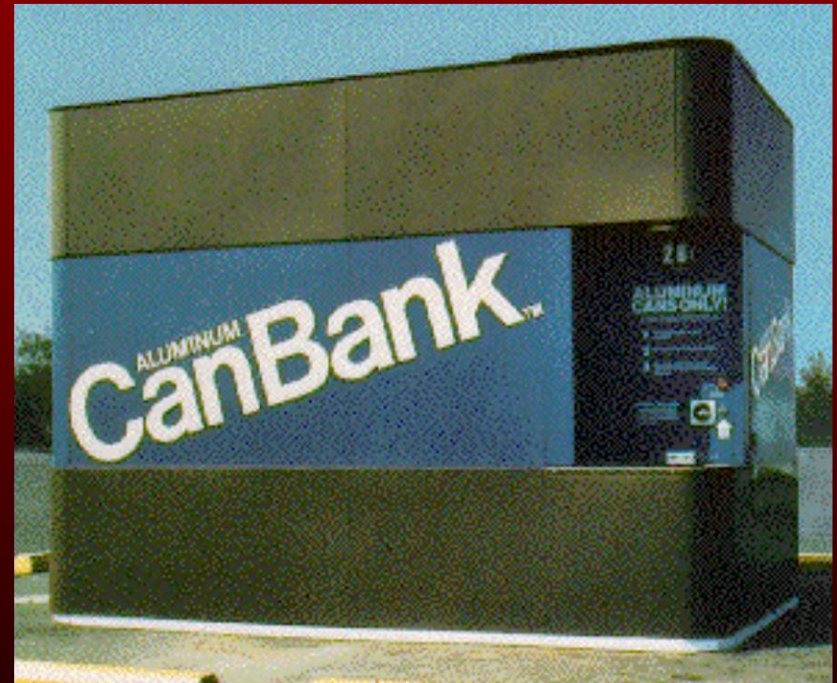


PREVENCIÓN SECUNDARIA

Acciones de Prevención

Saneamiento Ambiental: *En El Hogar*

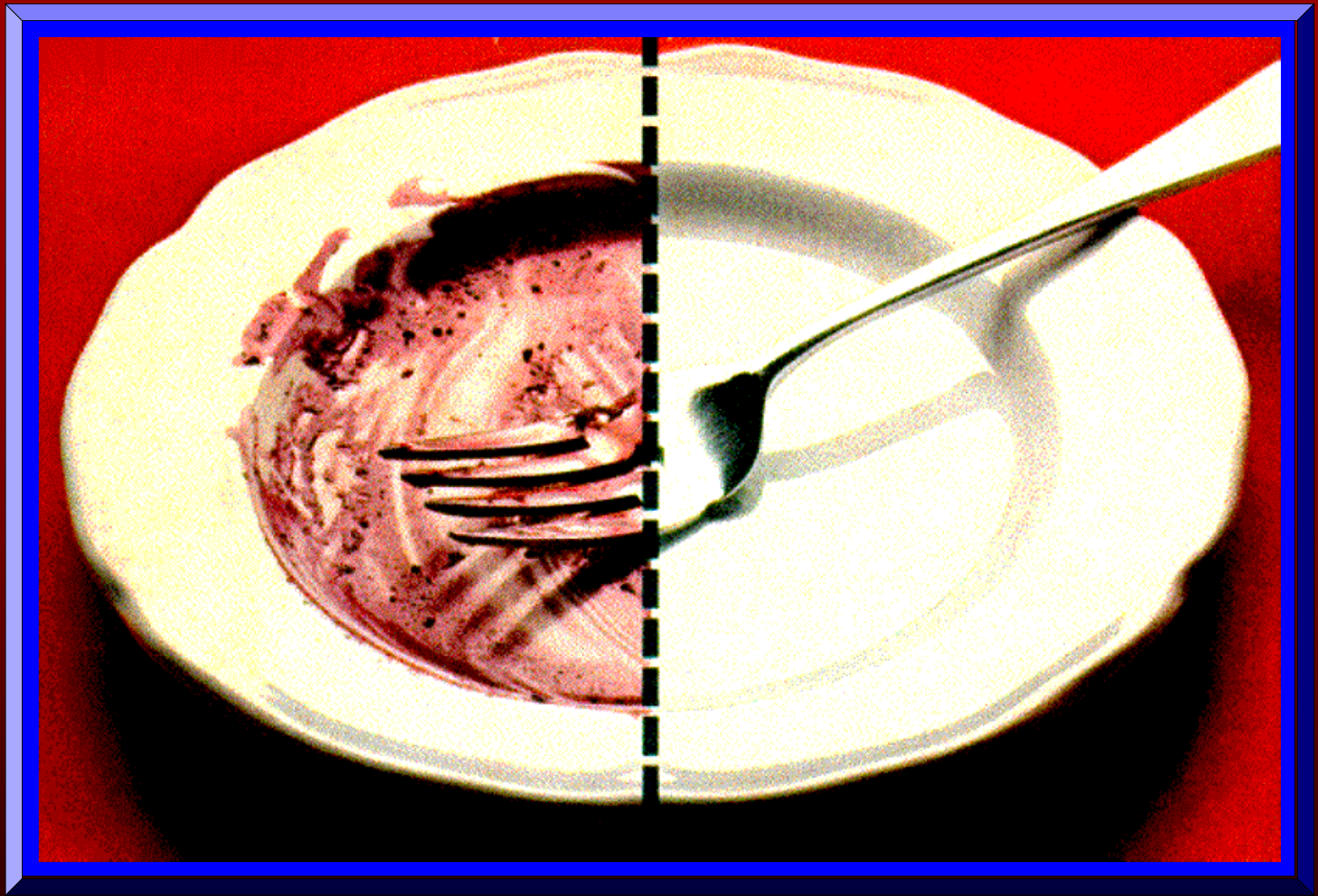
RECICLAJE DE LA BASURA: *El Aluminio*





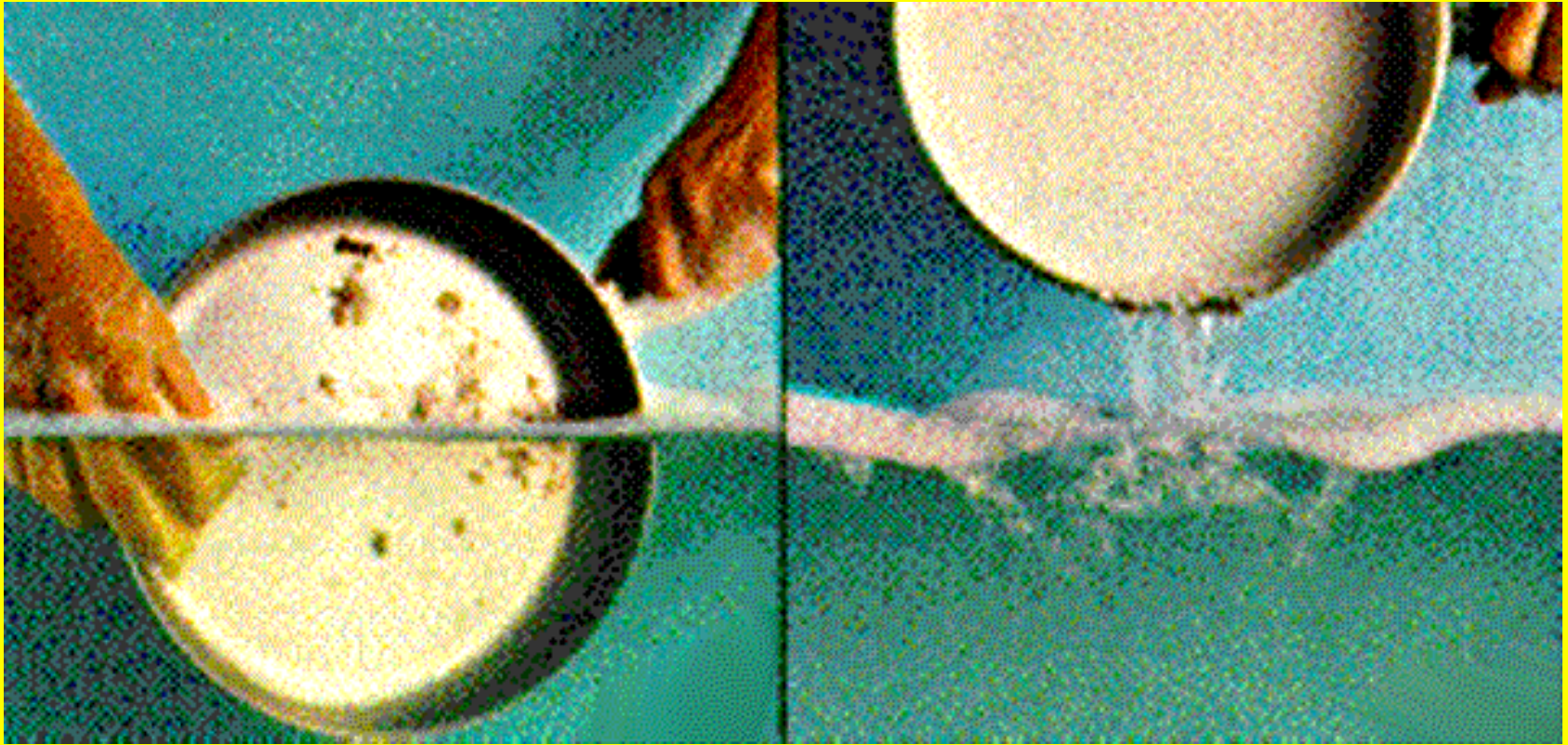
LIMPIEZA EN EL HOGAR: Los Baños





LIMPIEZA EN EL HOGAR: La Cosina - *Platos*





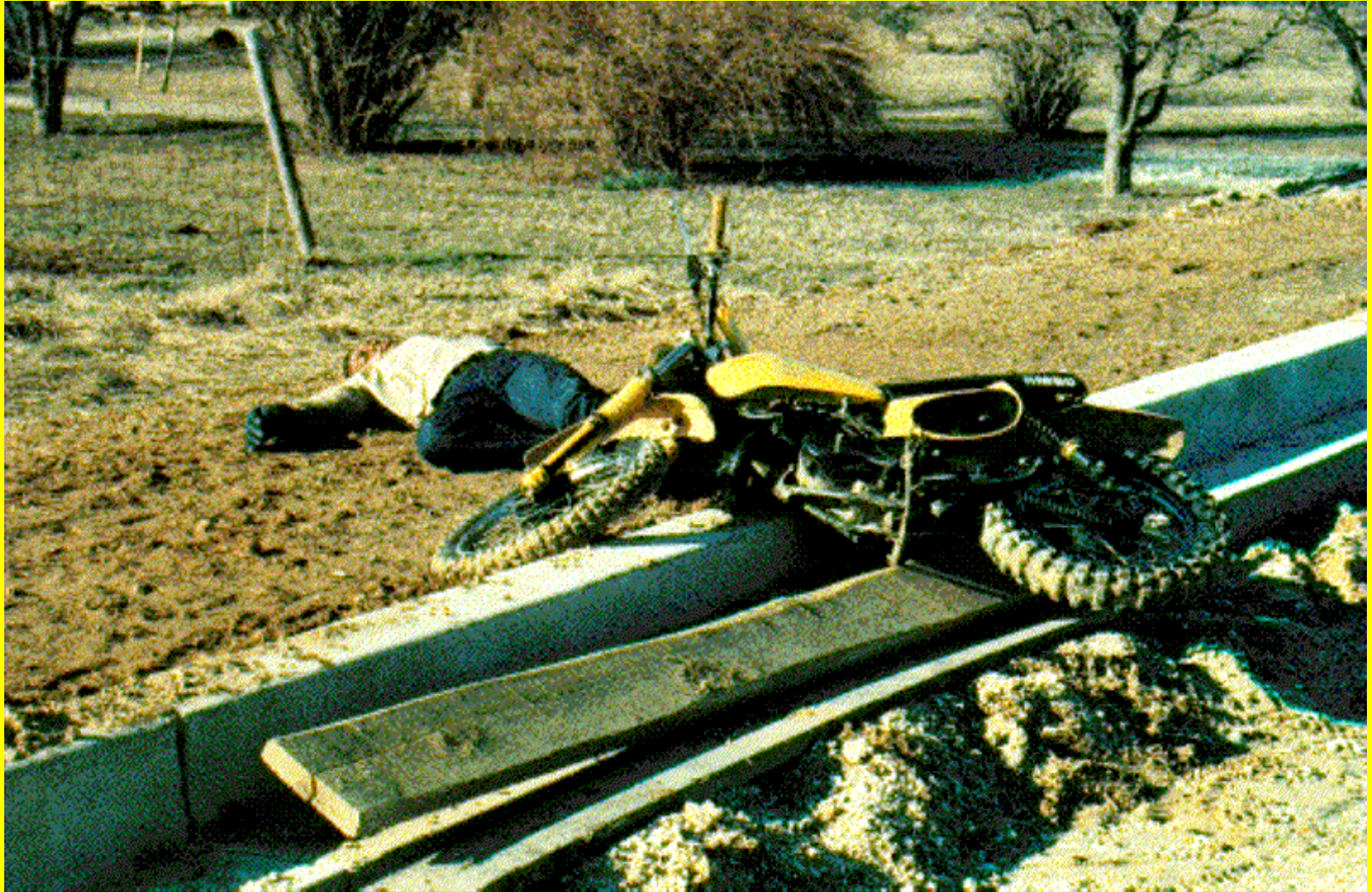
LIMPIEZA EN EL HOGAR: La Cosina -ollas



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***

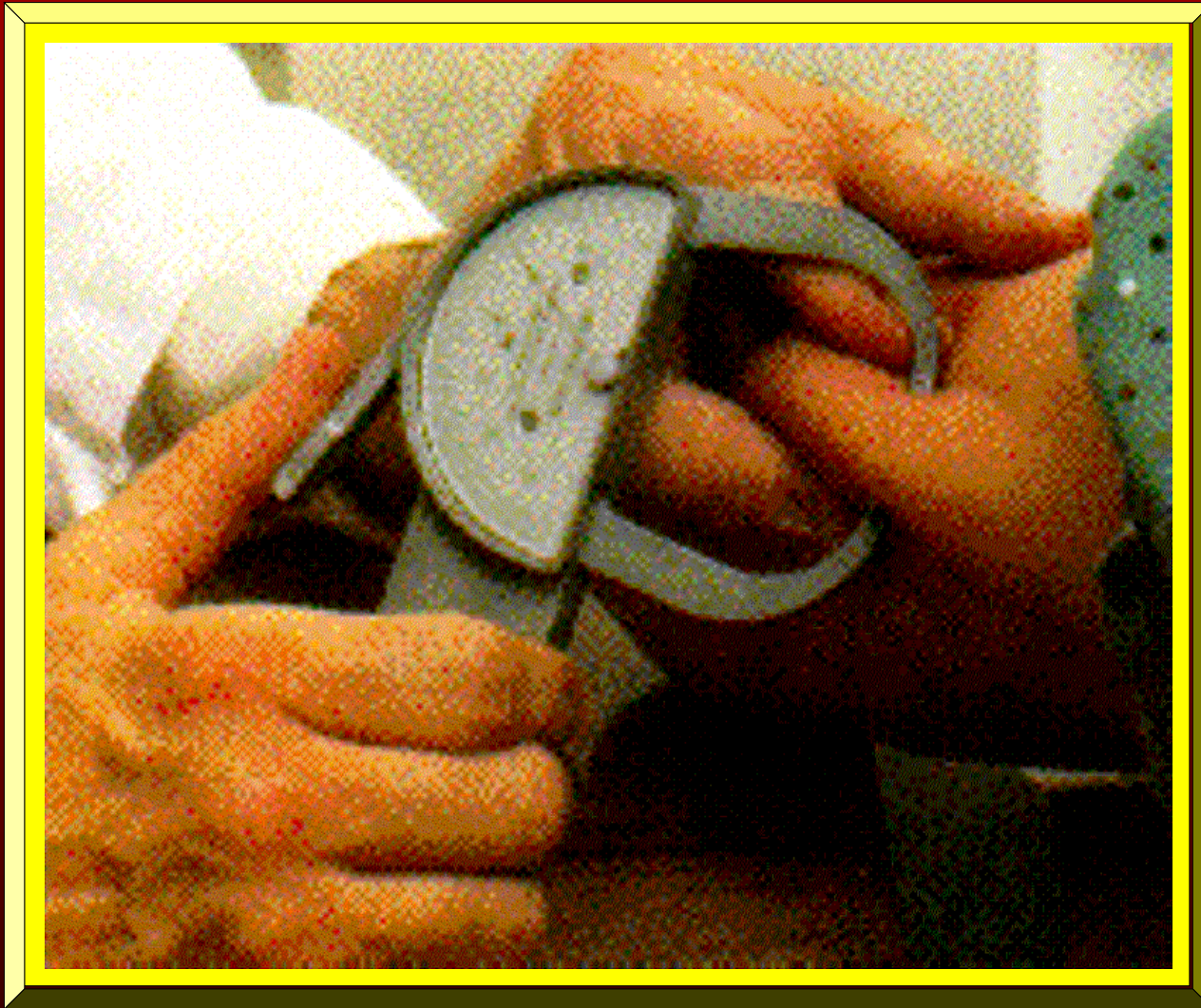


CLÍNICAS DE HIPERTENSIÓN



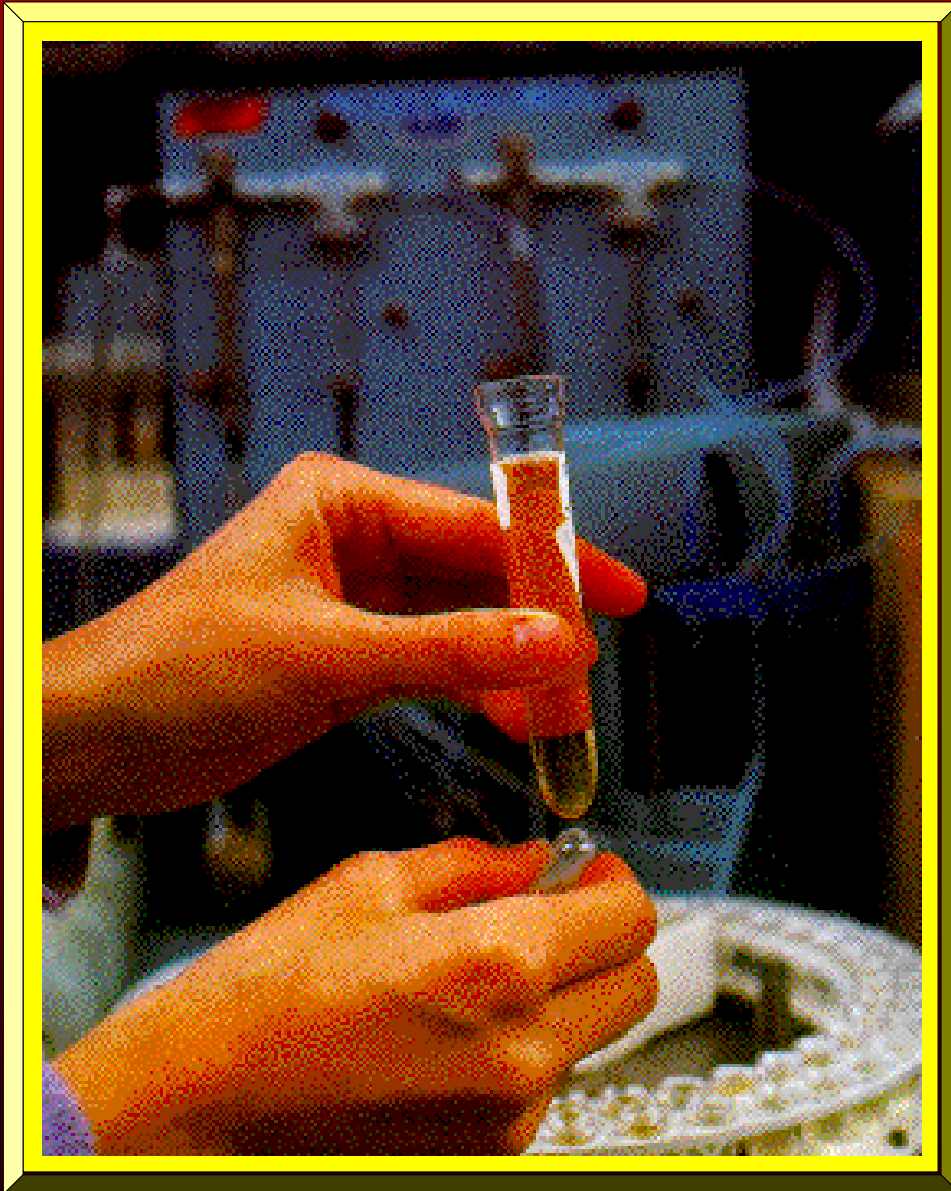
**CLÍNICAS
DE
OBESIDAD
DETERMINACIÓN
DEL
PESO IDEAL**





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





**CLÍNICAS
DE
DIABETES**

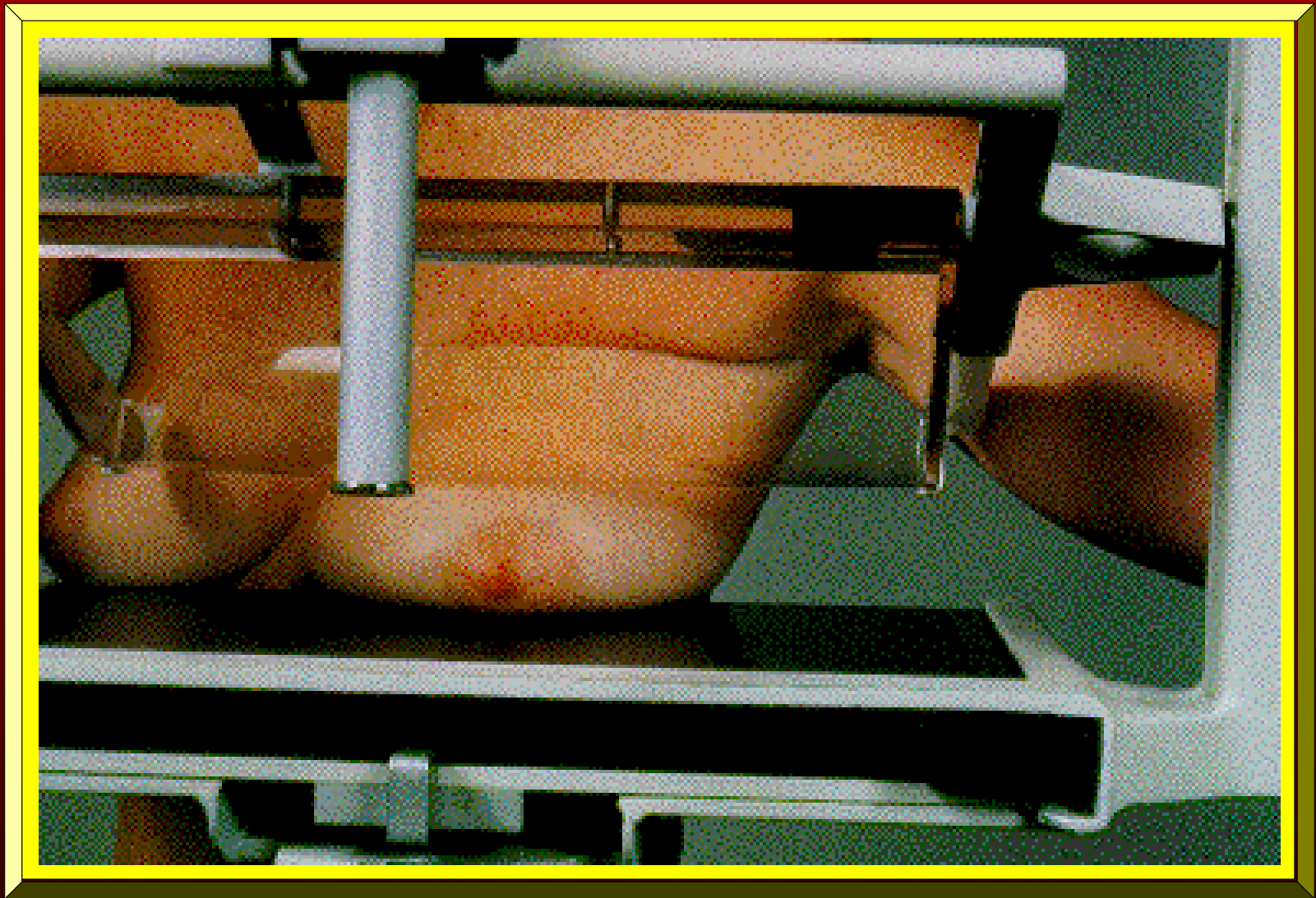
***DETERMINACIÓN
DE LA
GLUCOSA
URINARIA***





CLÍNICAS DE DIABETES: Glucosa Sanguínea





CLINÍCAS DE CÁNCER: Mamografía





**CLÍNICAS
DE
HIPERCOLESTEROLEMIA**

***PRUEBA DE
COLESTEROL
Y LÍPIDOS***





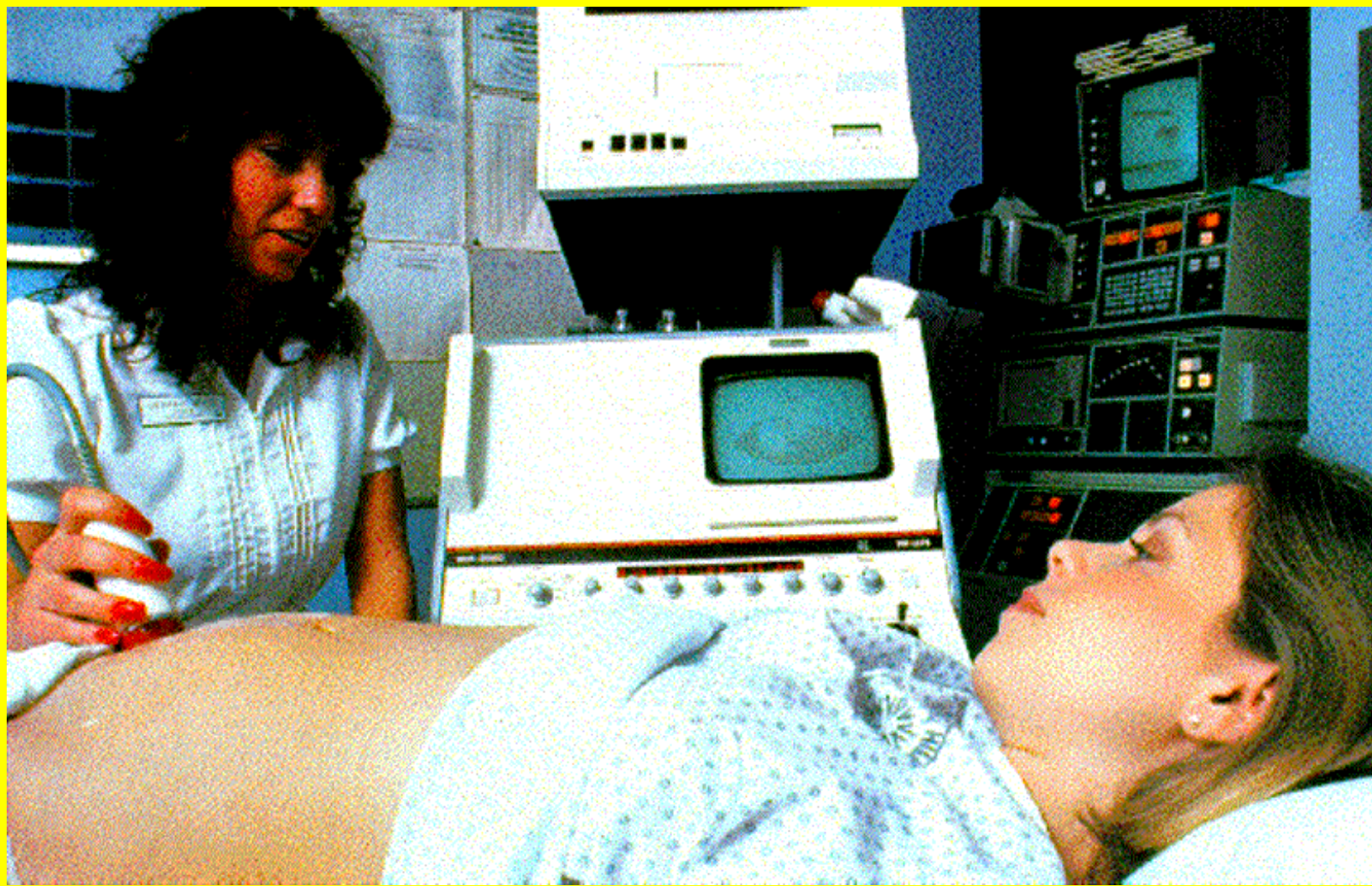
CLÍNICAS DE OSTEOPOROSIS



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

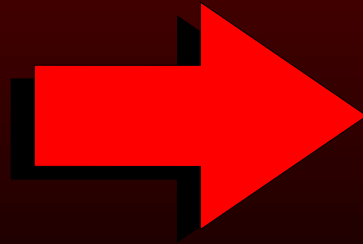
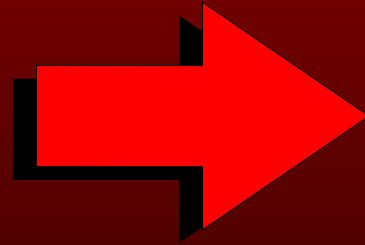
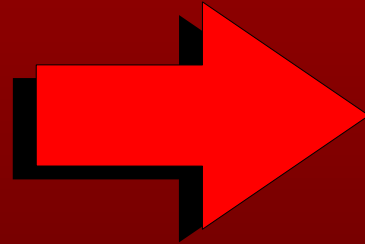
Acciones de Recuperación/Rehabilitación Concepto:

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**

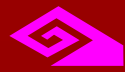


**Poseer un Conocimiento Cierto y Factual de
Cuáles Son las Formas de Comportamiento
Saludables y por qué nos Pueden
Ayudar a Nuestro Bienestar**

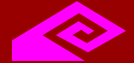


ACTITUDES SALUDABLES :

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

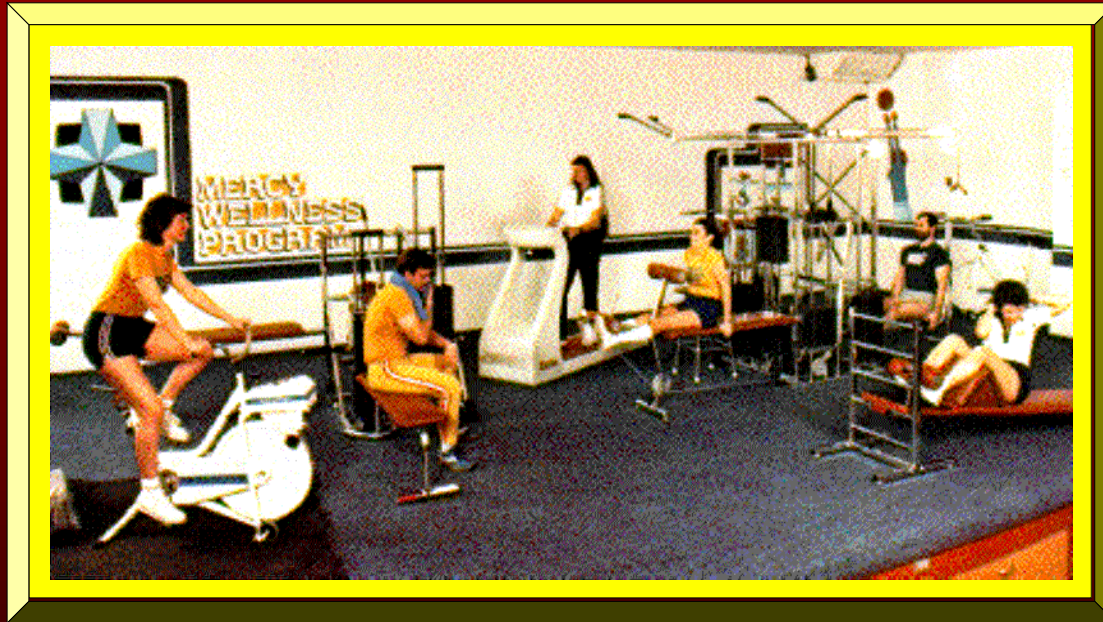


EJEMPLOS:

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 Entendan 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:

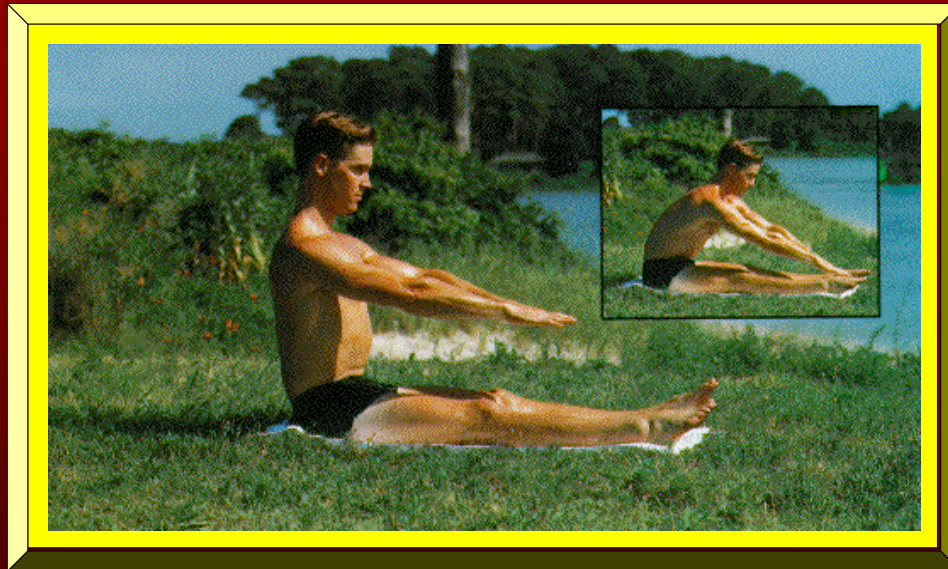
Descubrir Fuentes de Conflicto Interno que Dirigen el Comportamiento No deseado



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*



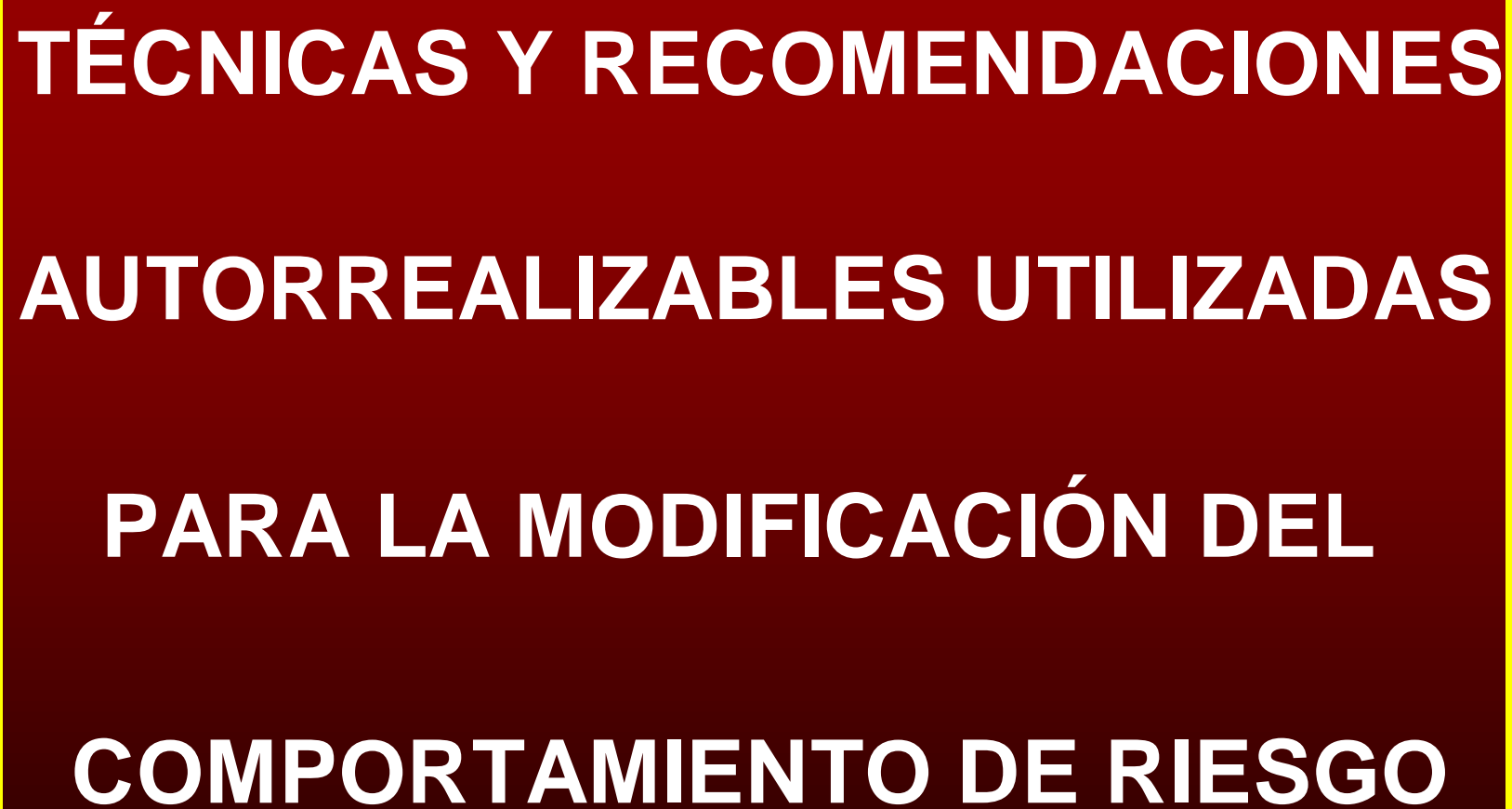
VENTAJA:
COMUNMENTE ES EXITOSO:
Ubica al Individuo en Control Propio de su Programa

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

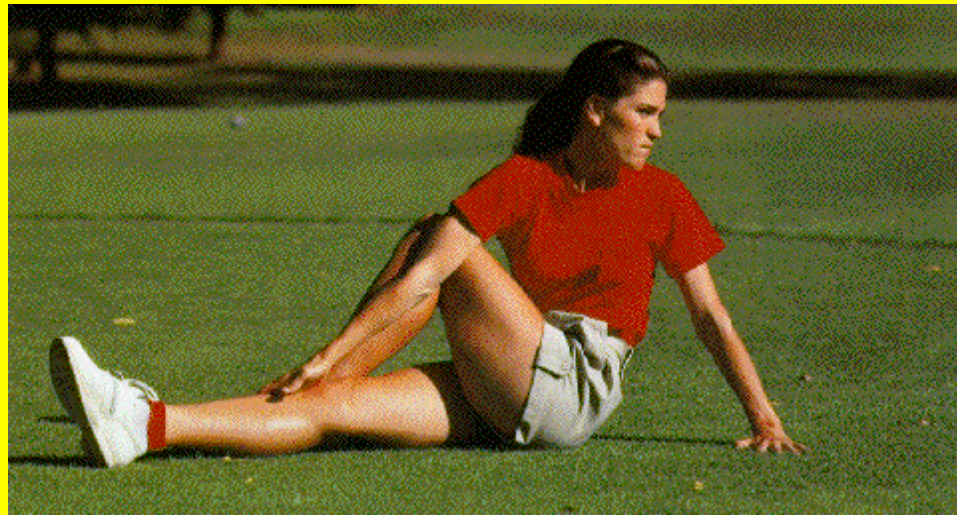
MÉTODOS DISPONIBLES: Auto-control

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*

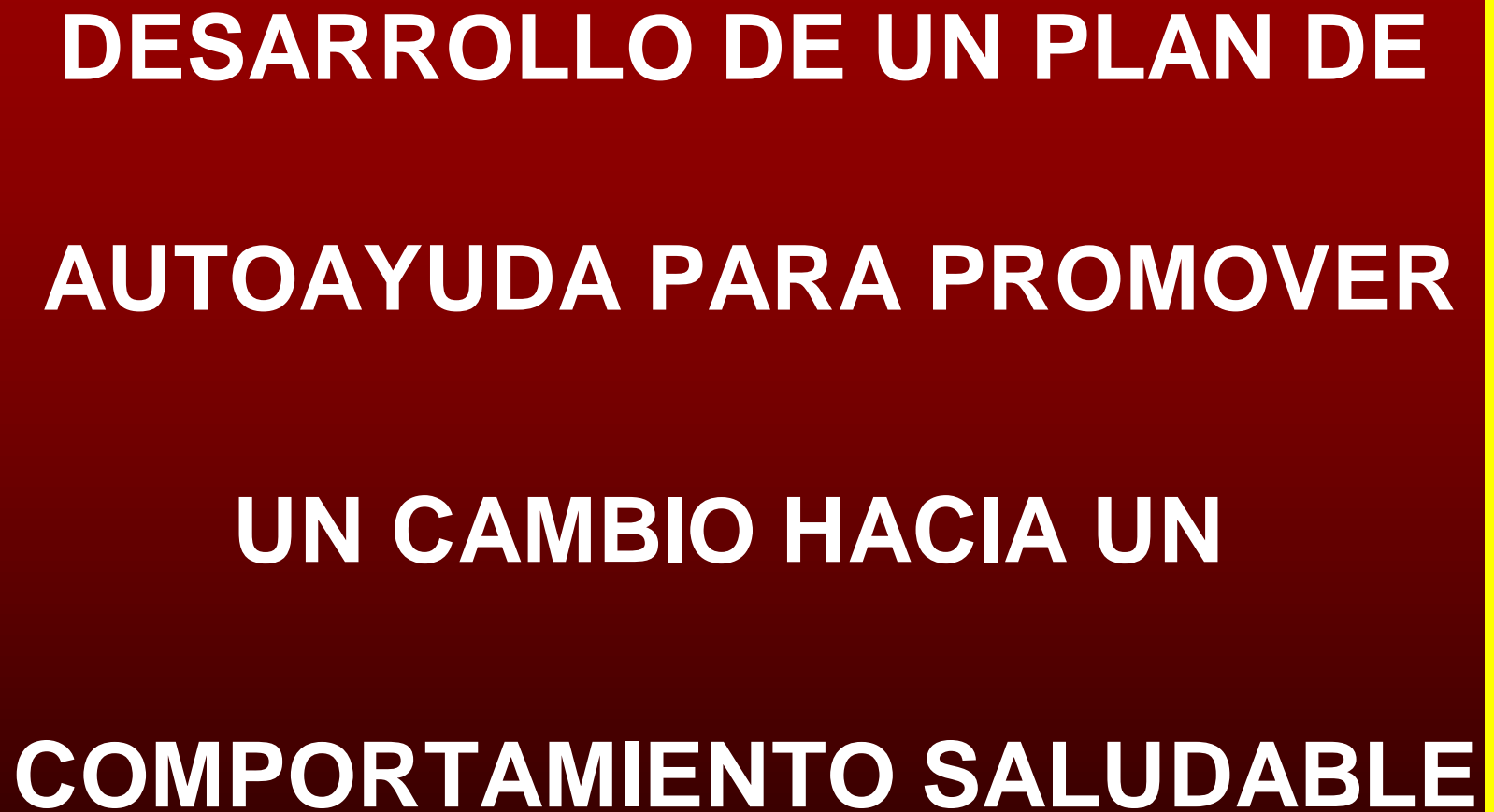
COMPORTAMIENTOS SALUDABLES EN LA MENTE :

*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**

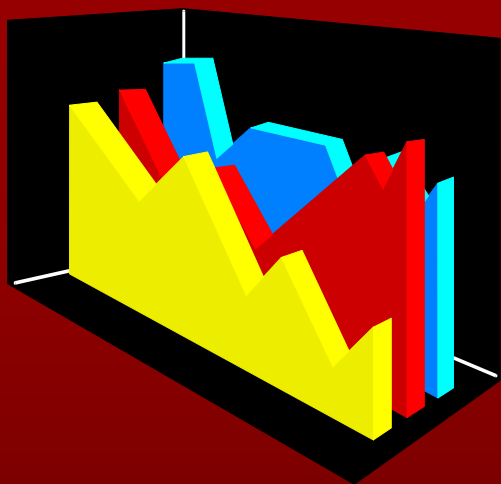


REFUERZOS MOTIVADORES
***El Reforzar con Recompensas es de Vital Importancia
para Poder Mantener el Comportamiento Responsable***

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

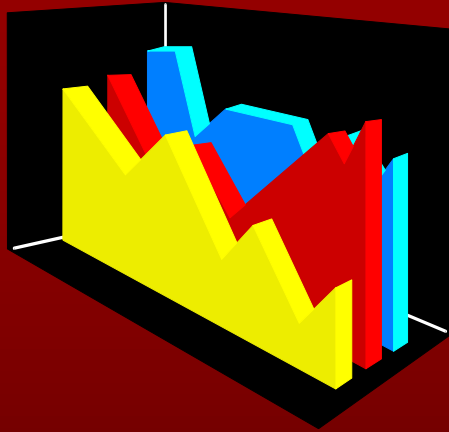


**INFORME ANUAL
DE
ESTADÍSTICAS
VITALES**



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**

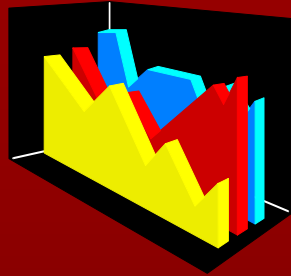


INFORME ANUAL DE ESTADISTICAS VITALES



Fuente Principal de los Datos:

*Oficina Centrales del Registro
Demográfico*



INFORME ANUAL DE ESTADISTICAS VITALES



Importancia/Utilidad:




Para la Planificación de Servicios de Salud:

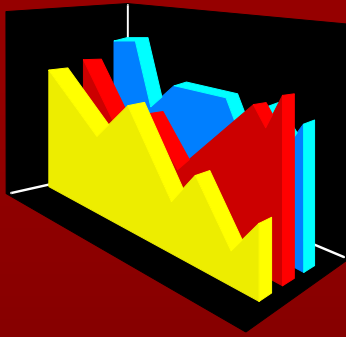


Justificación:



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:

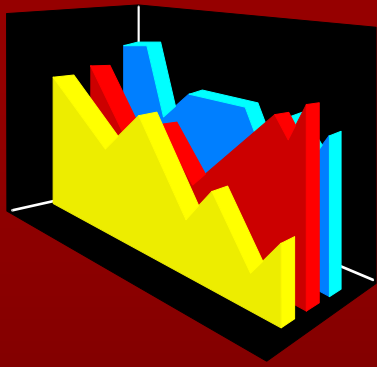


Las Muertes Violentas:



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:



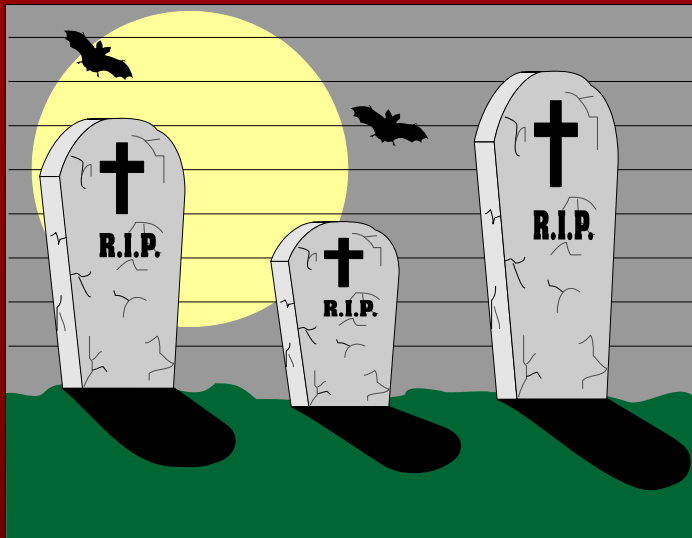
Fuente:



***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**



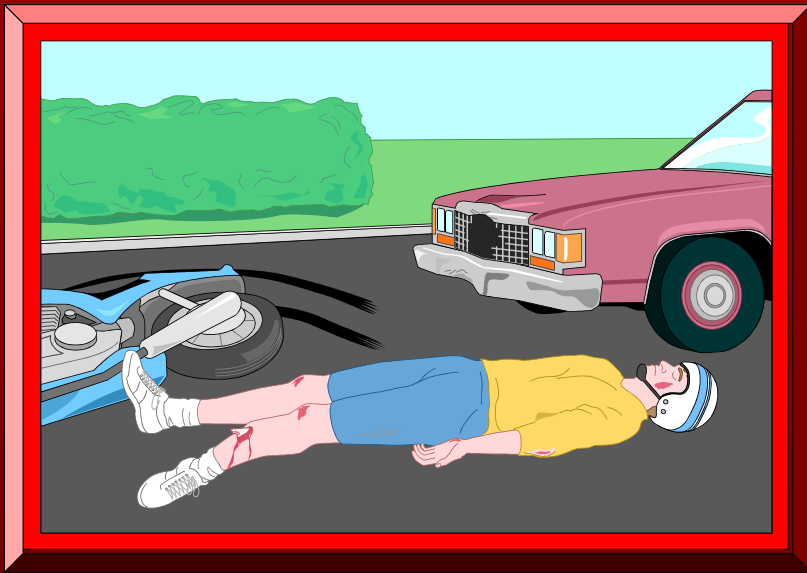
MORBILIDAD

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



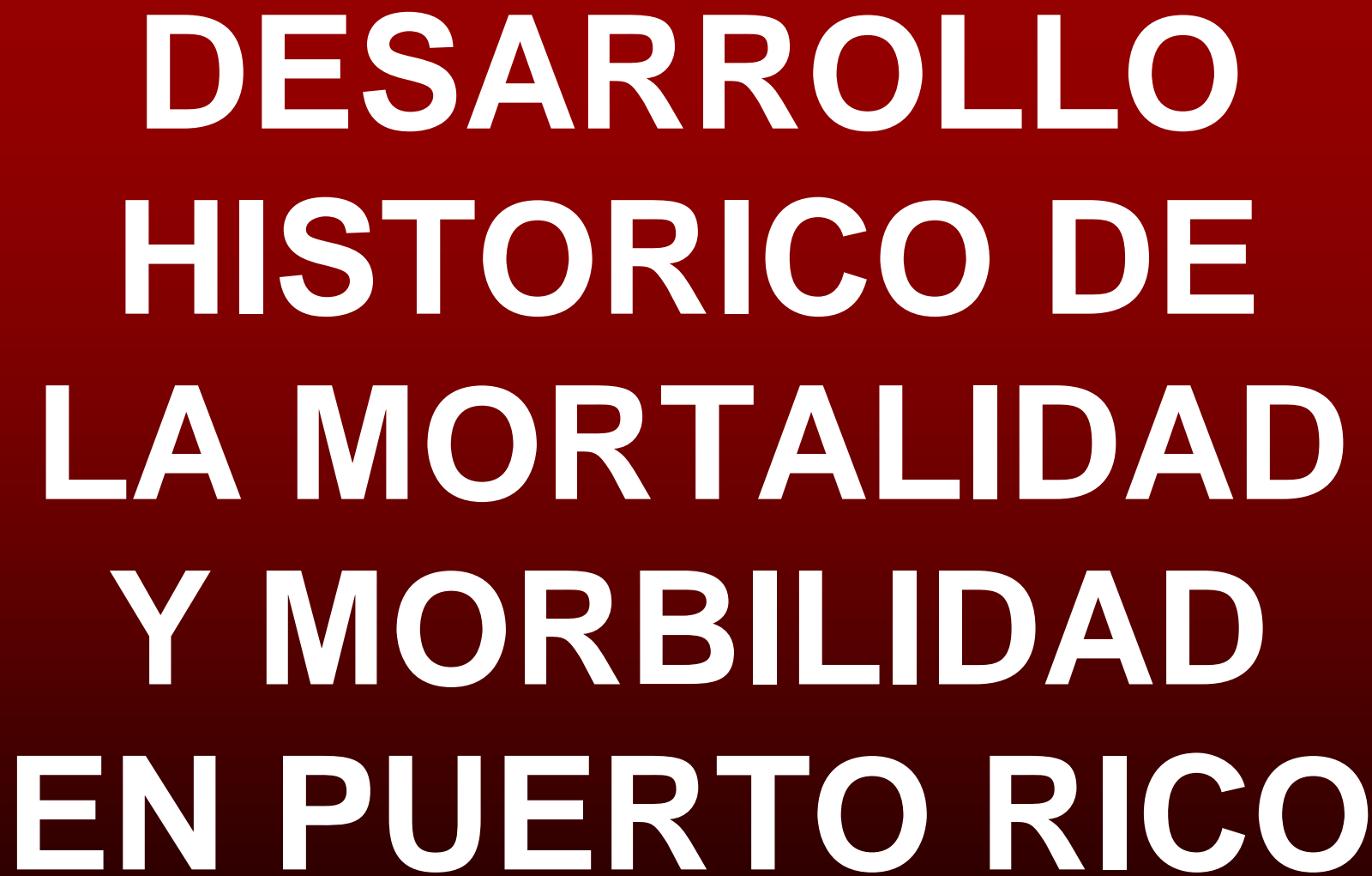
MUERTE PREMATURA

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



MUERTES 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:**

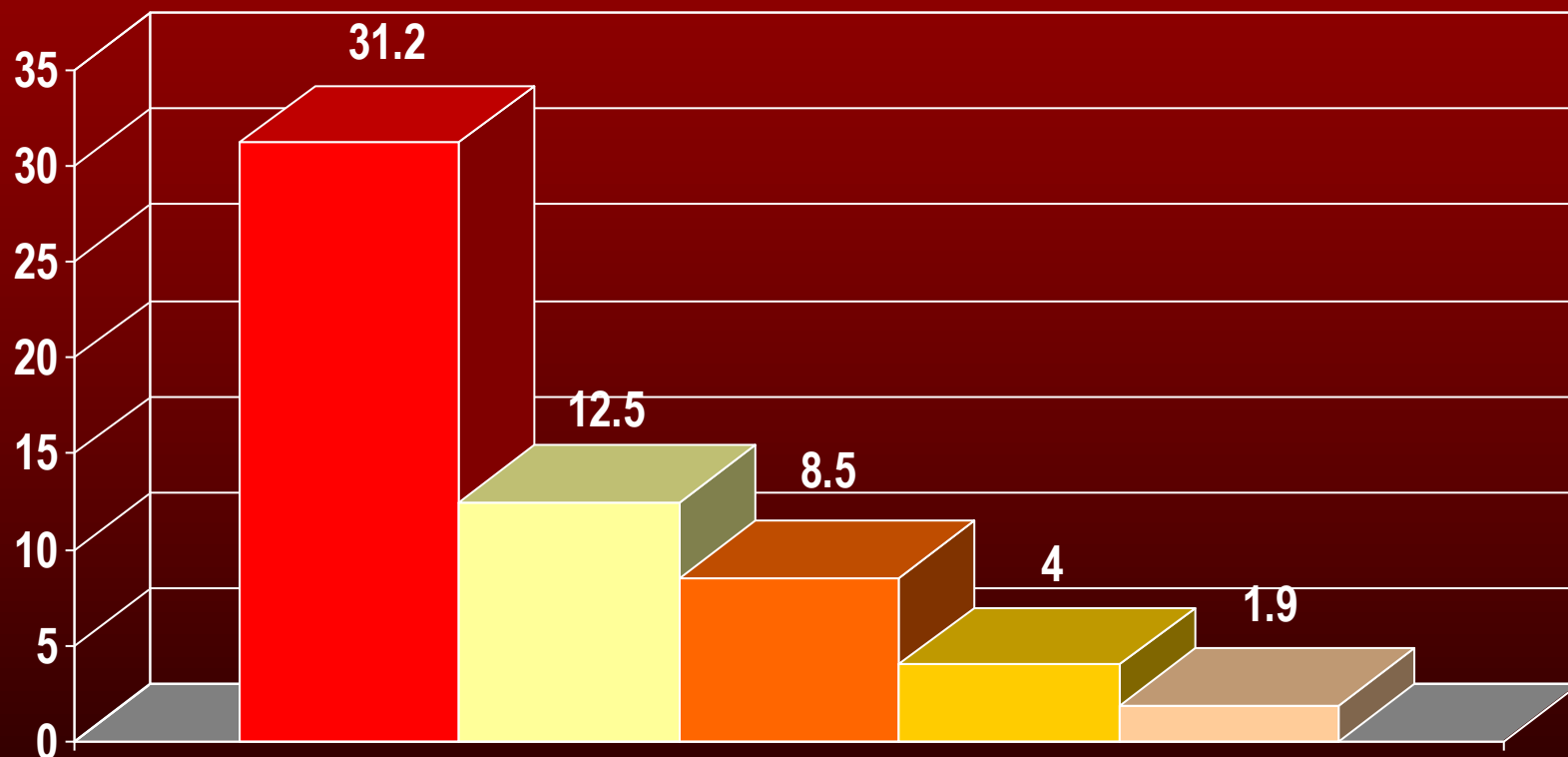
problemas de salud de larga duración adquiridas por herencia o estilos de vida no saludables.



Características:

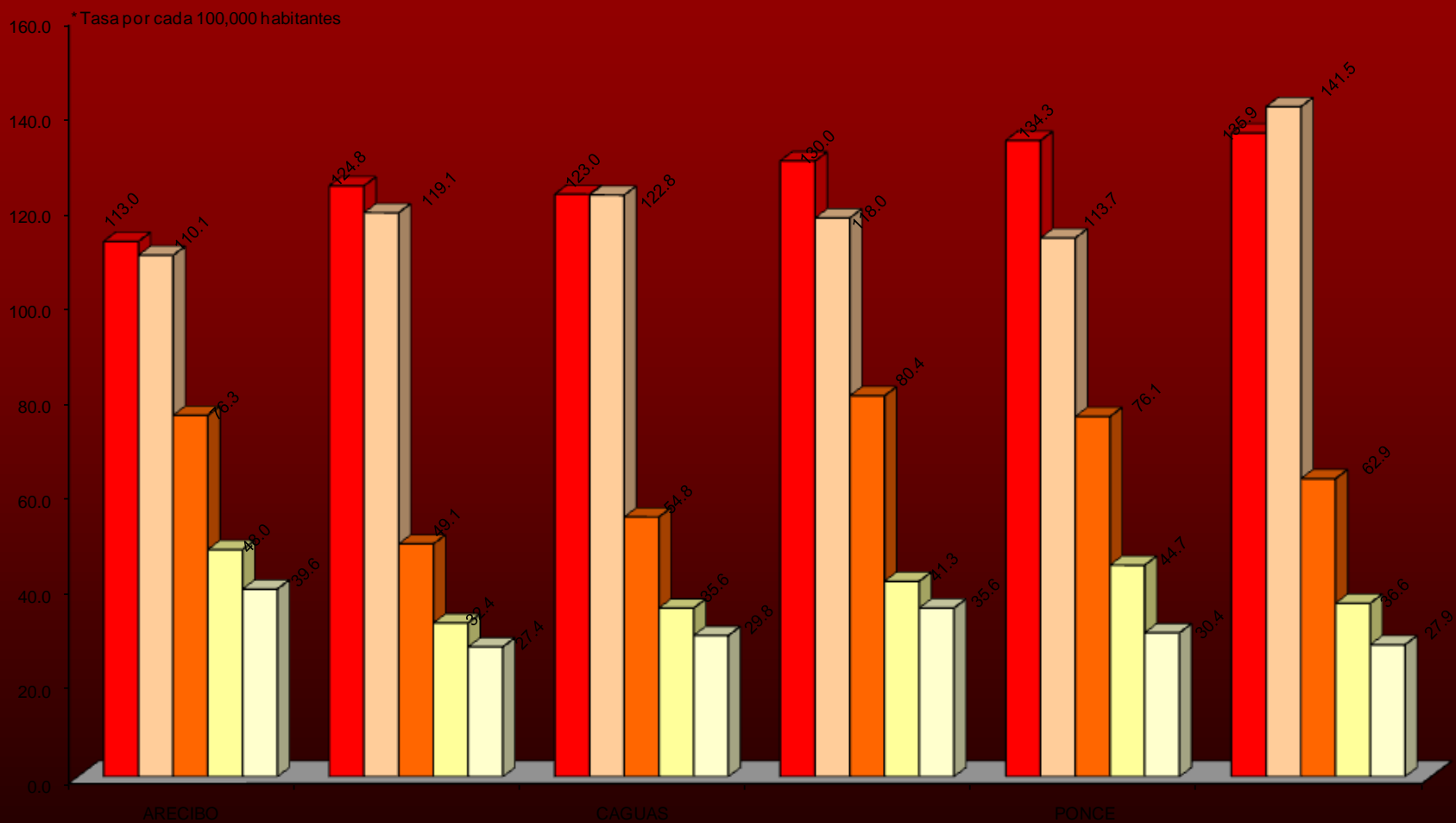
- **Período de tiempo prolongado para que se desarrollen.**
- **Ocasionan una destrucción progresiva de los tejidos.**
- **Interfieren con la capacidad del cuerpo para funcionar de forma óptima.**
- **Algunas enfermedades degenerativas crónicas pueden prevenirse.**

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

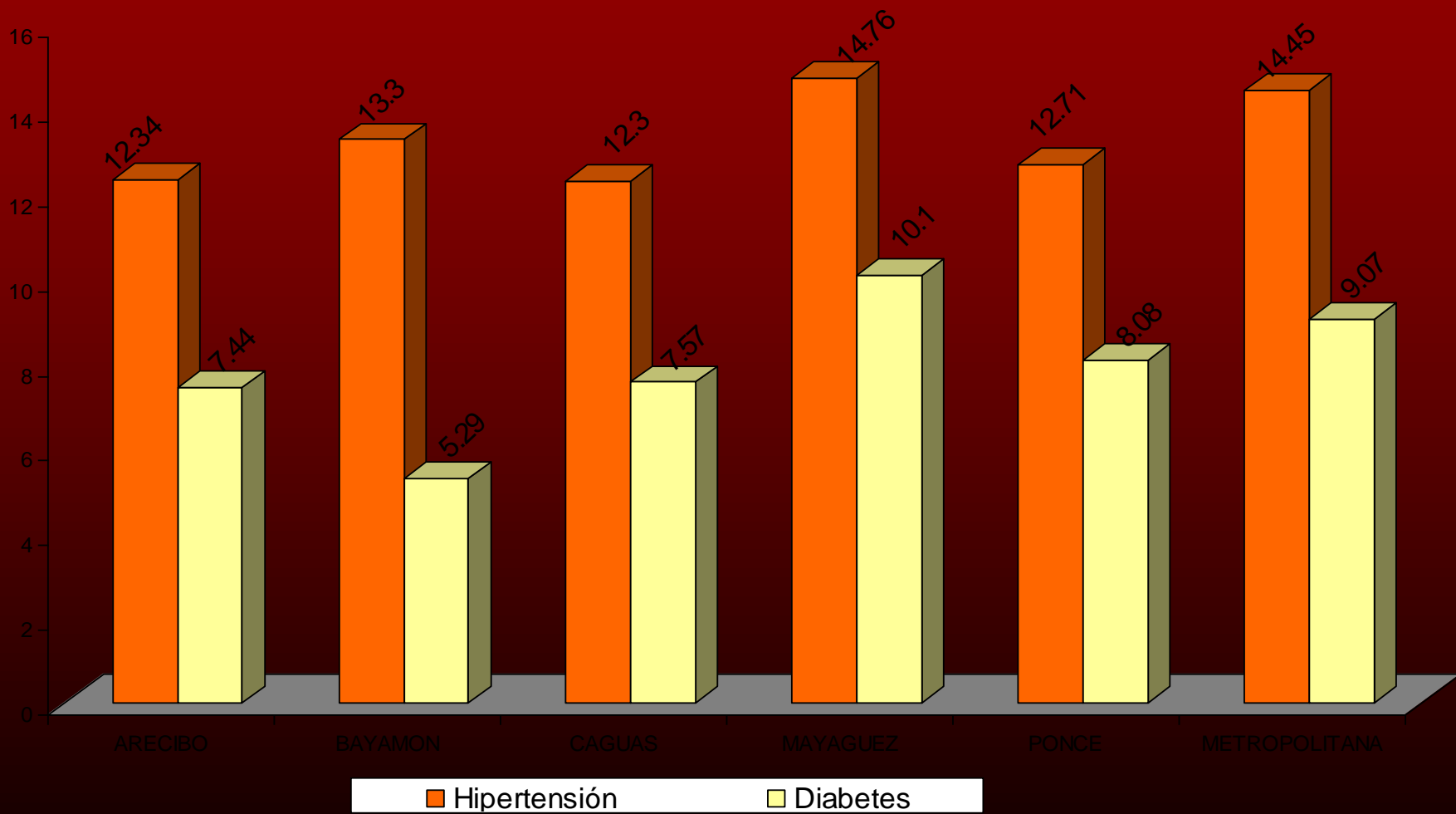
■ CANCER

■ DIABETES

■ CEREBROVASCULARES

■ ALZHEIMER

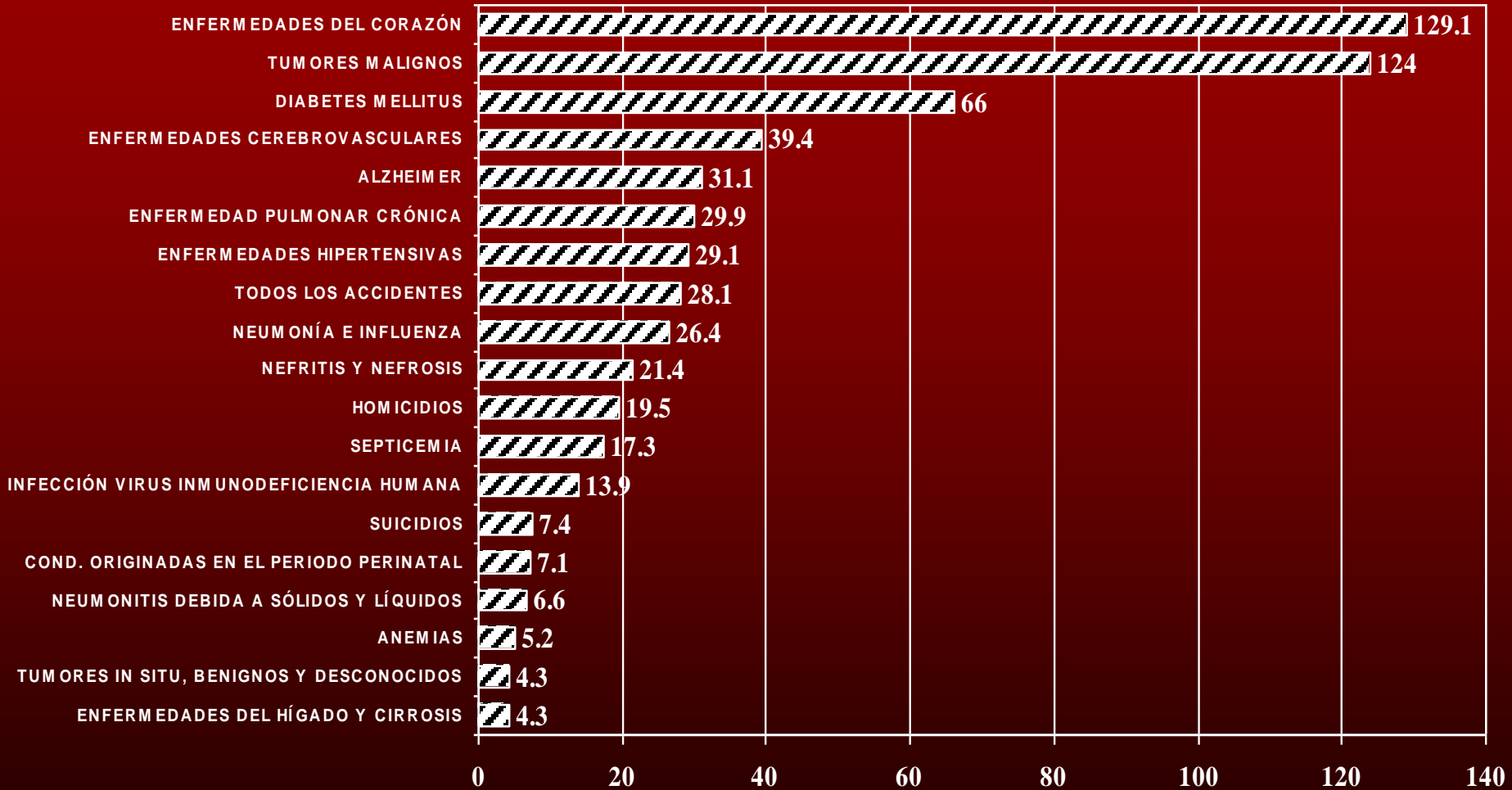
Por ciento de Condiciones de Salud de la Población por Regiones de Salud, Puerto Rico 2002



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

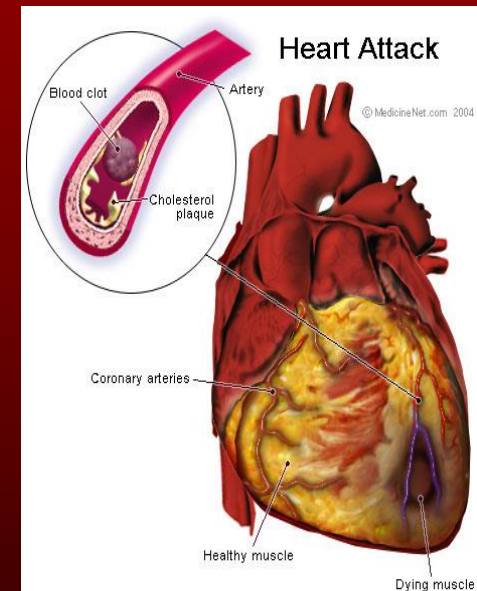
CAUSA DE MUERTE

- 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

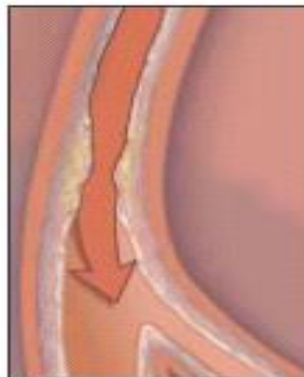
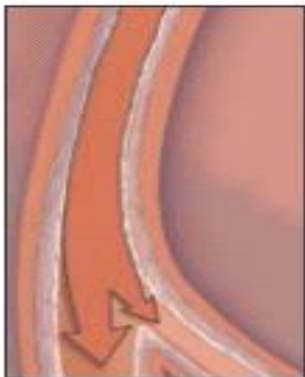
Enfermedades Cardiovasculares

- 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



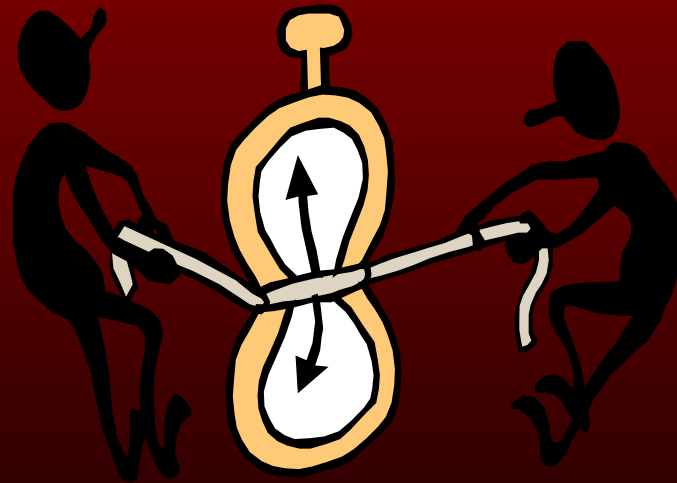
Tipos de Enfermedades del Corazón y Vasos Sanguíneos

- 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**



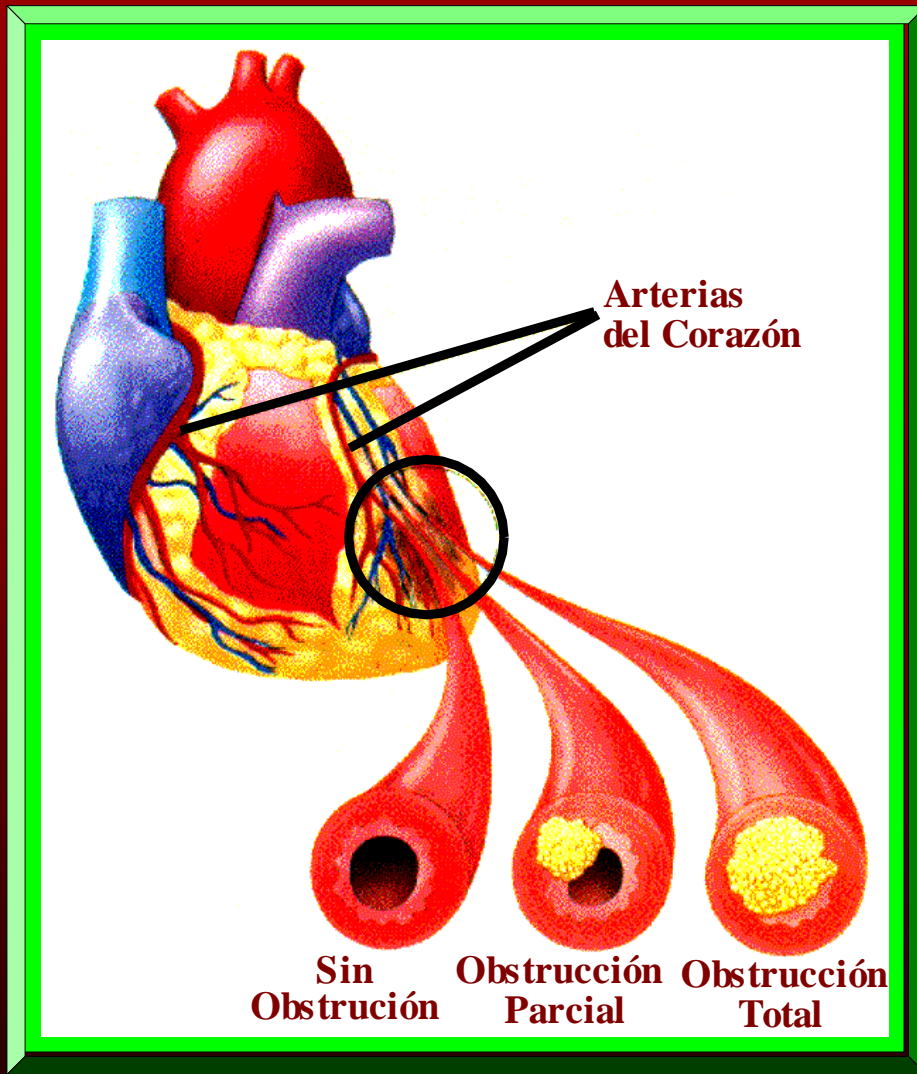
Otros Factores de Riesgo

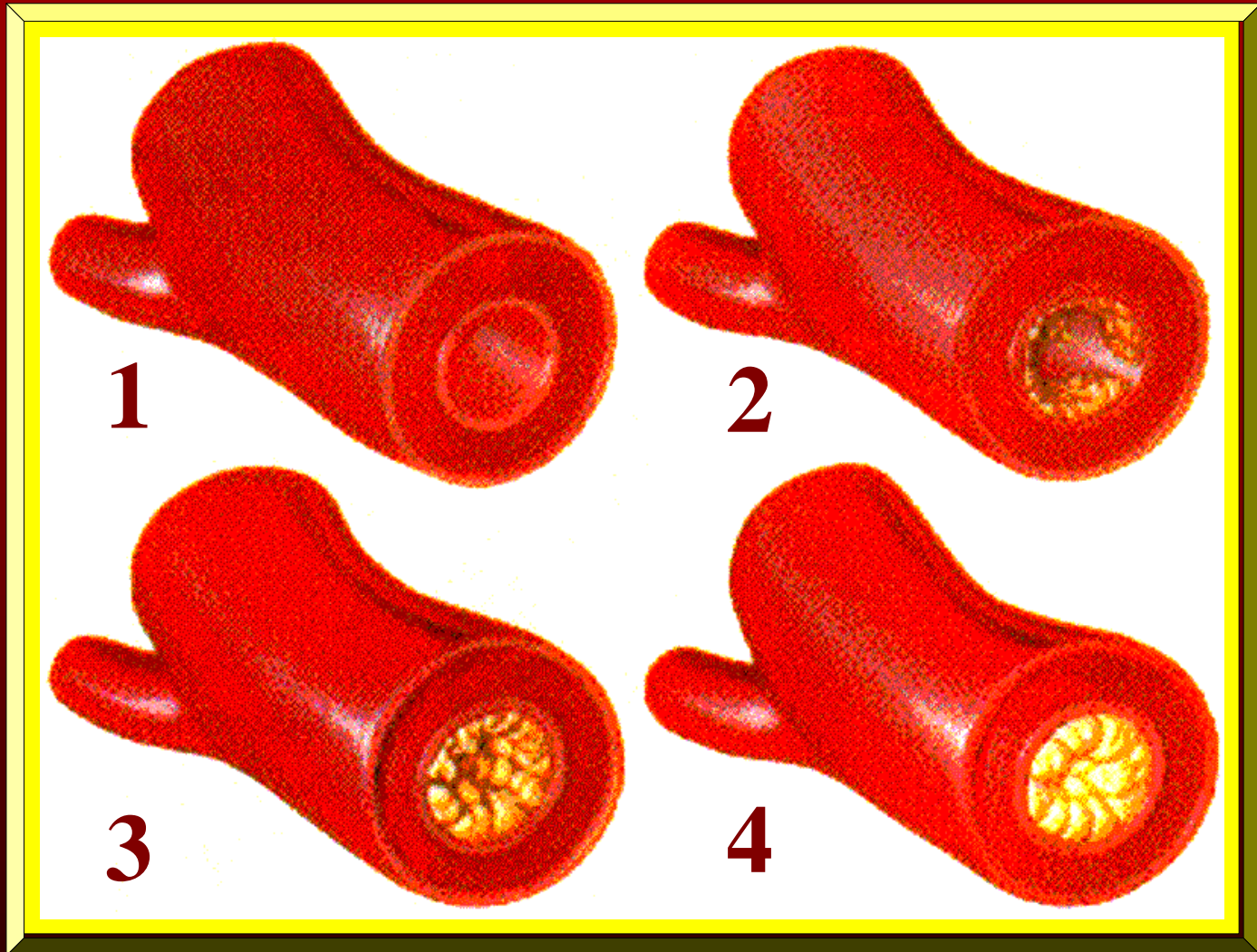
- Obesidad
- Historial familiar
- Sedentarismo (inactividad física)



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

Enfermedad de las Arterias Coronarias del Corazón

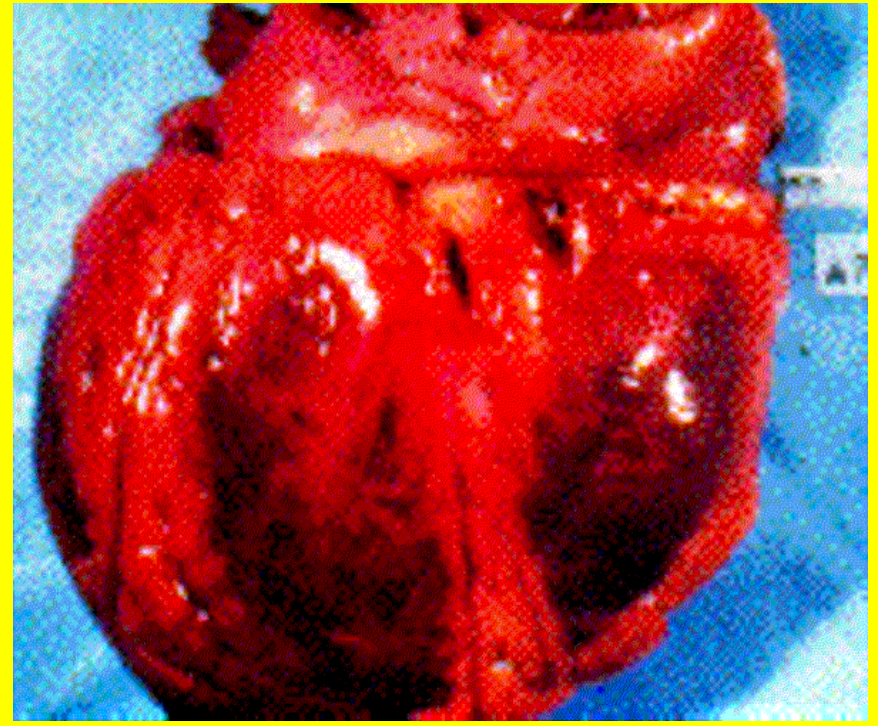
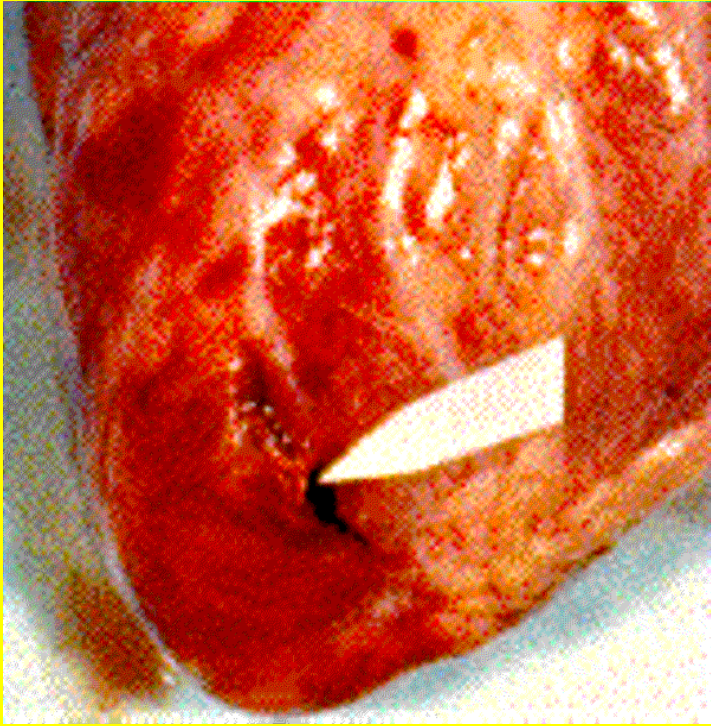




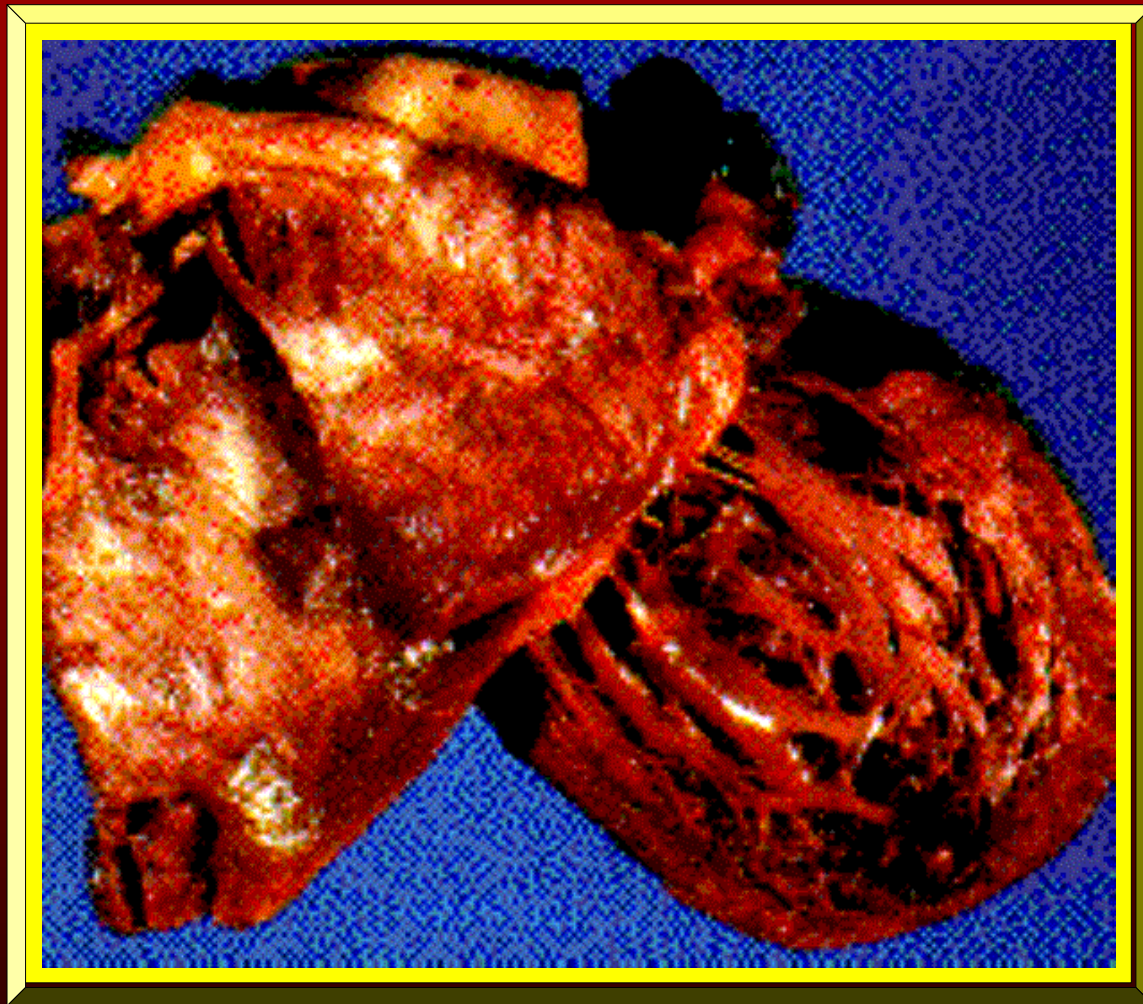
Proceso de Aterosclerosis: *Paredes Arteriales*



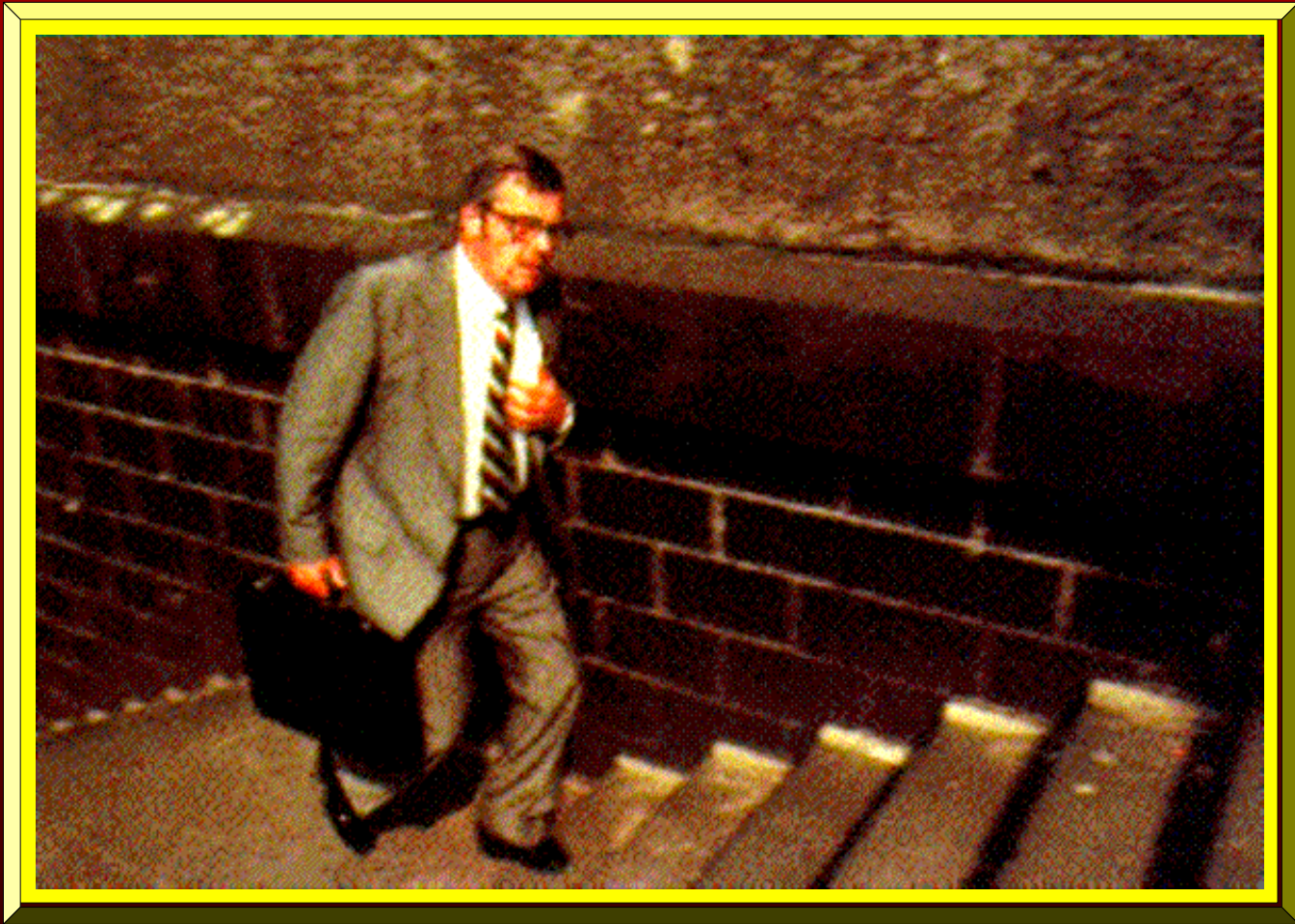
Arterias Ocluídas: *Arteriosclerosis*



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 ≤ 150 mg/dl
- Normal hasta 200
- Alto > 200 mg/dl

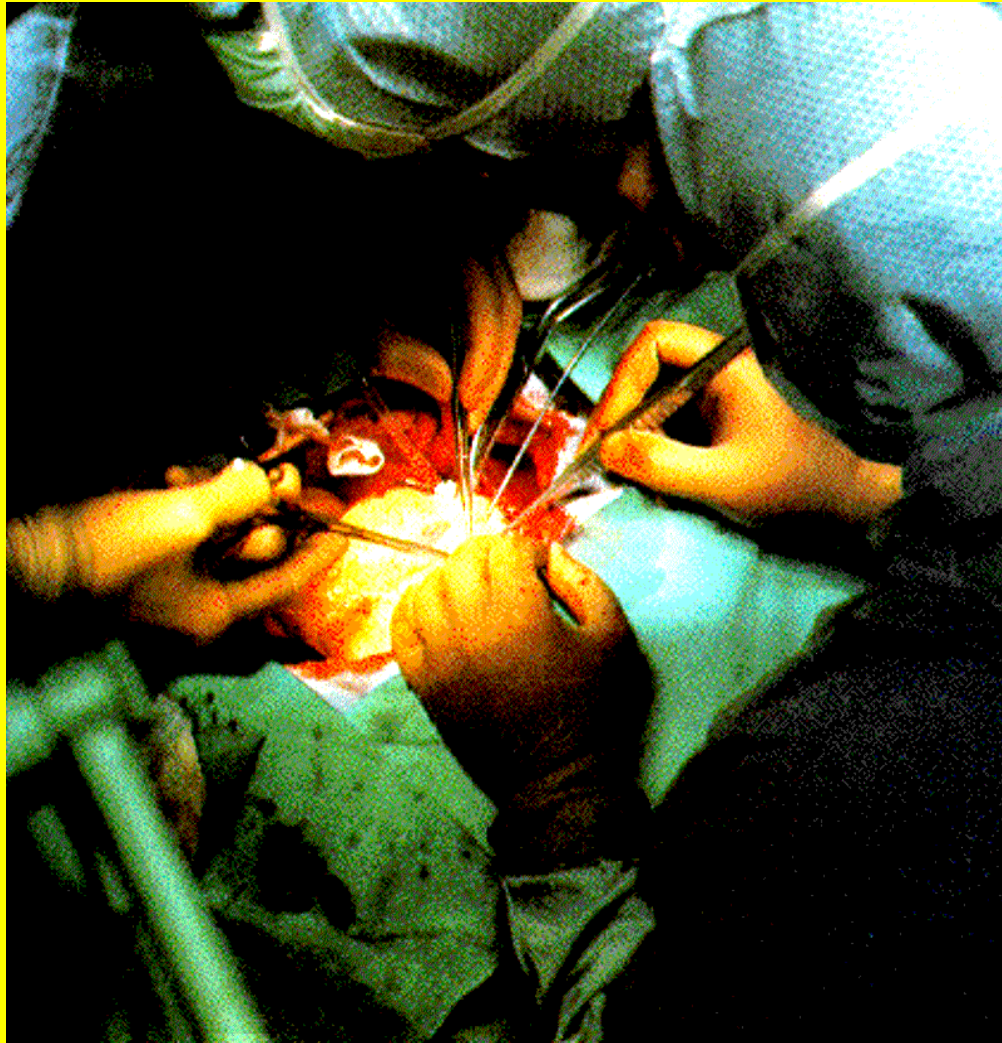
- Fumar

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

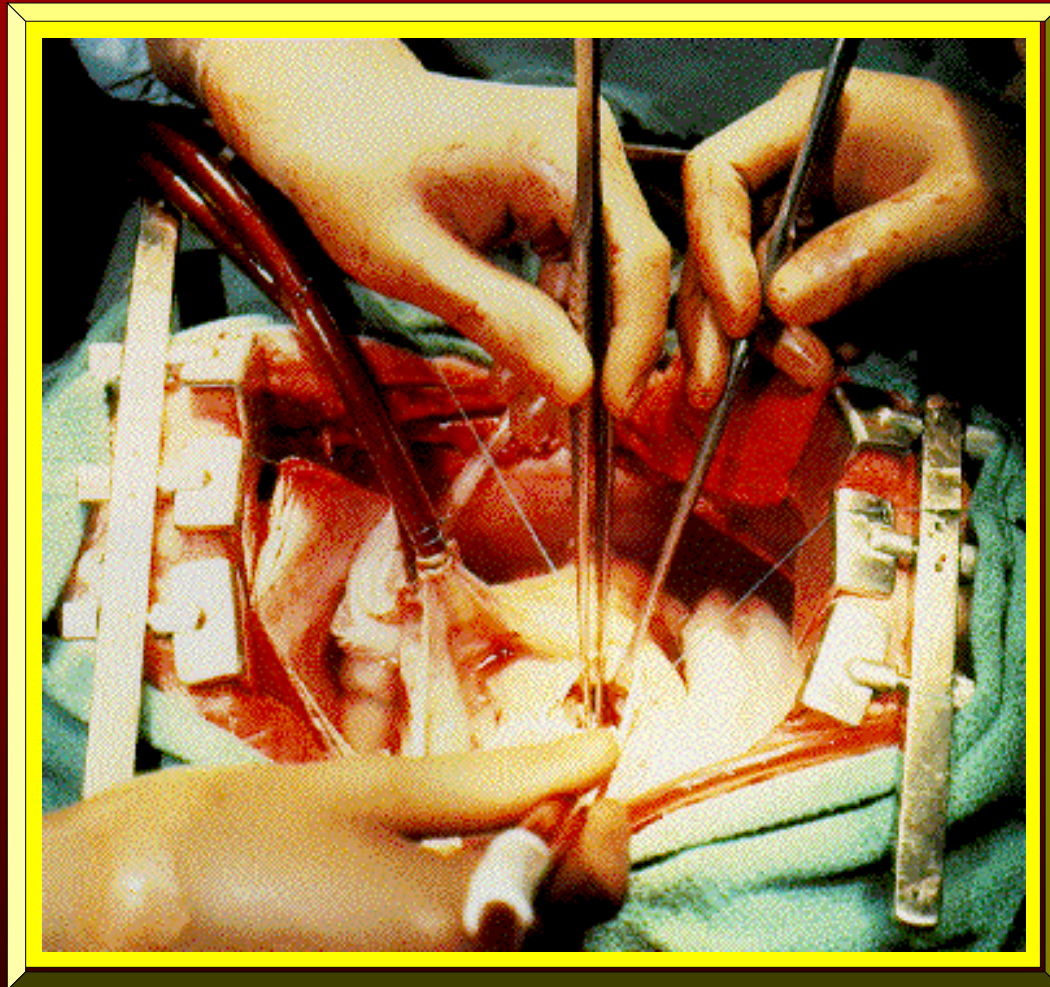




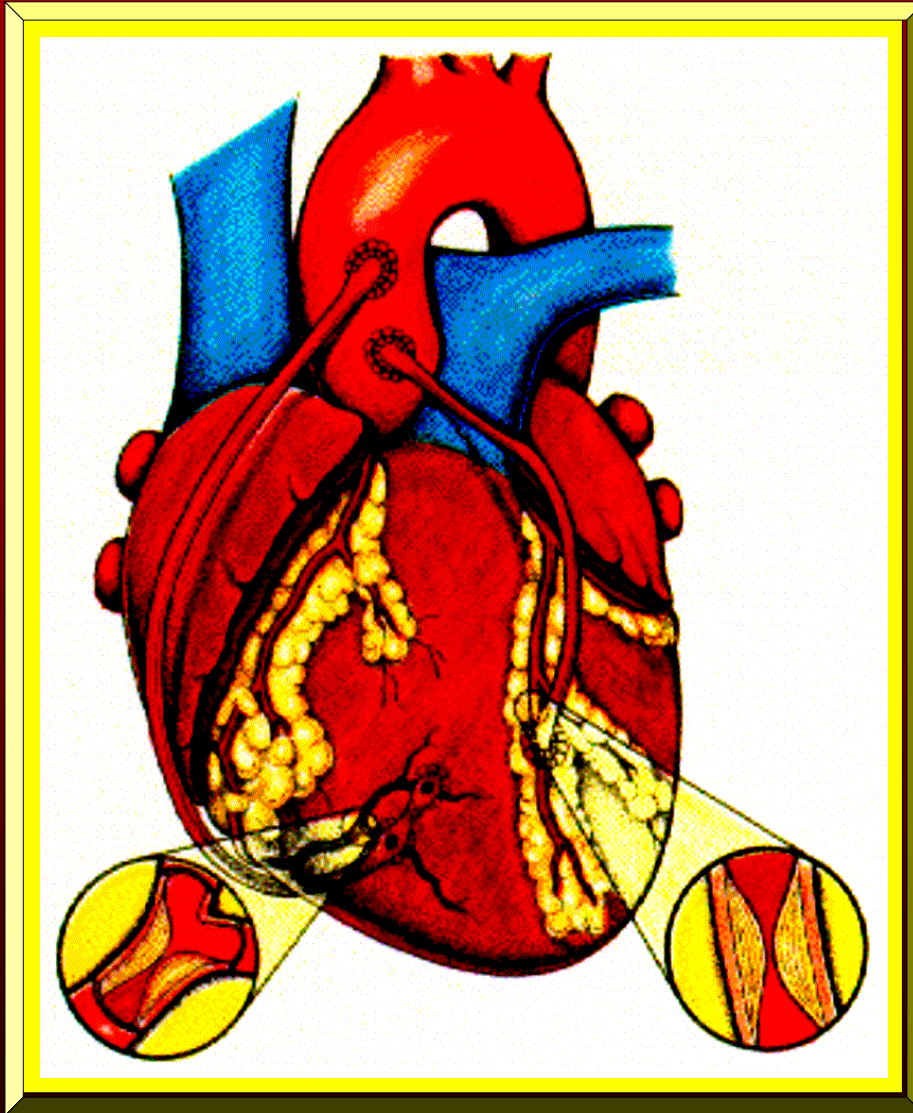
Operación del Corazón: *Puente Aorto-Coronaria*



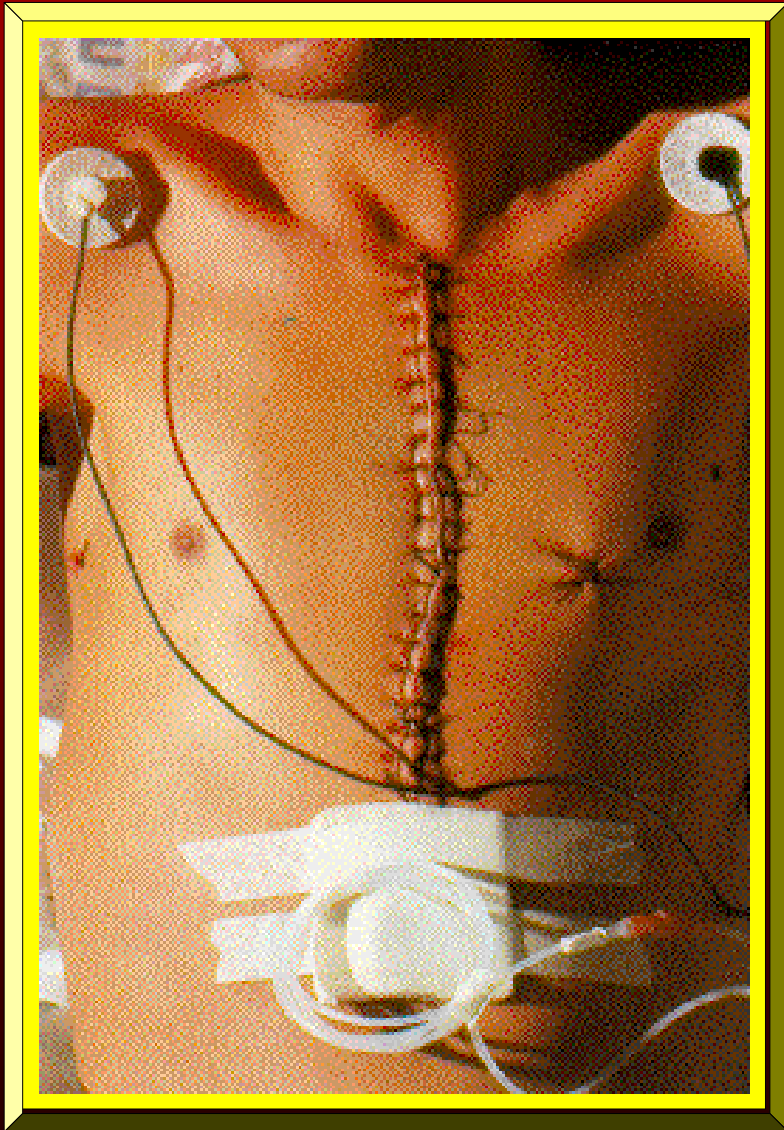
Operación
del
Corazón:
Puente
Aorto-Coronaria



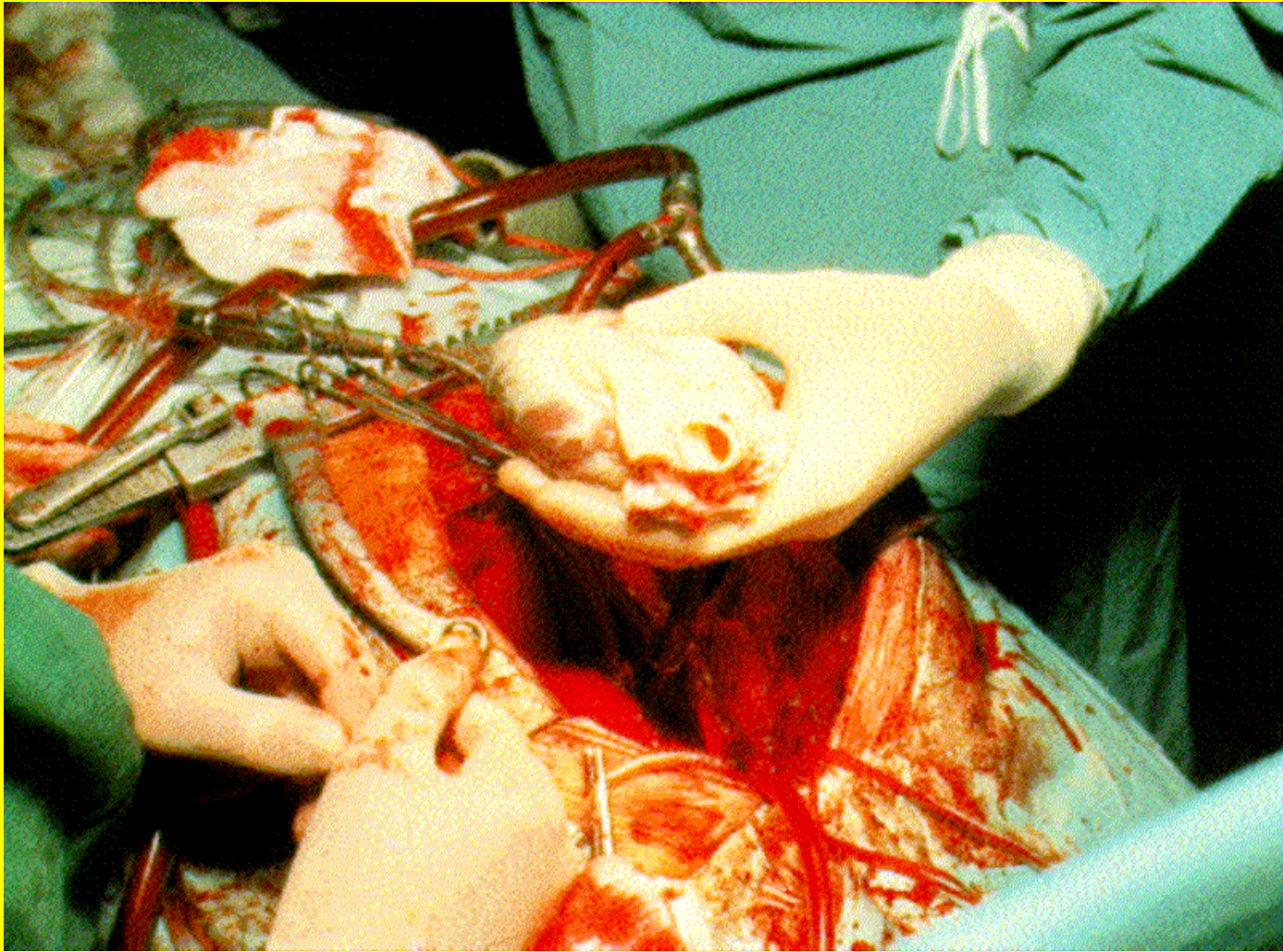
Operación del Corazón: *Puente Aorto-Coronaria*



Operación
del
Corazón:
Puente
Aorto-Coronaria



Cirugía
Aorto-Coronaria
Cicatriz
de la
Incisión



Transplante del Corazón



Transplante del Corazón: *Corazón Artificial (Jarvik)*

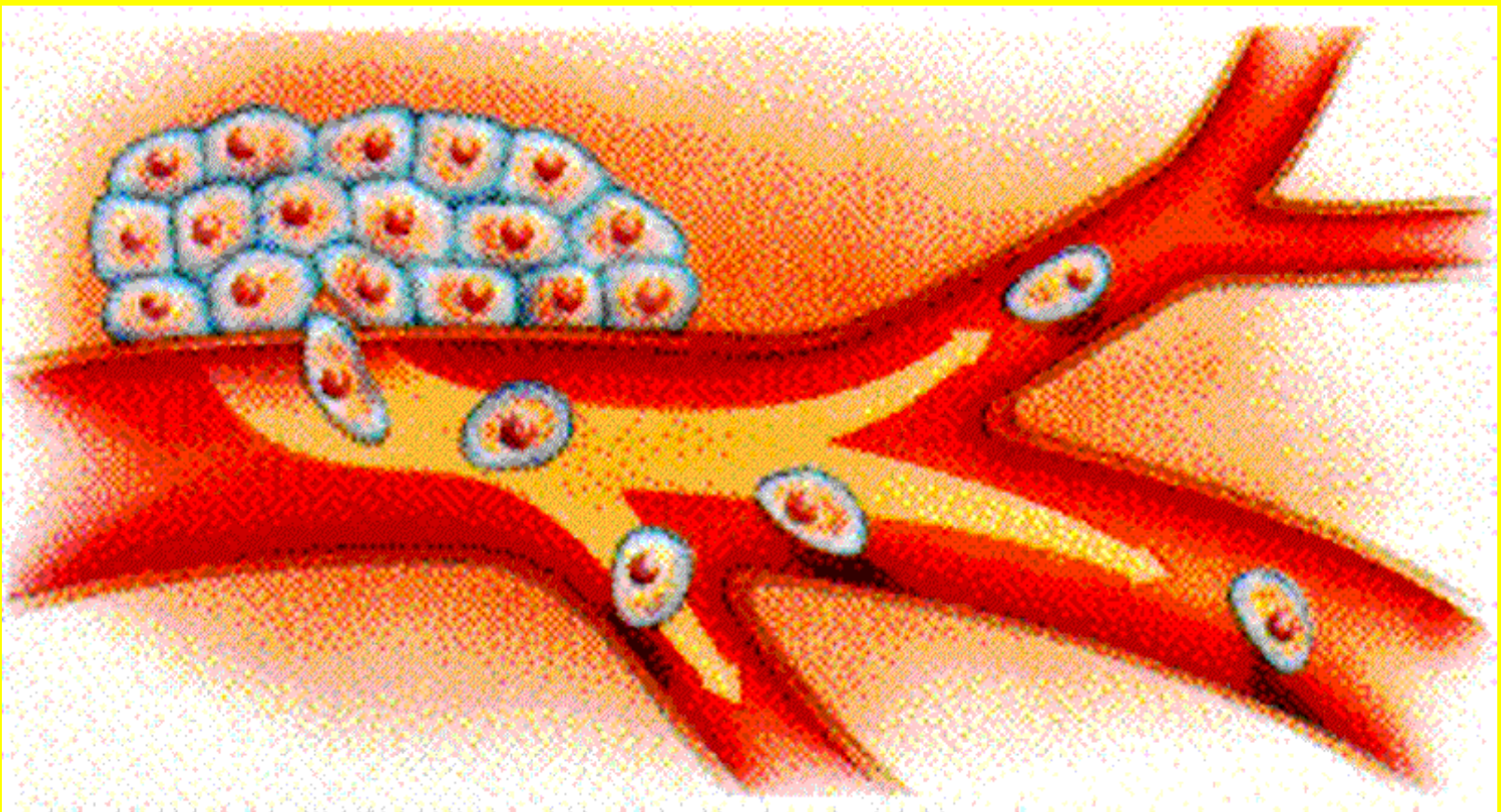
Cáncer



**Célula
de
Cáncer:
*Rodeada por
Células T
Ase sinas***

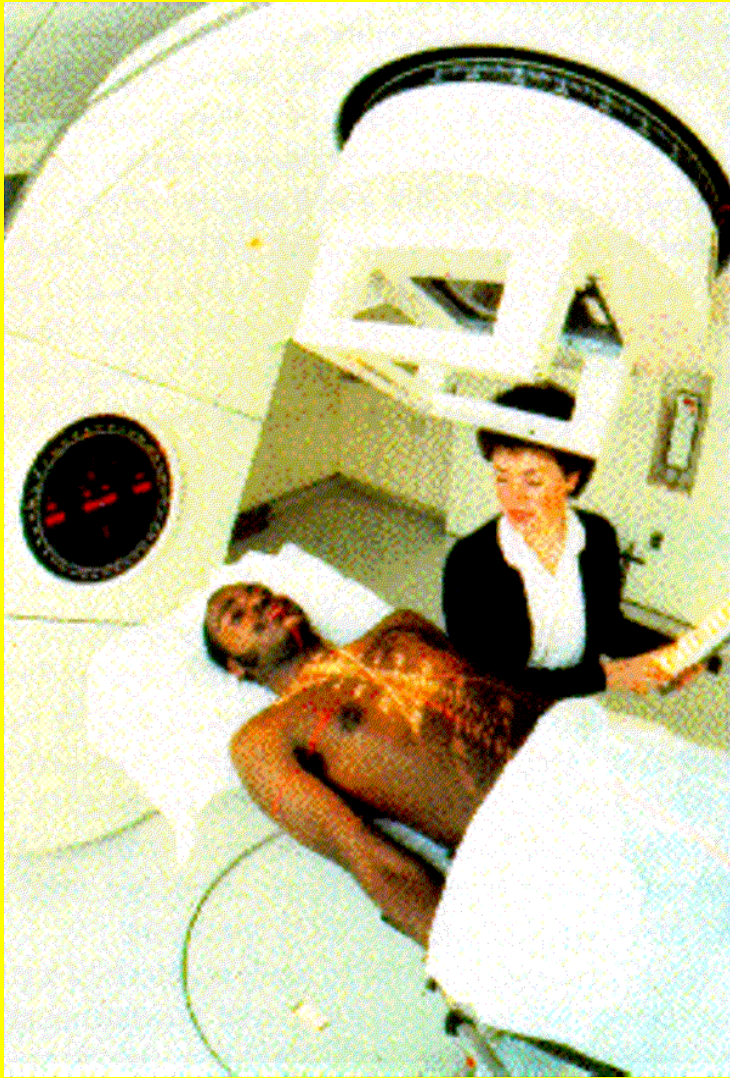


Cáncer del Pulmón



Metastasis

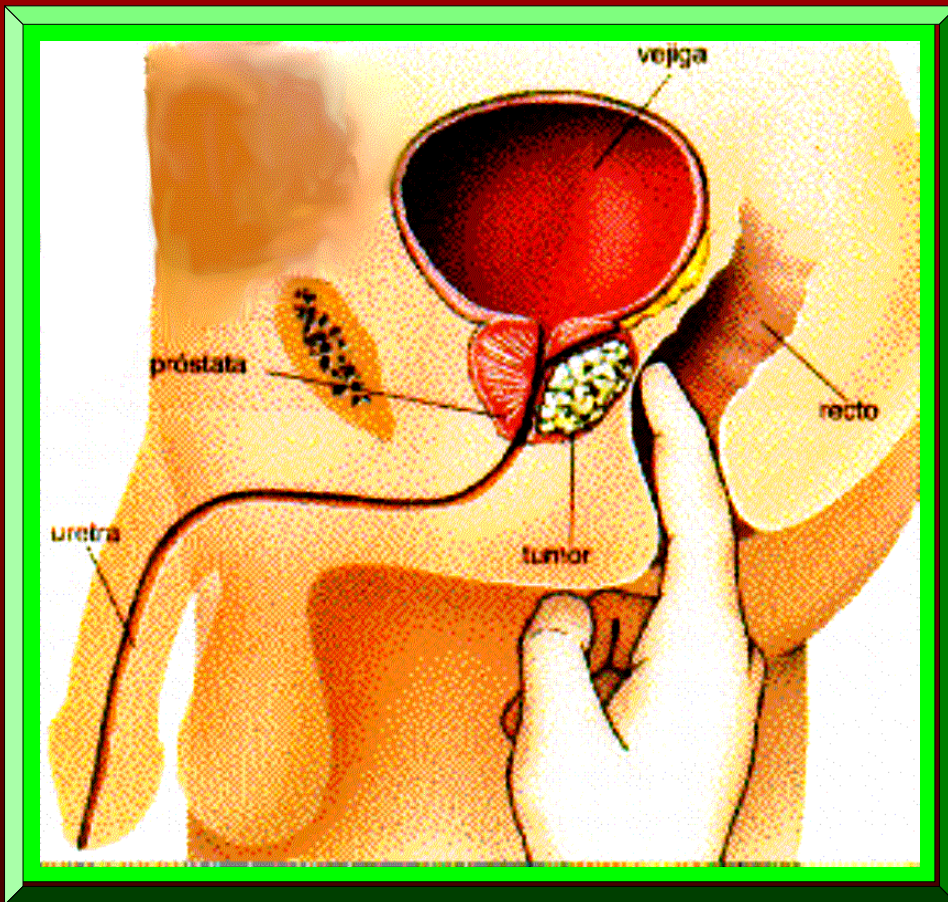
Tratamiento del Cáncer: *Radiación*





Causas del Cáncer - Alimentos:

La Sacarina



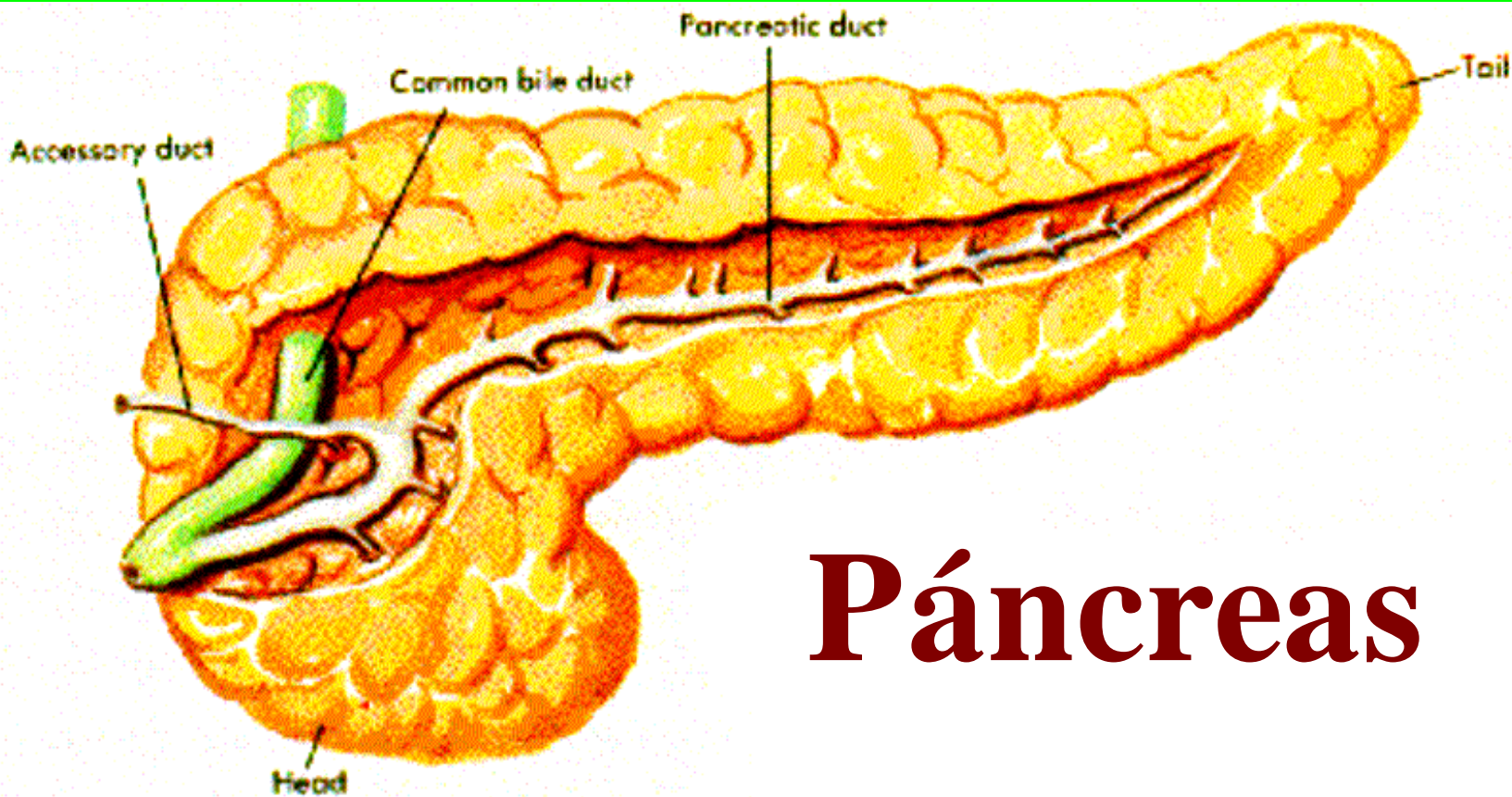
Prueba Rectal



Tumor Protático que
Causa Constricción
de la Uretra

Tipos de Cáncer: *Próstata*

**Diabetes
Sacarina
(Mellitus)**



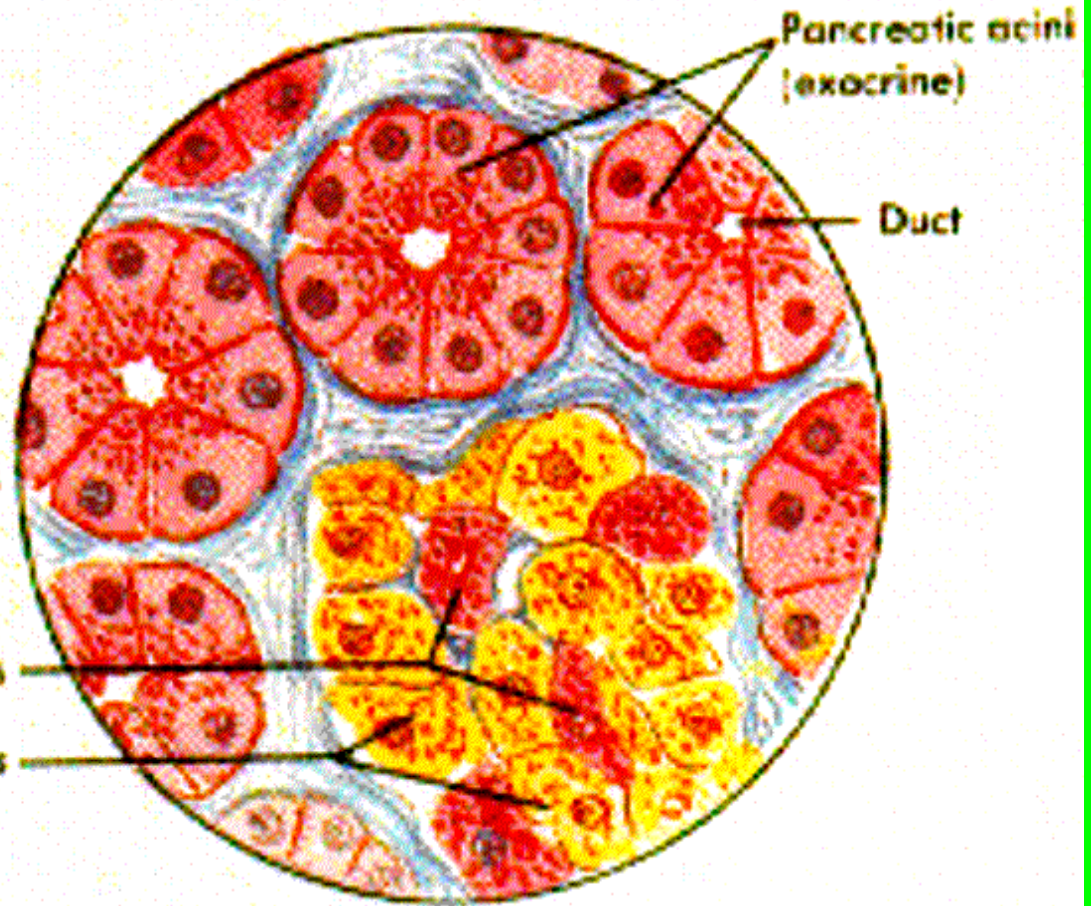
Páncreas

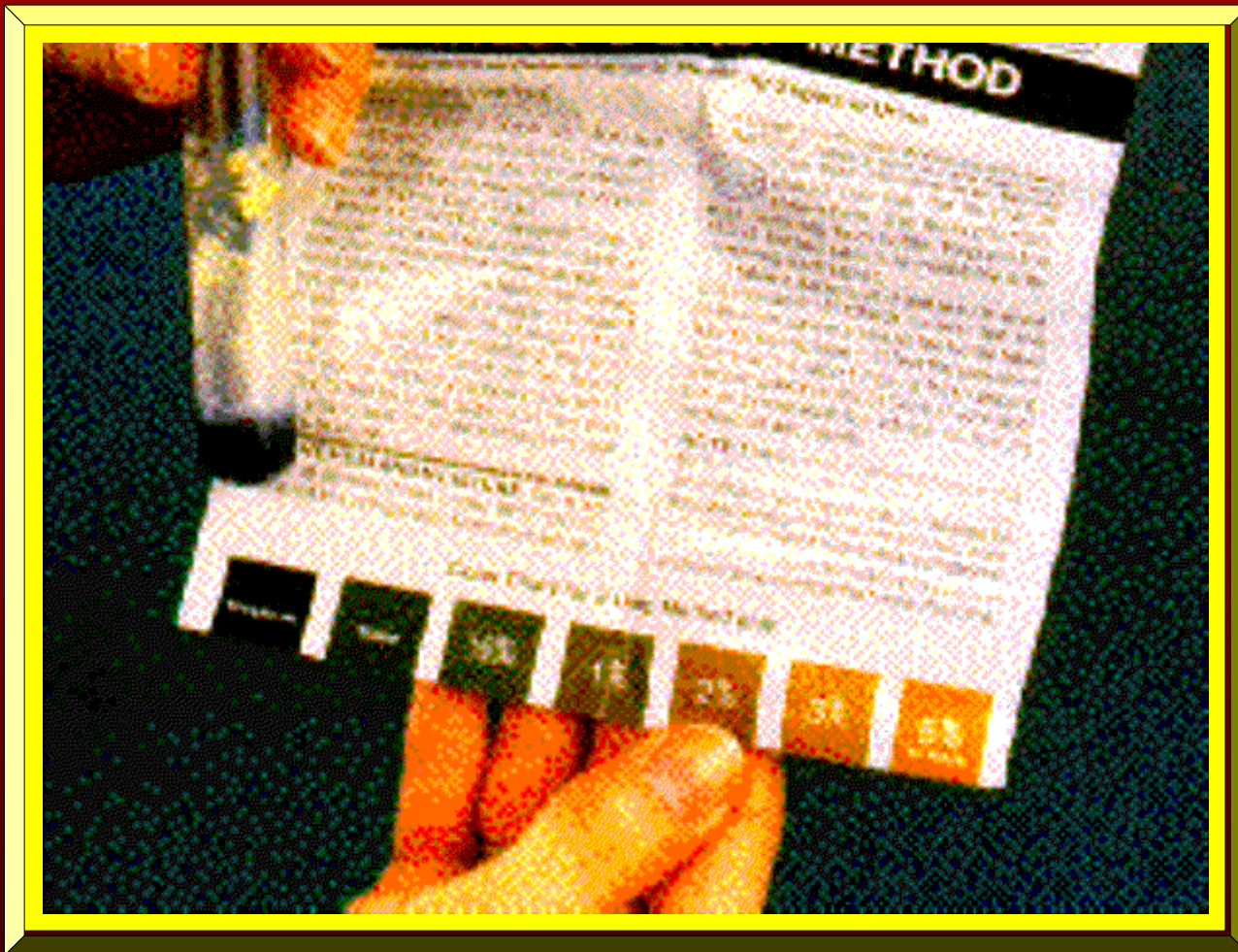
**Células del
Páncreas:
*Islas de
Langerhans***

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



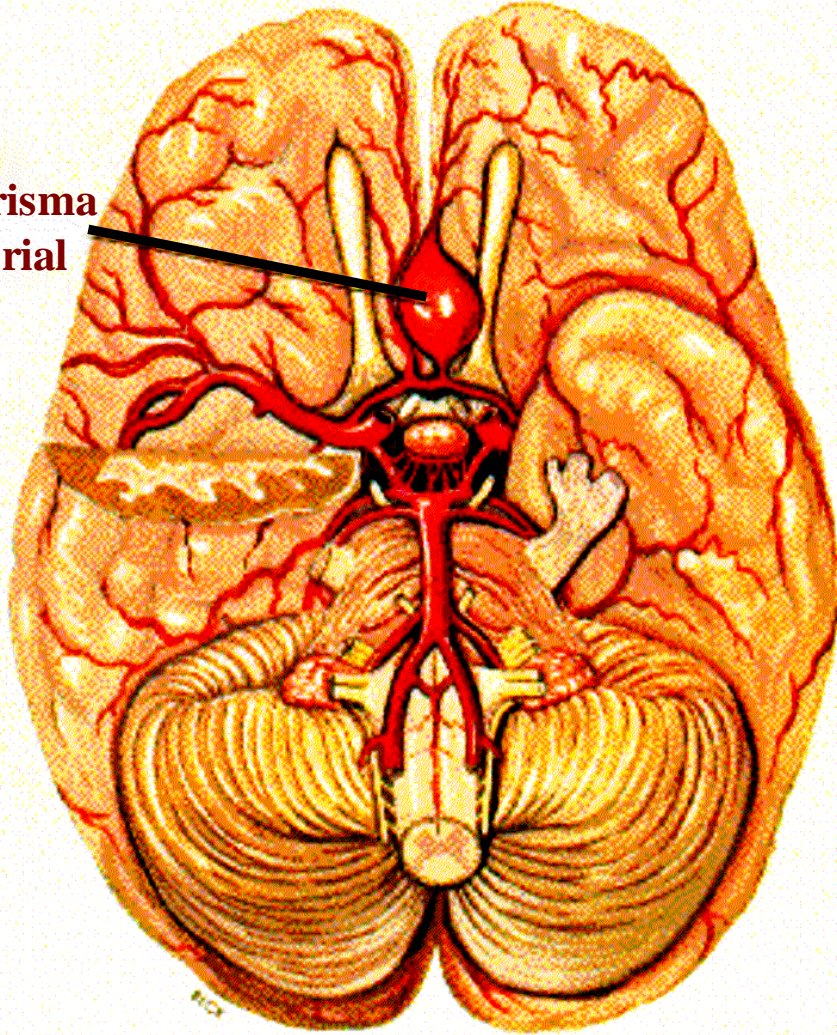
Trombosis Cerebral



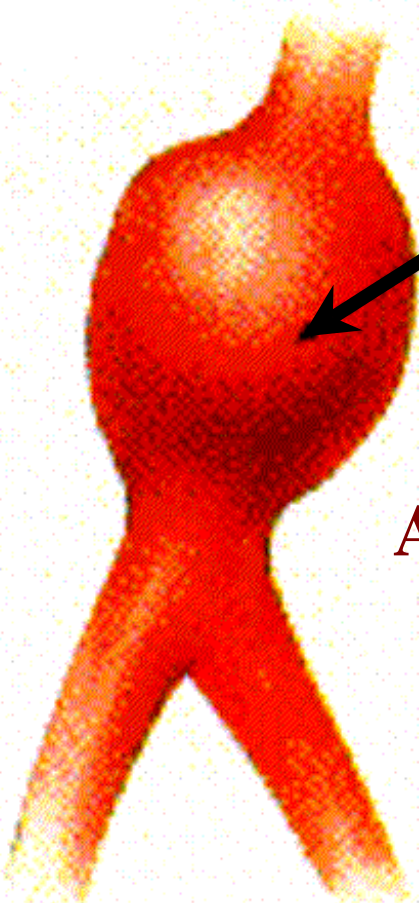
**Ruptura Vaso Sanguíneo
Cerebral (Hemorragia)**

**Trombosis: Coagulo
Bloquea Arteria Cerebral**

**Aneurisma
Arterial**



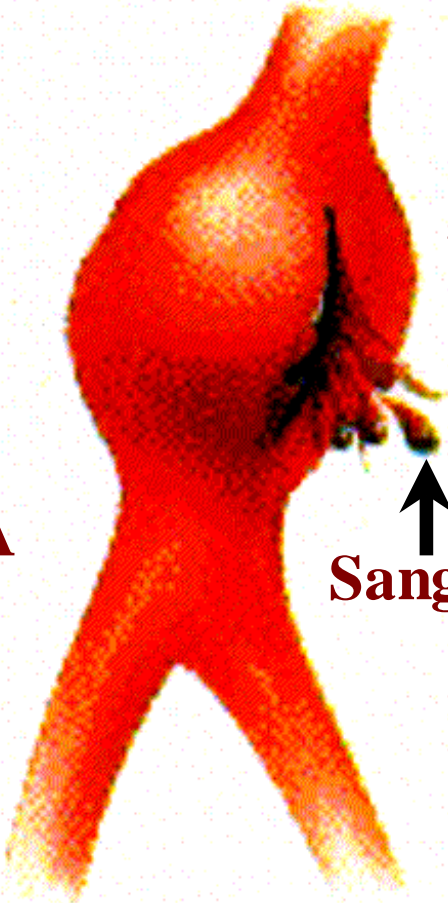
**Aneurisma
Arterial**



Arteria



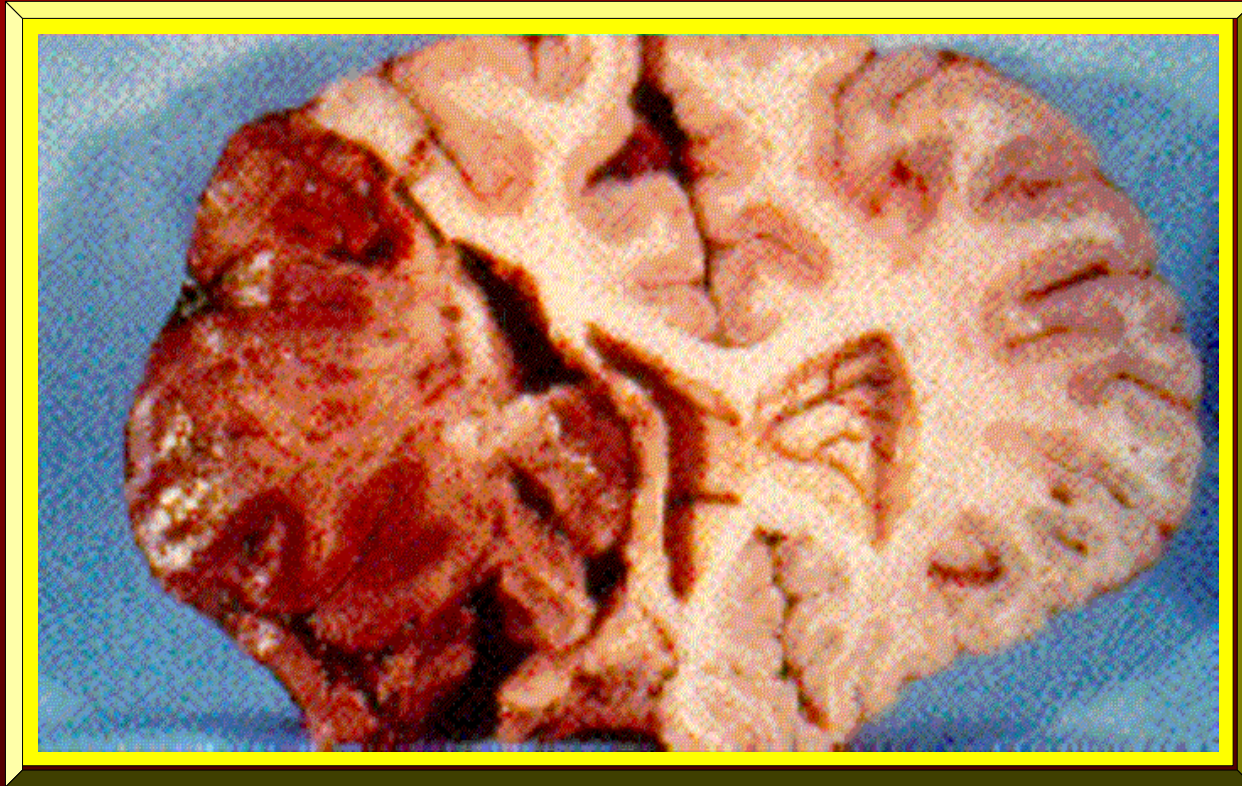
**ANEURISMA
ARTERIAL**



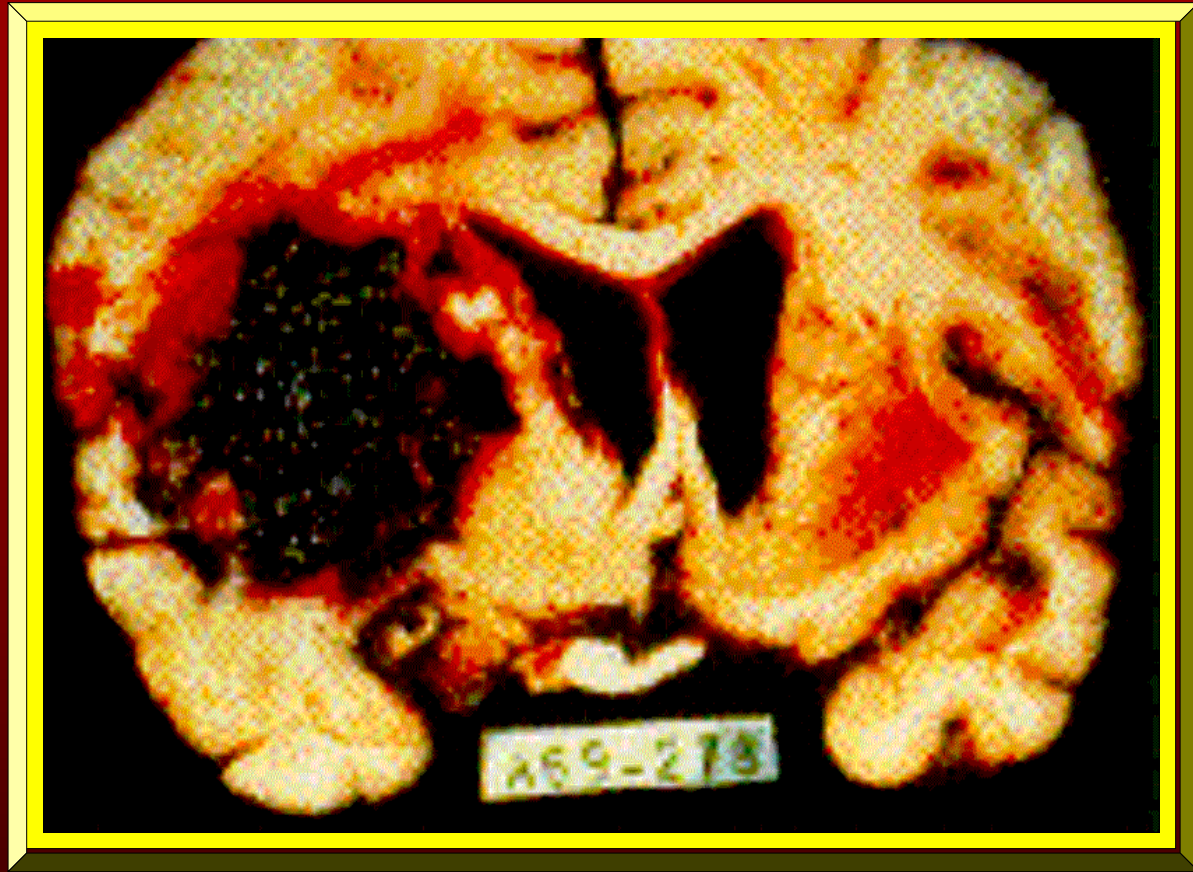
**Ruptura
de la
Aneurisma**
a



Sangre

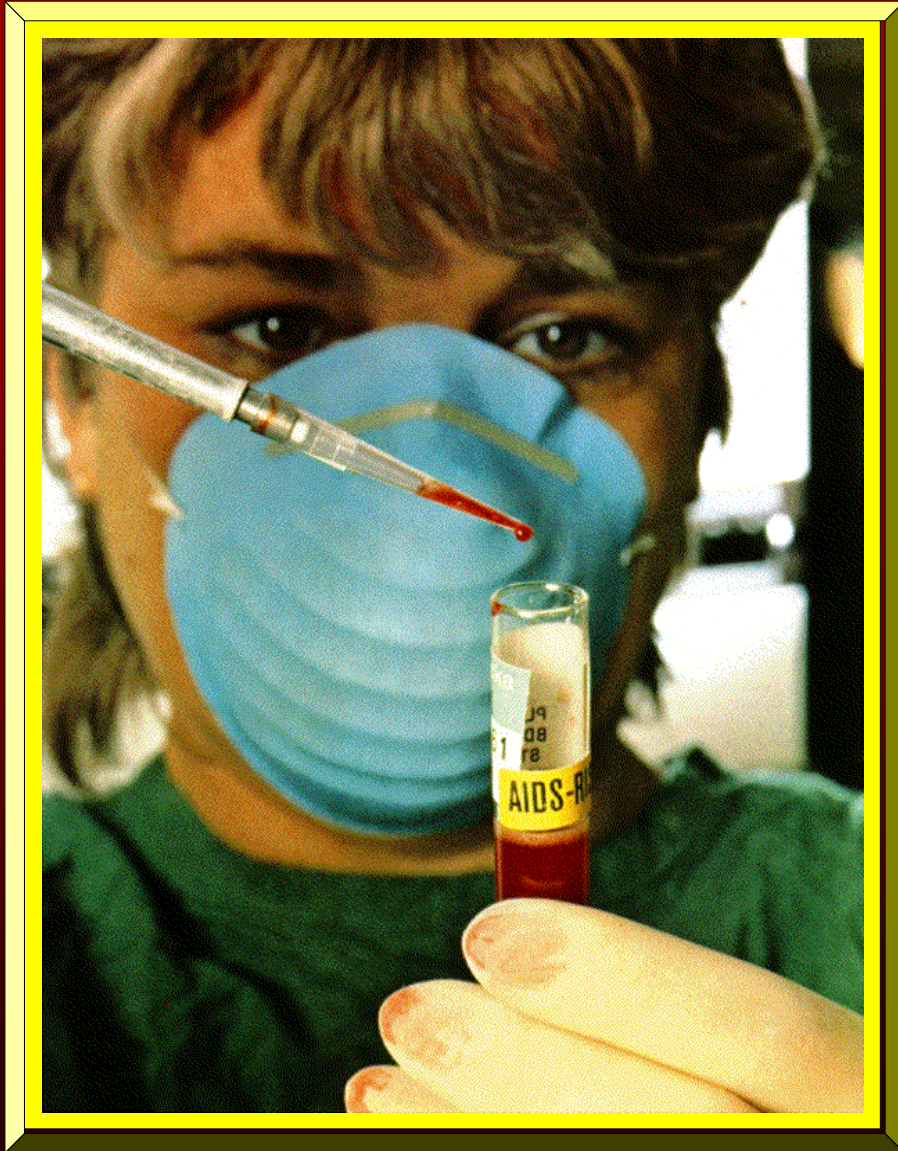


Apoplejías: Causas - Derrame Cerebral:
Ocasionado por una Hemorragia Cerebral



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

**Infección Virus
Inmunodeficiencia
Humana
(SIDA)**



SIDA:

Transmisión

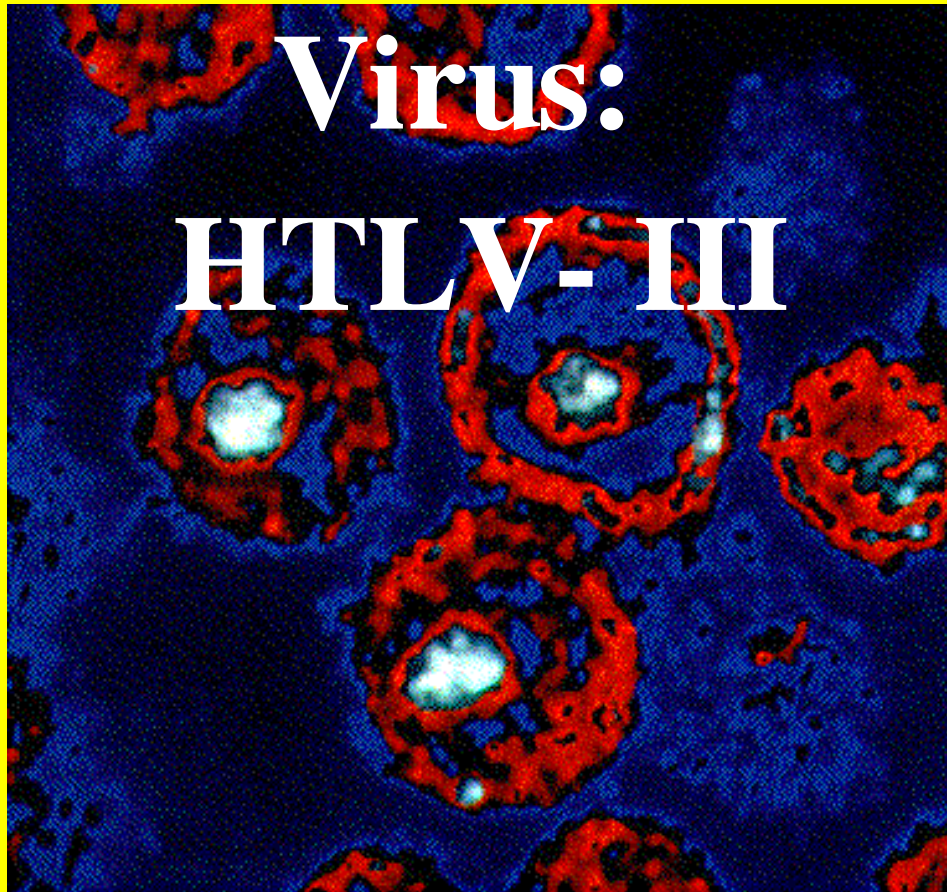
Vía

Sangre

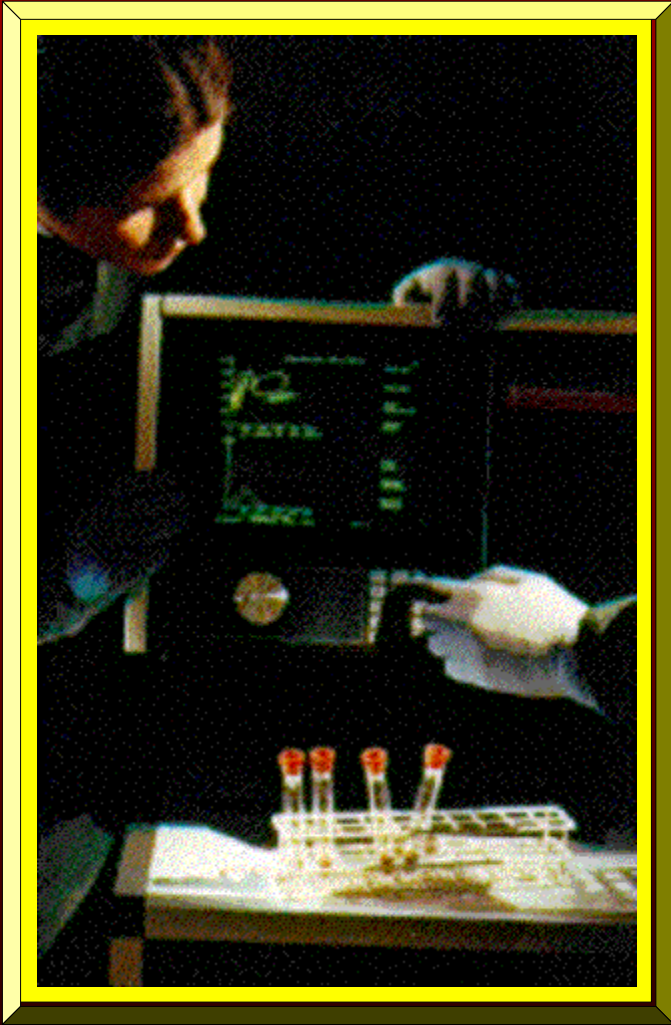


HIV:
El Virus
del
SIDA

Virus: HTLV-III

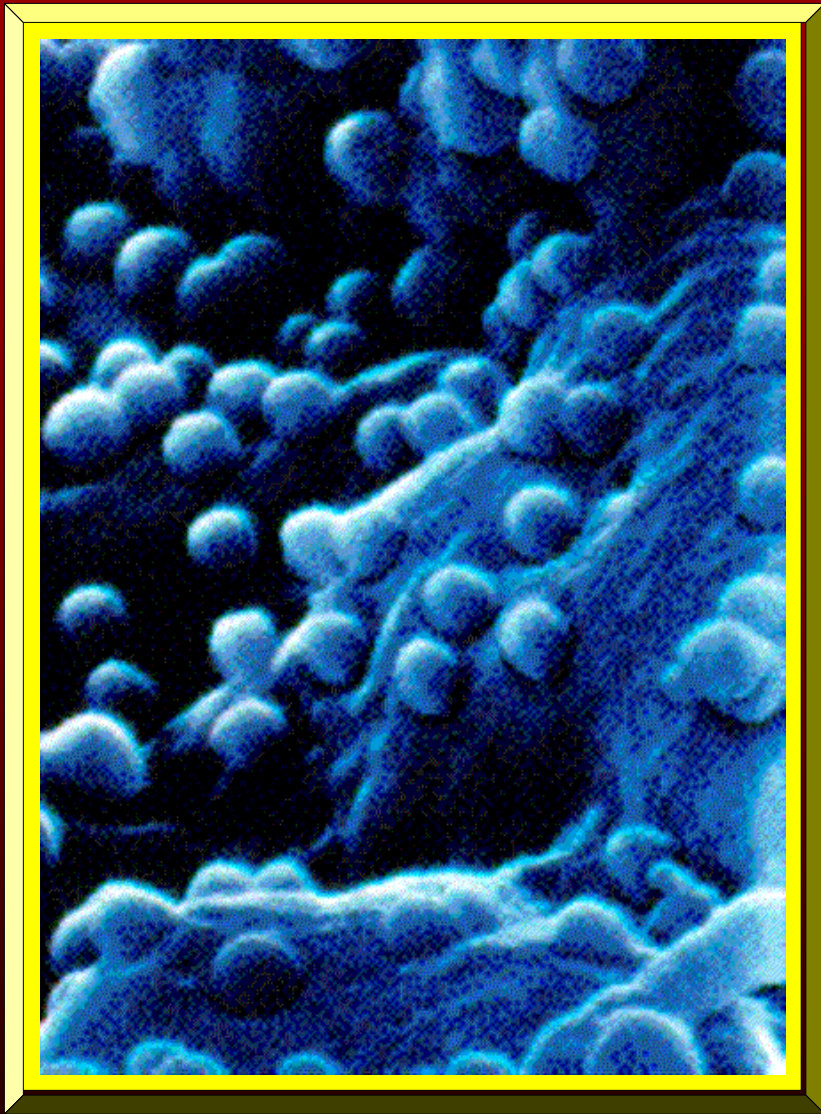


*Alta Magnificación, Coloreada por medio
de la Tecnología Computadorizada*



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**

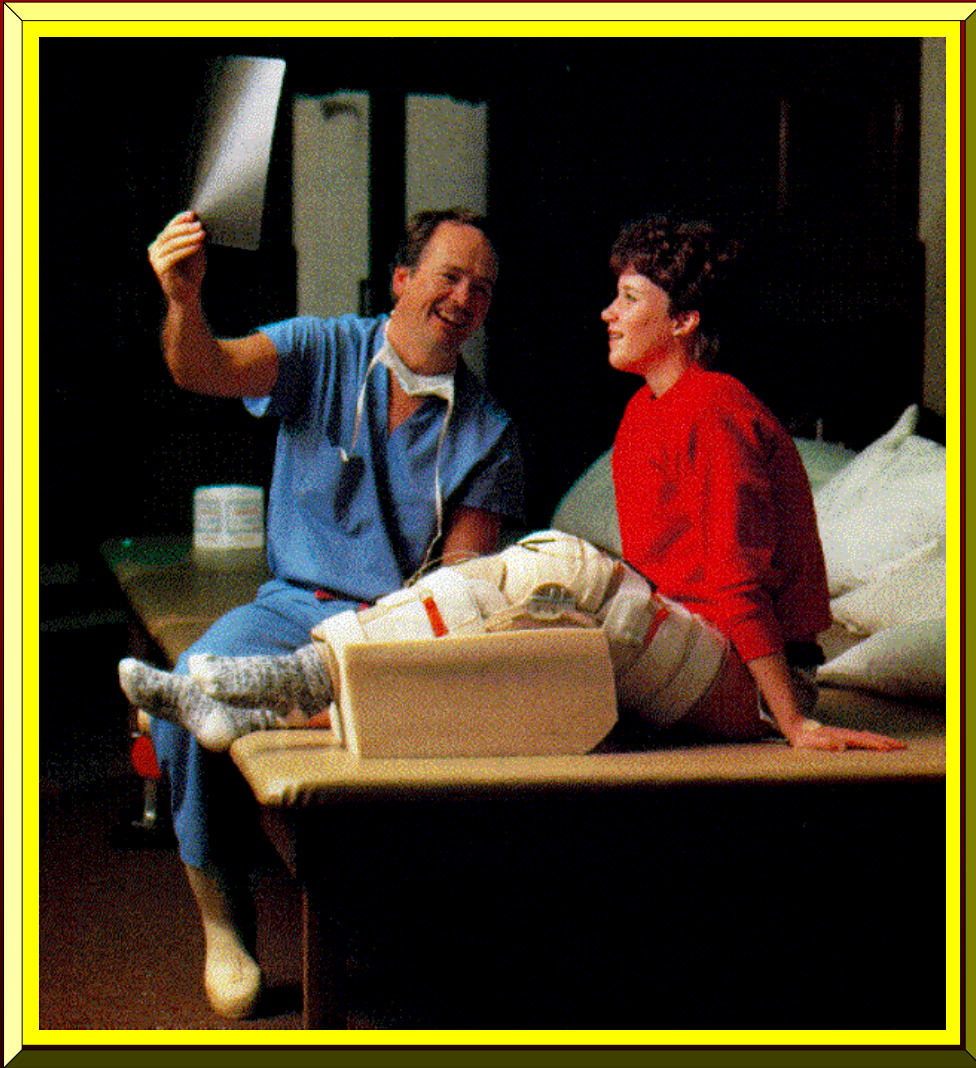


ACCIDENTES:

Consecuencias:

***PRIMEROS
AUXILIOS:***

***Personal de
Emergencias Médicas***



ACCIDENTES:

Consecuencias:

LESIONES:

Fracturas

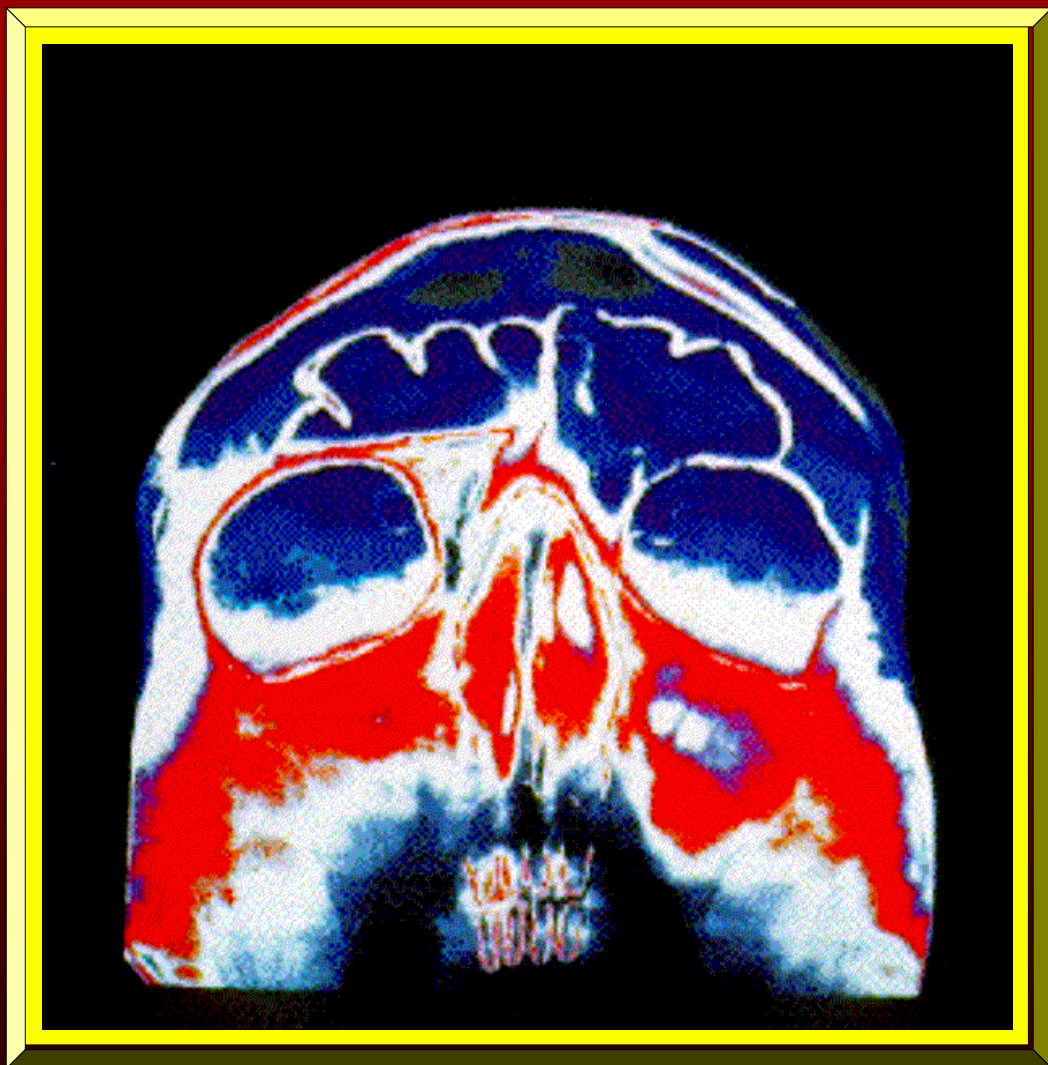
Neumonías e Influenza

NEUMONIAS E INFLUENZA:



Estornudo:

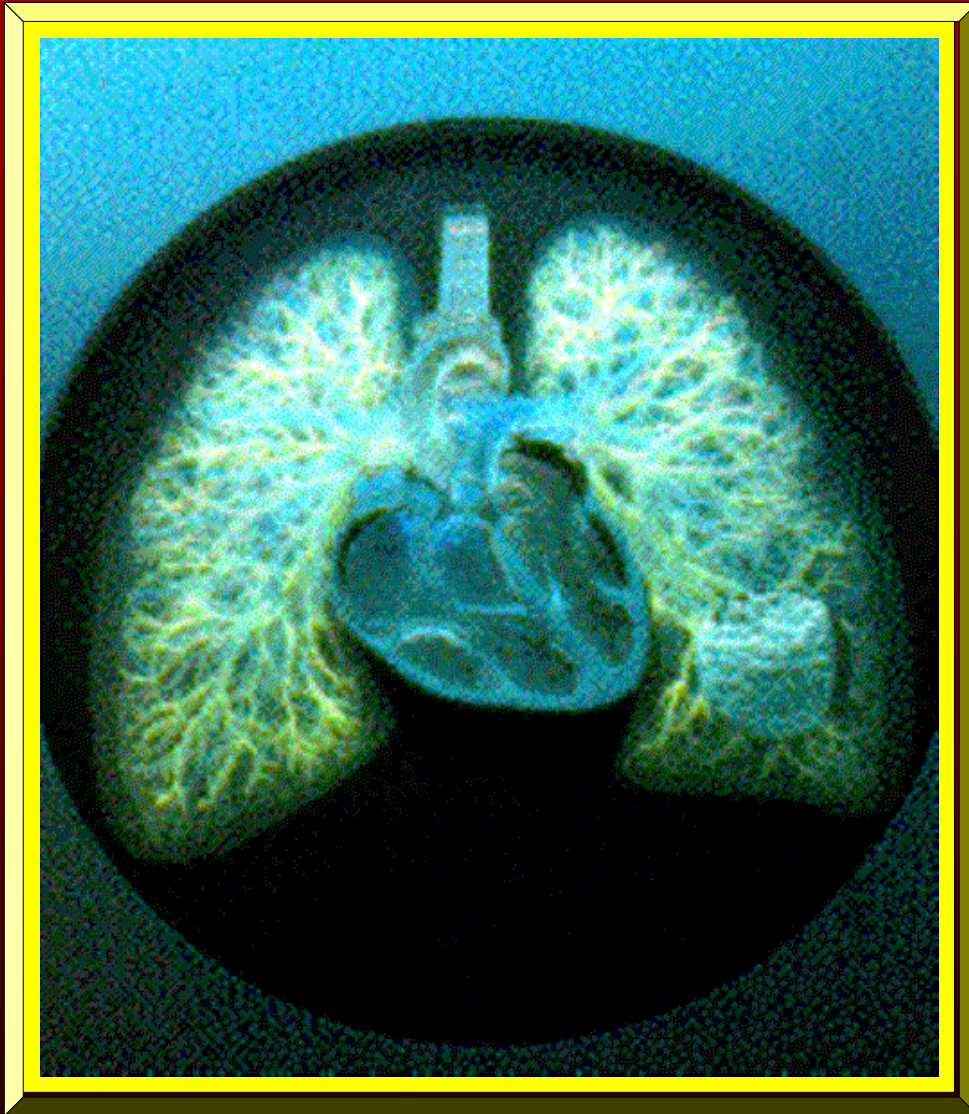
*Primera
Manifestación
Gripal*



NEUMONIAS E INFLUENZA:

*Radiografía
de los
Senos
Paranasales:*

**Enfermedad
Pulmonar
Obstrucciona
Crónica**



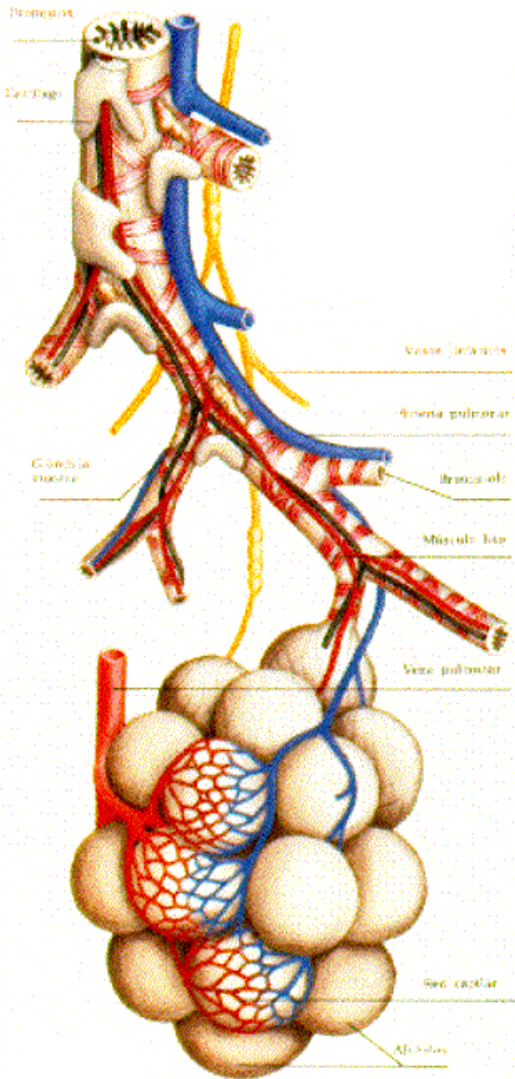
**ENFERMEDAD
PULMONAR
OBSTRUCTIVA:**

*Sistema
Respiratorio*

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA:

SISTEMA RESPIRATORIO:

*Conductos
Pulmonares
y Alveolos*



PULMON NORMAL

**Músculo
Relajado**

**Capa
Normal**

**Cantidad
Normal de
Mucosidad**

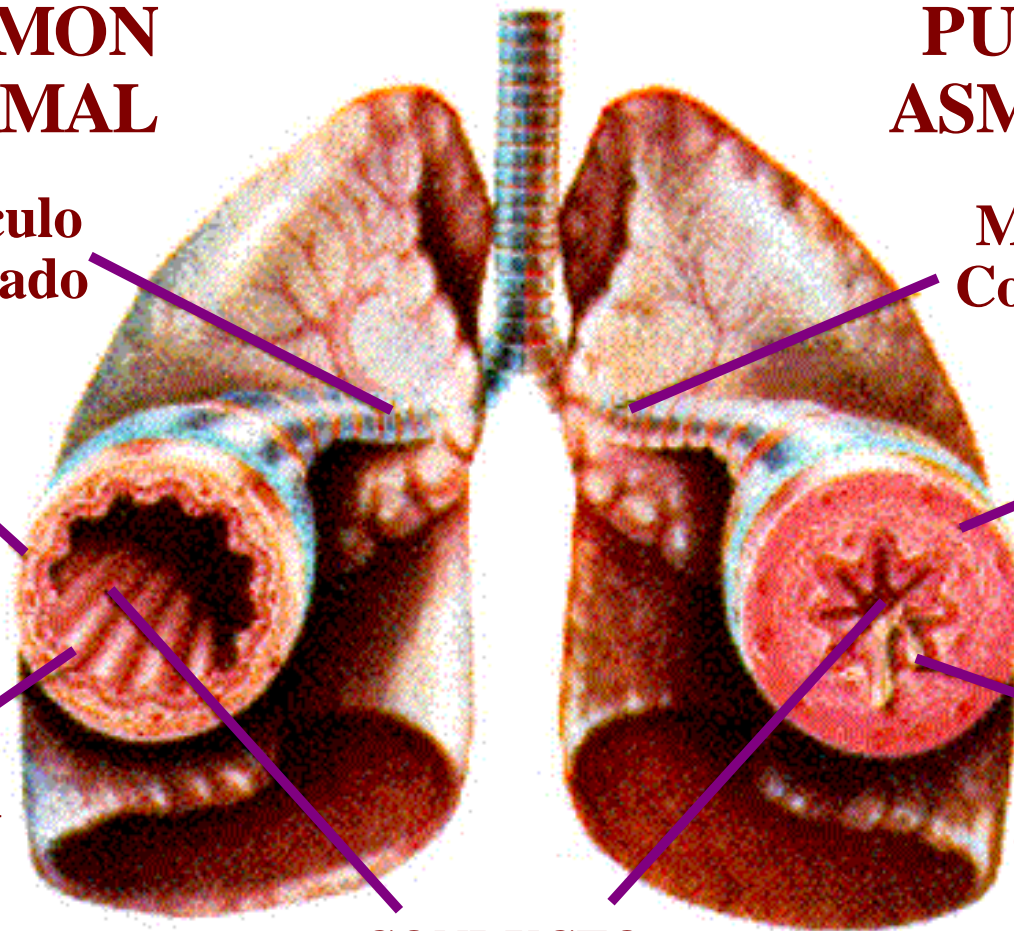
PULMON ASMÁTICO

**Músculo
Contraído**

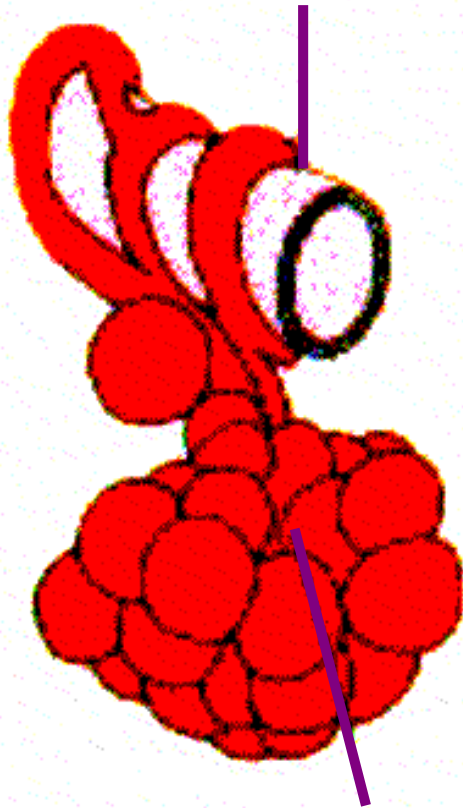
**Capa
Inflamada**

**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:

Esfignomanómetro:

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



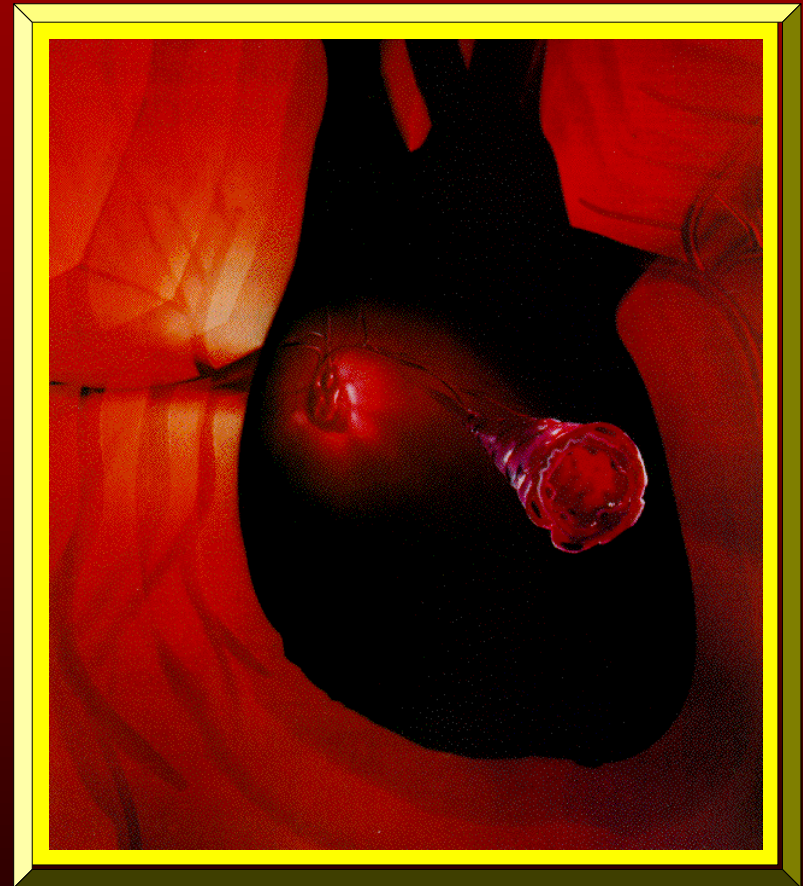
**ENFERMEDADES
HIPERTENSIVAS :**

EVALUACION:

*Clínicas
de
Presión
Arterial*

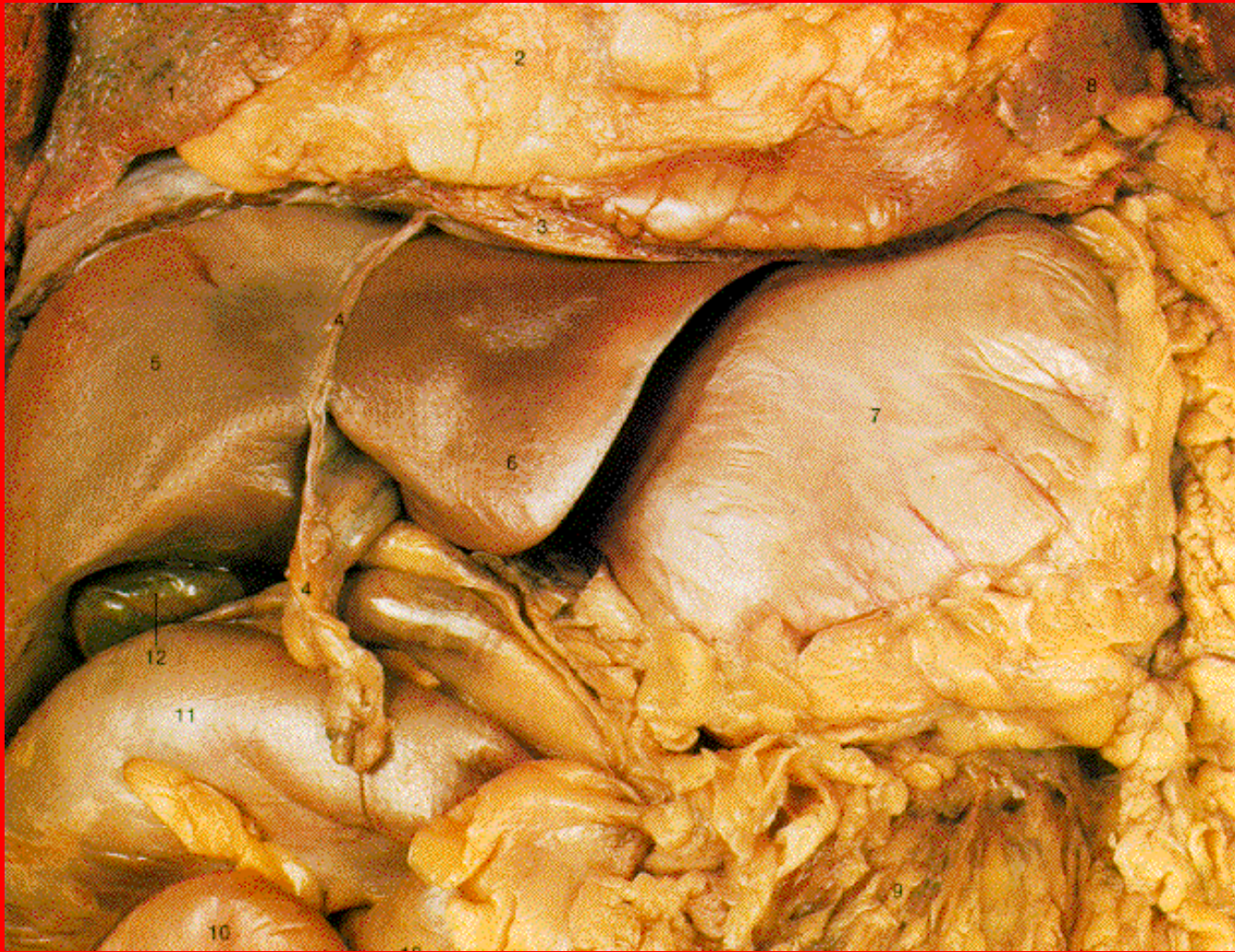


ENFERMEDADES HIPERTENSIVAS: *Tratamiento*



Enfermedad del Hígado y Cirrosis

EL HIGADO



CIRROSIS :

***FACTOR
CAUSAL
PRINCIPAL:***

***Consumo
de Bebidas
Alcohólicas***



CIRROSIS : Causa - *Consumo de Alcohol*



**Condiciones
Originadas
Período Prenatal**

EXAMENES PRENATALES:



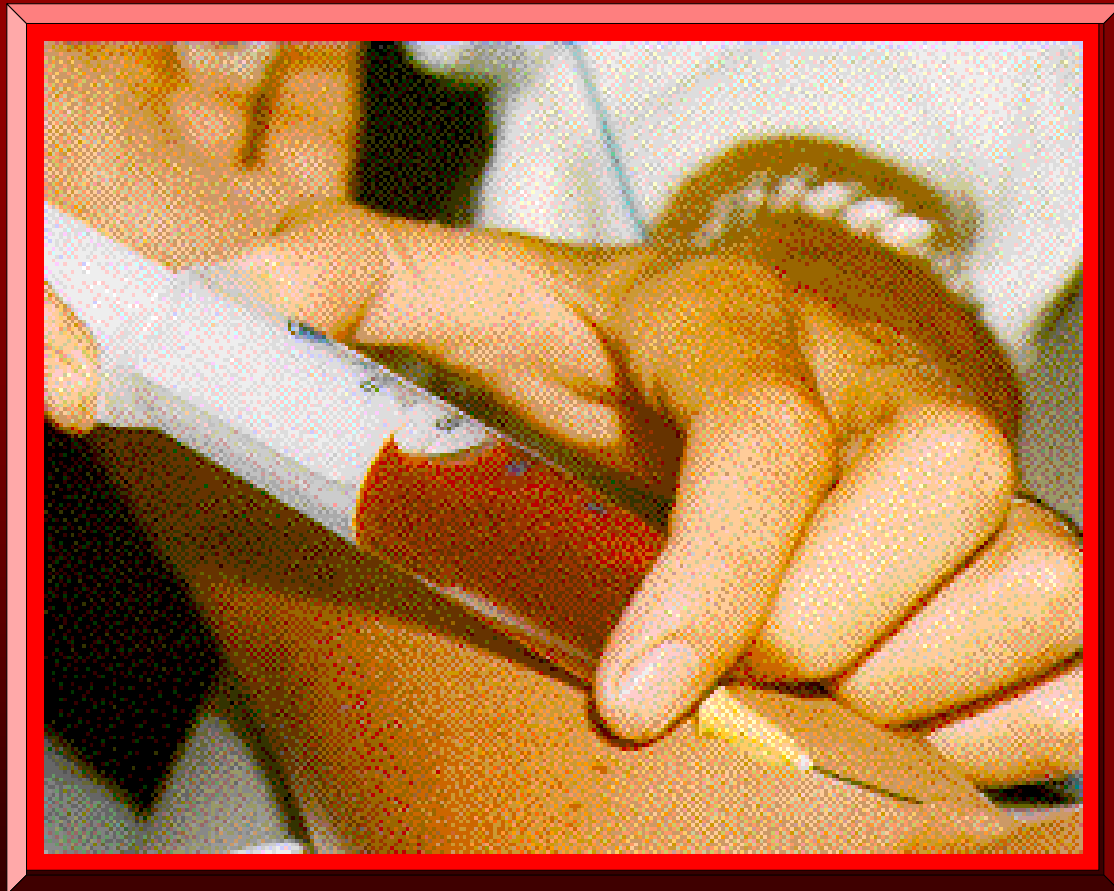


EXAMENES

PRENATALES

Septicemia

SEPTICEMIA (BACTERIEMIA)



Infección Bacterial en la Sangre

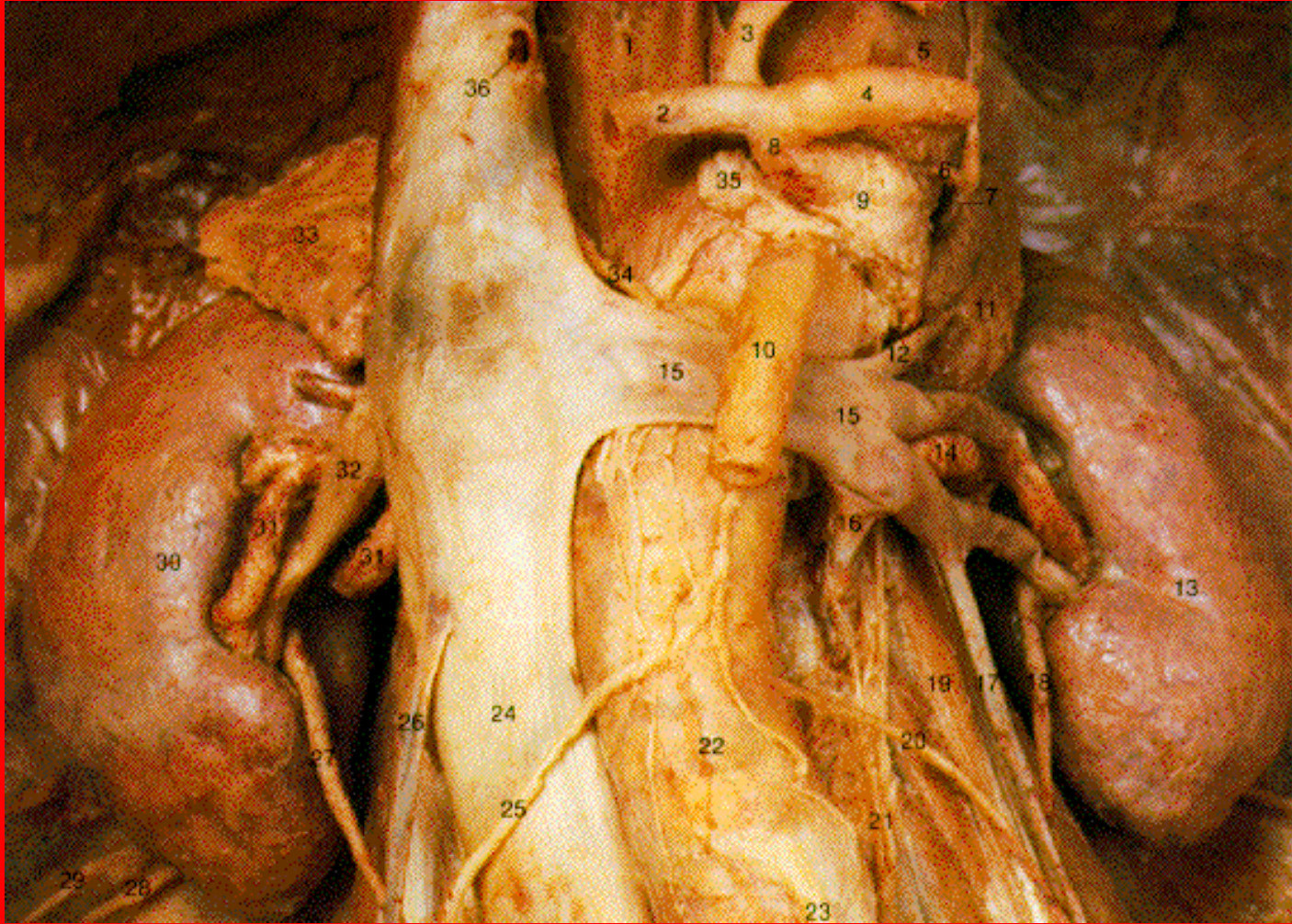
CULTIVO DE SANGRE



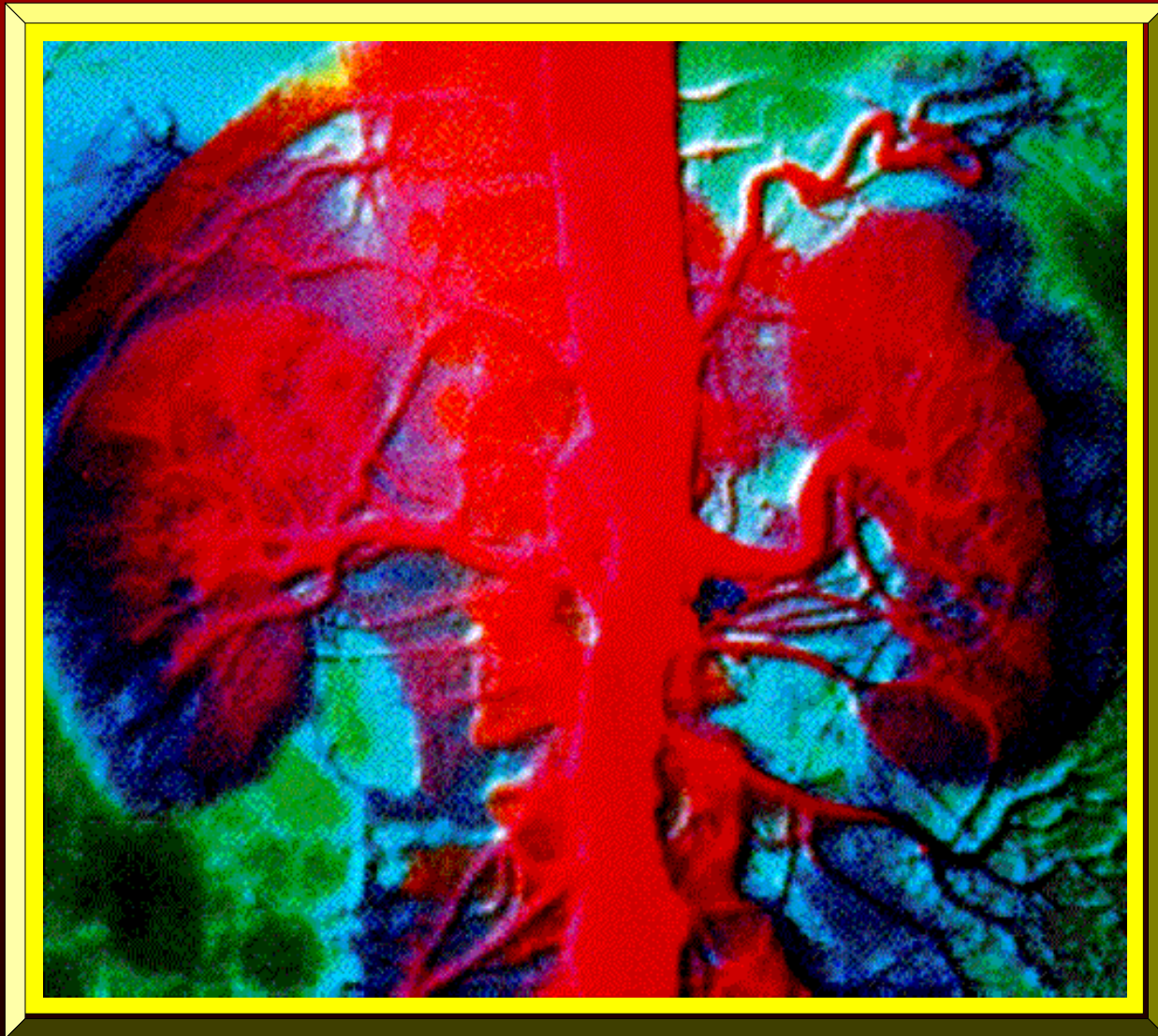
**Permite Identificar los Microorganismos
que Causan las Infecciones**

Nefritis y Nefrosis

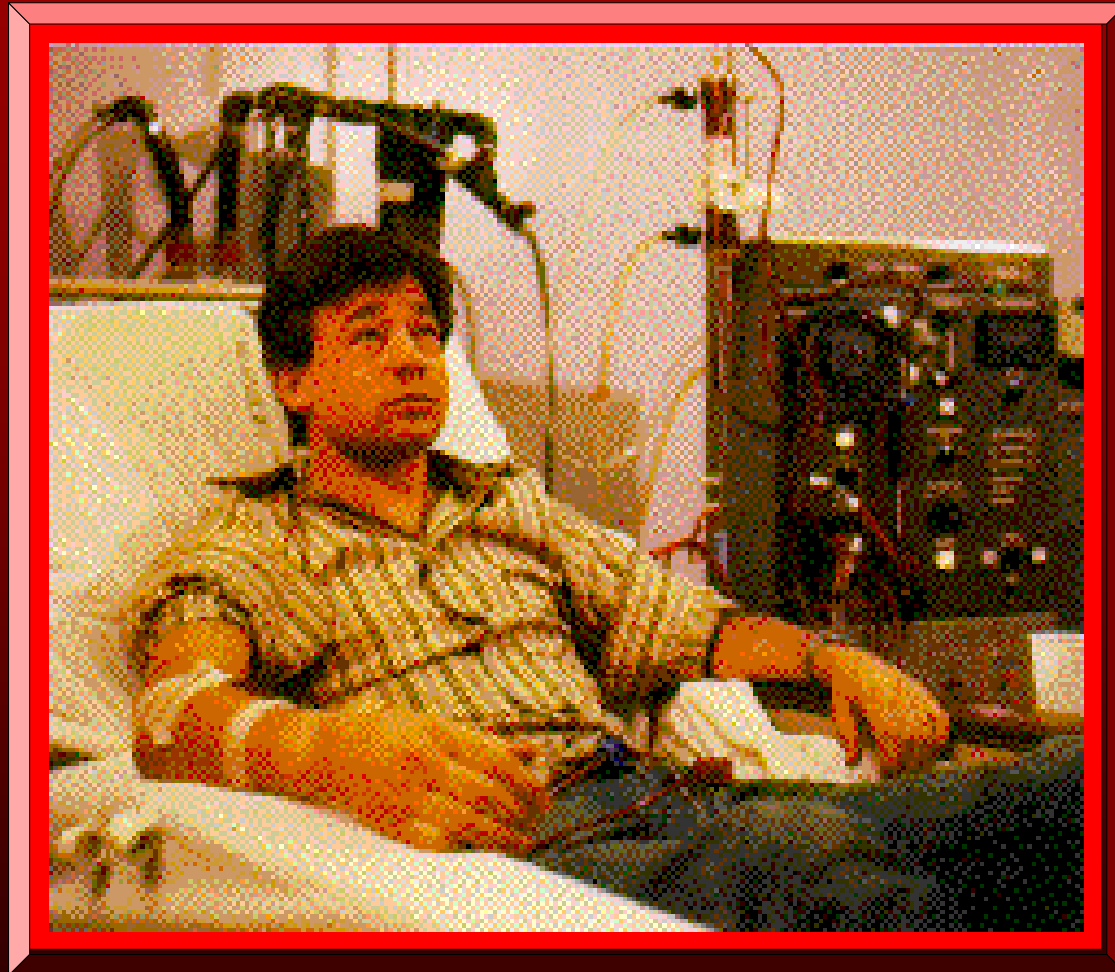
LOS RIÑONES



RADIOGRAFIA RIÑONES CON TINTE

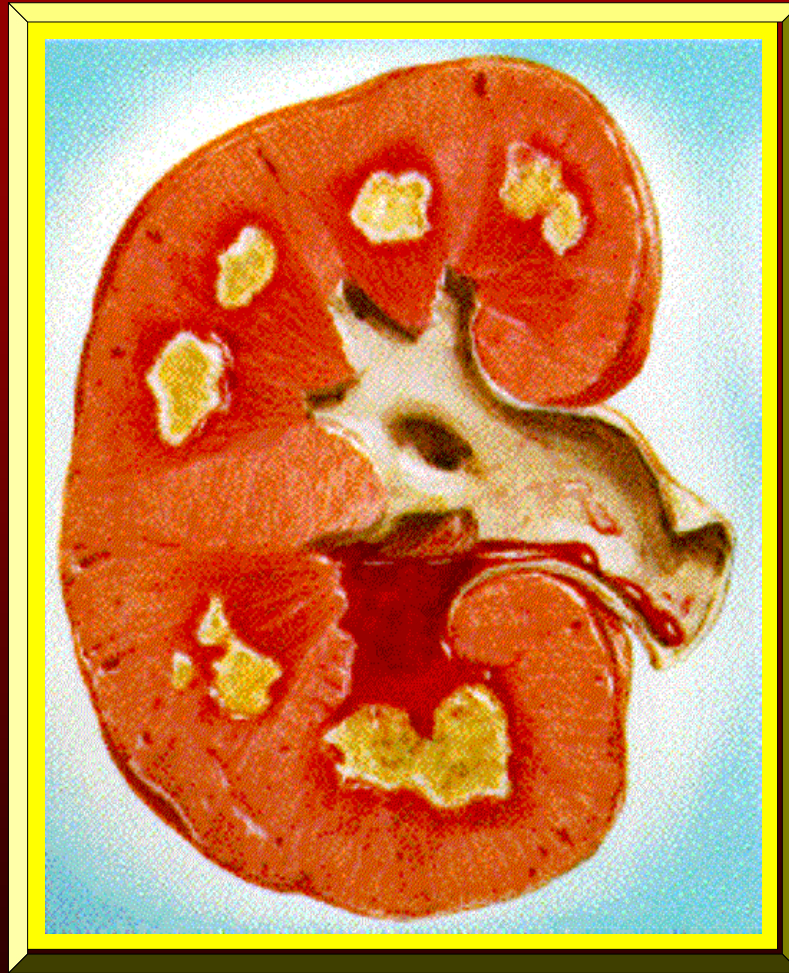


NEFRITIS Y NEFROSIS: *Consecuencias*



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**

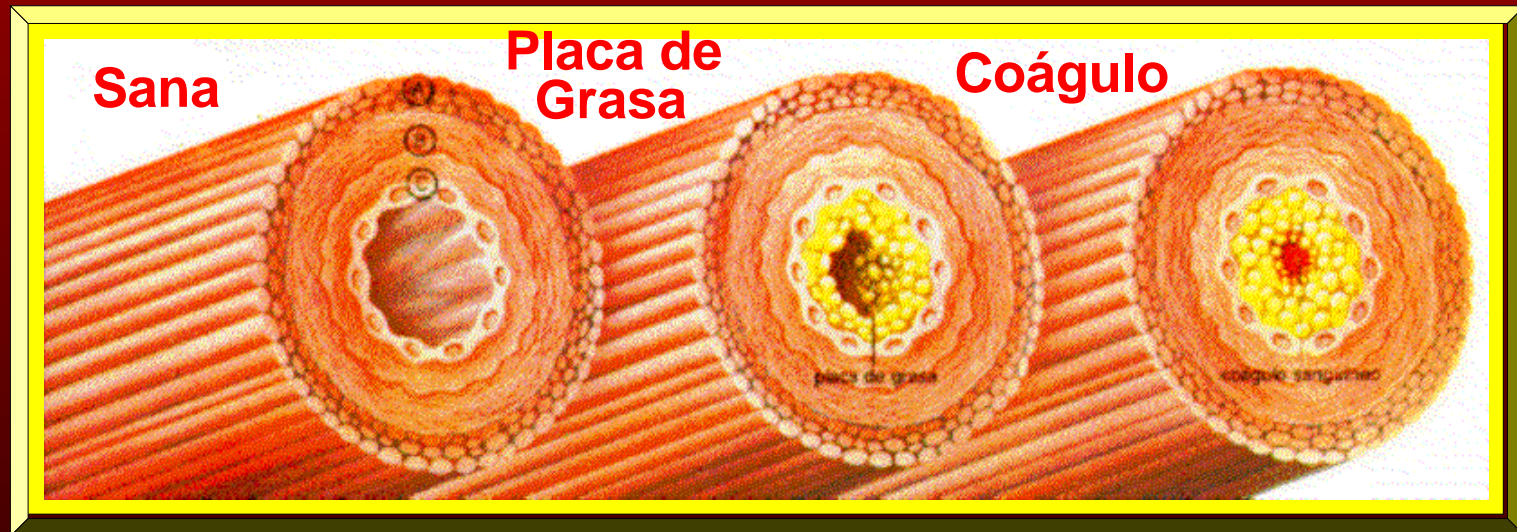
Calcificación

Necrosis/Ulcera

Trombosis

ATEROSCLEROSIS

Proceso para la Oclusión de las Arterias



Formación del Ateroma Arterial y Coágulo

ATEROSCLEROSIS

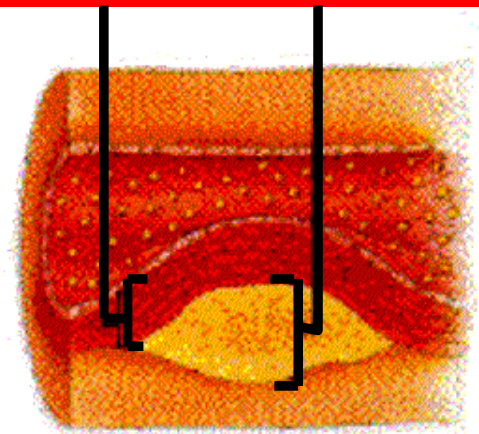
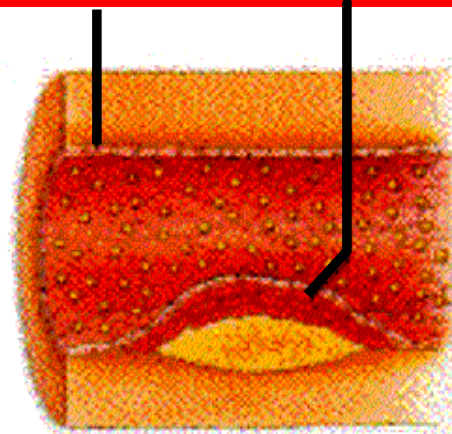
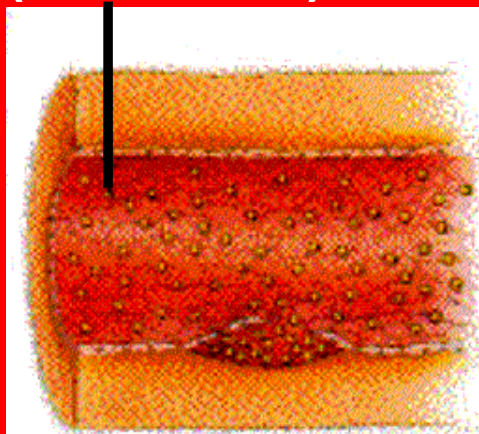
Etapas para la Acumulación de Placas

Lípidos
Sanguíneos
(Colesterol)

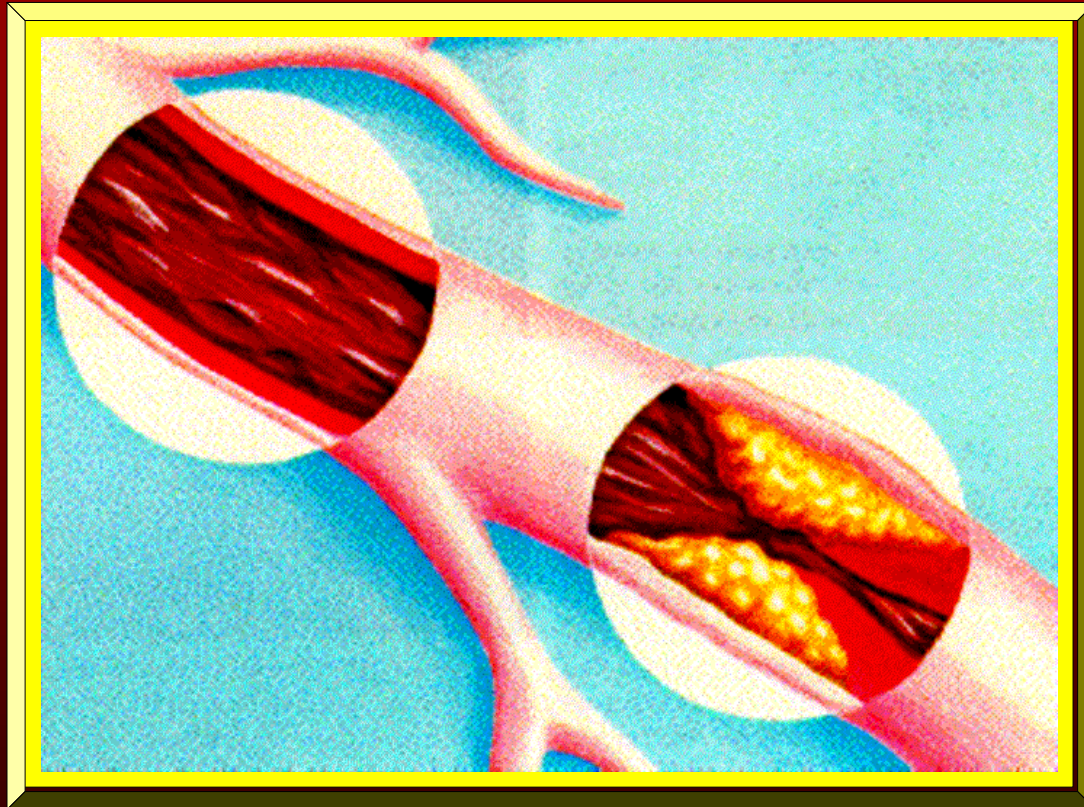
Células que
Revisten
la Arteria
Plaquetas

Capa
Fibrosa

Núcleo
Grasoso



ATEROSCLEROSIS



Acumulación de Colesterol Dentro de una Arteria



ATHEROSCLEROSIS

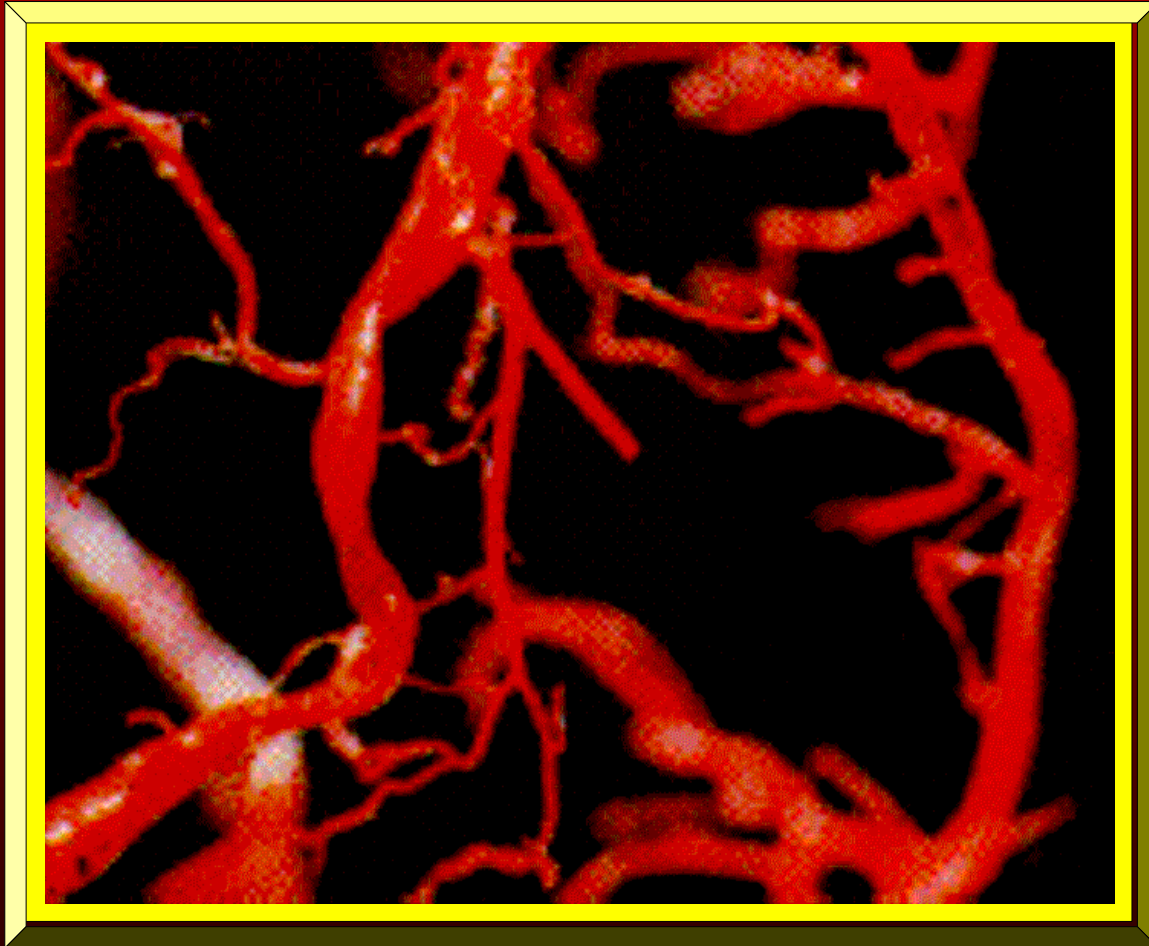
*Ateroma
Arterial*

ATEROSCLEROSIS



Interior de una Arteria Aterosclerótica (Aorta)

ATEROSCLEROSIS

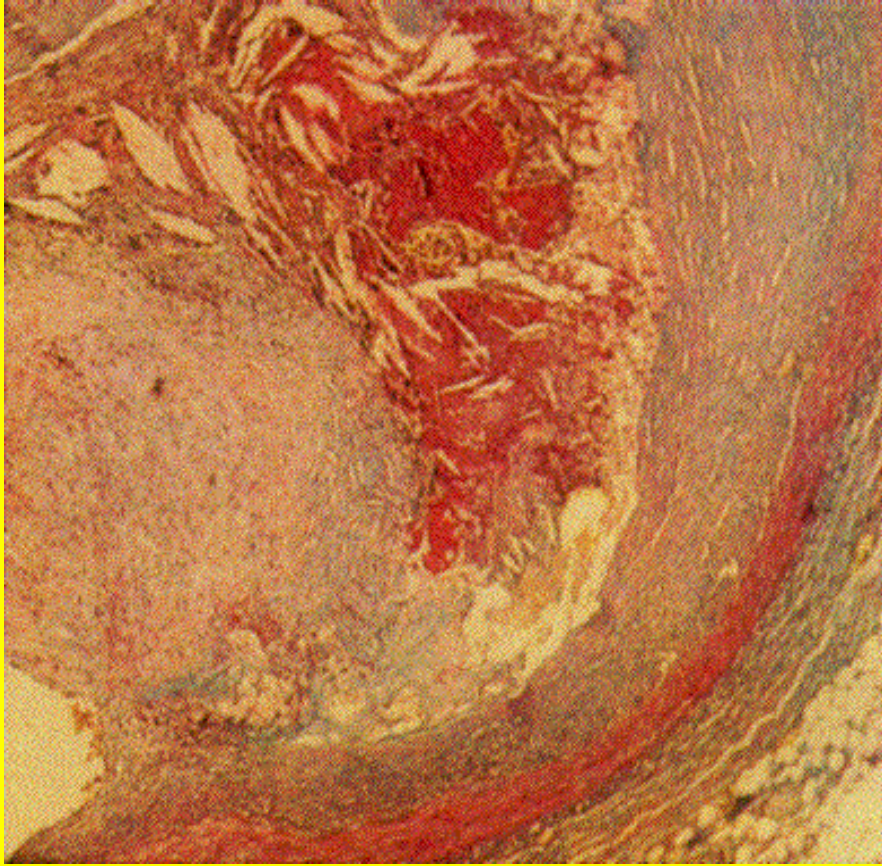


Arterias Coronarias con Vasos Bloqueados

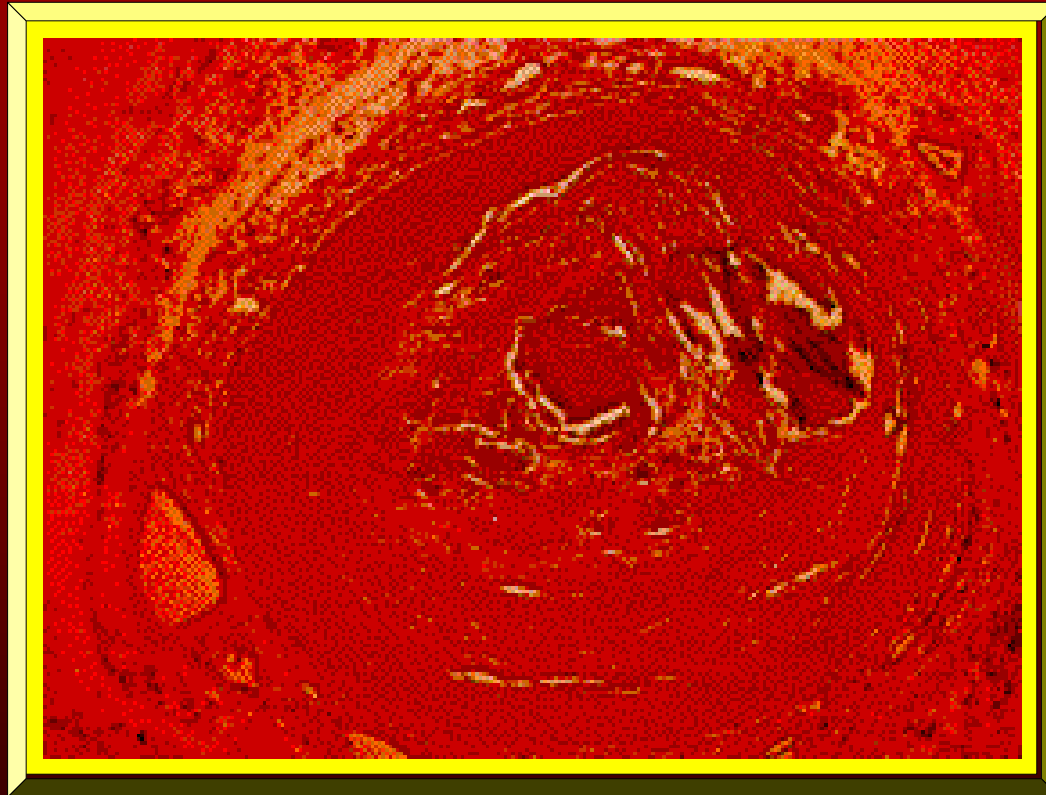
ATEROSCLEROSIS

*Micrografía
de una
Arteria
(Corte Transversal)*

**Ateroma
Arterial**



ATEROSCLEROSIS



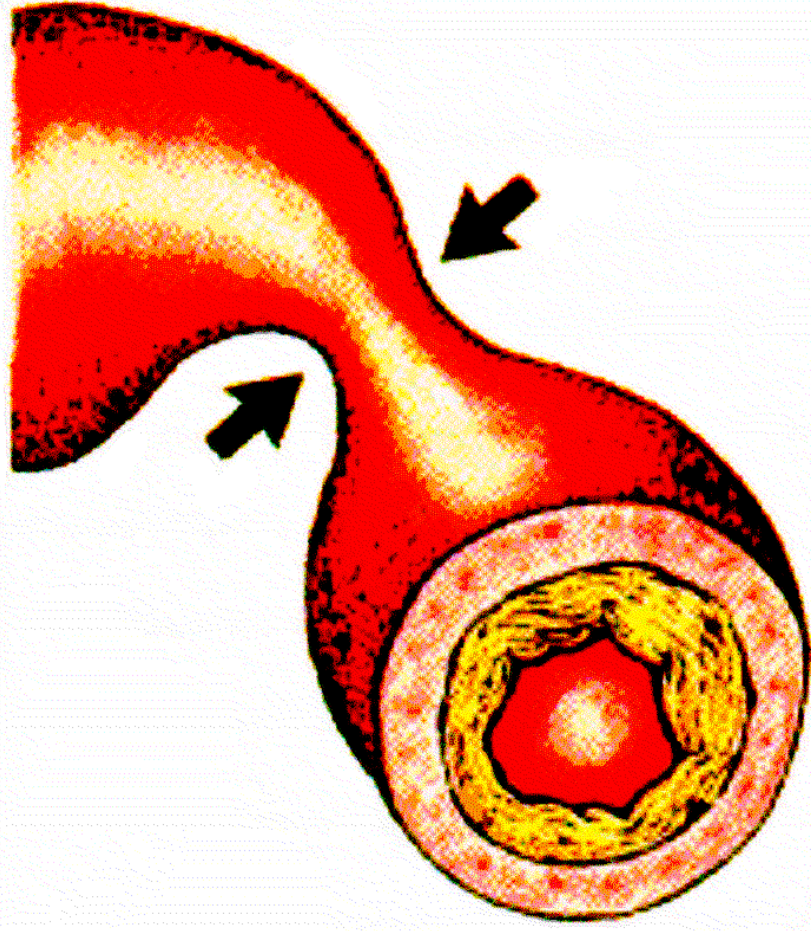
Sección Transversal de una Arteria Aterosclerótica

ATEROCLEROSIS: Consecuencias



Atherosclerosis
Oclusiva
de la
Arteria
Coronaria

ATEROCLEROSIS: Consecuencias



Espásmo
de la
Arteria
Coronaria

HIPERLIPIDEMIAS : Signos Clínicos - *Xantomas*



Xantomas Eruptivo



Xantomas Tuberoso

HIPERLIPIDEMIAS : Signos Clínicos - *Xantomas*



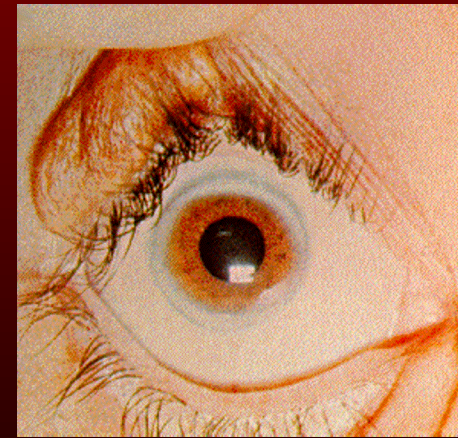
Talón de Aquiles



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*

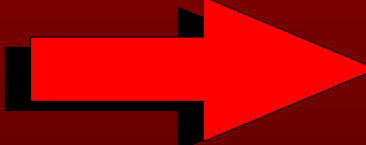
CAUSAS DE MUERTE/ENFERMEDAD

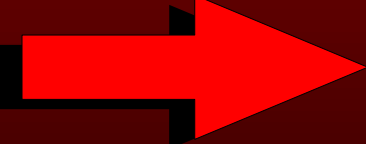
EXPECTATIVA DE VIDA: *Sobre 70 Años*

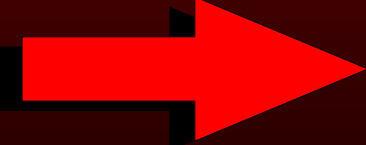
Posible Explicación: *Factores Determinantes*

- 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

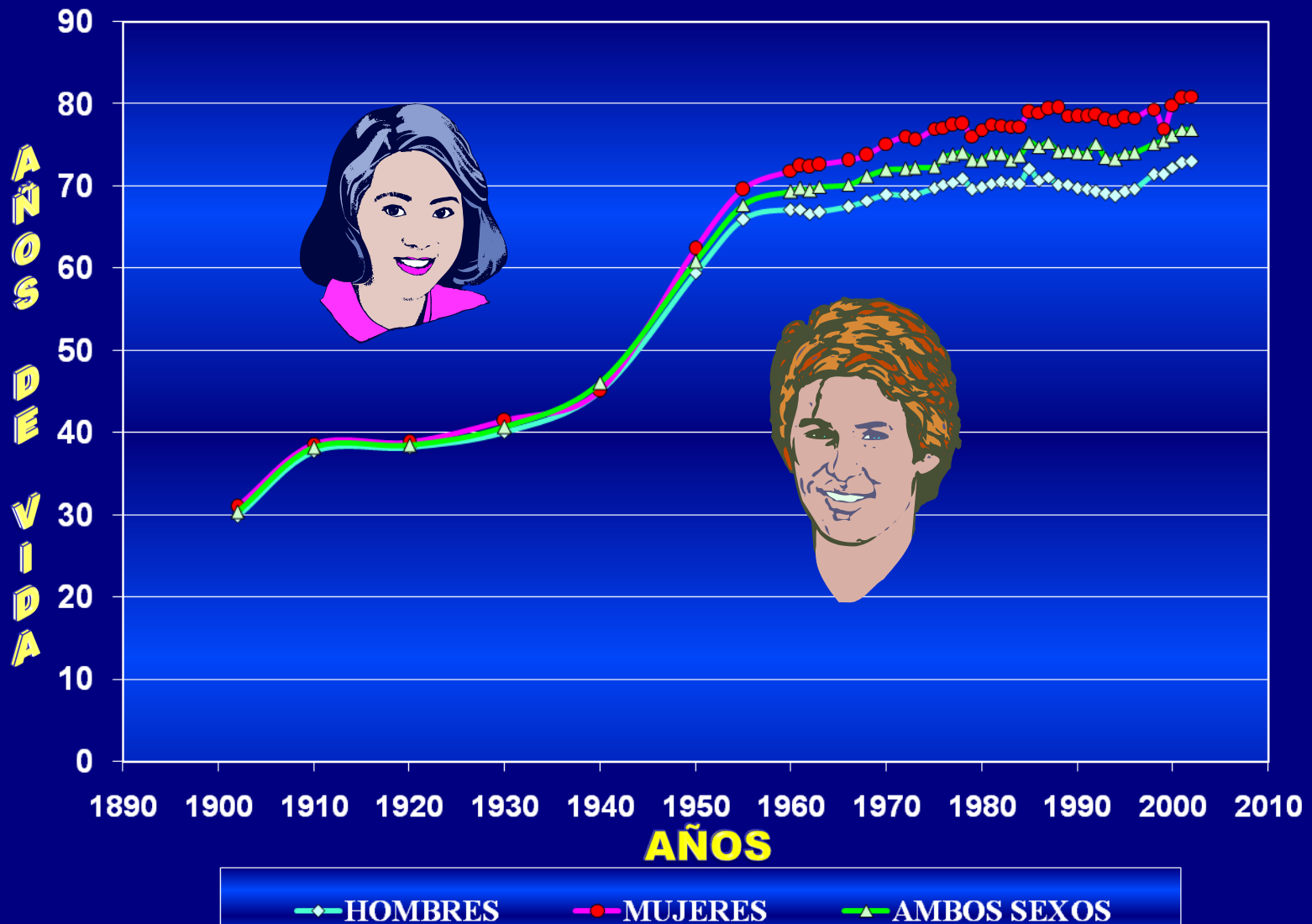
Población General  **74.2 Años**

Varones  **70.2 Años**

Hembras  **78.5 Años**

ESPERANZA DE VIDA AL NACER, POR SEXO

Puerto Rico: 1902-2003



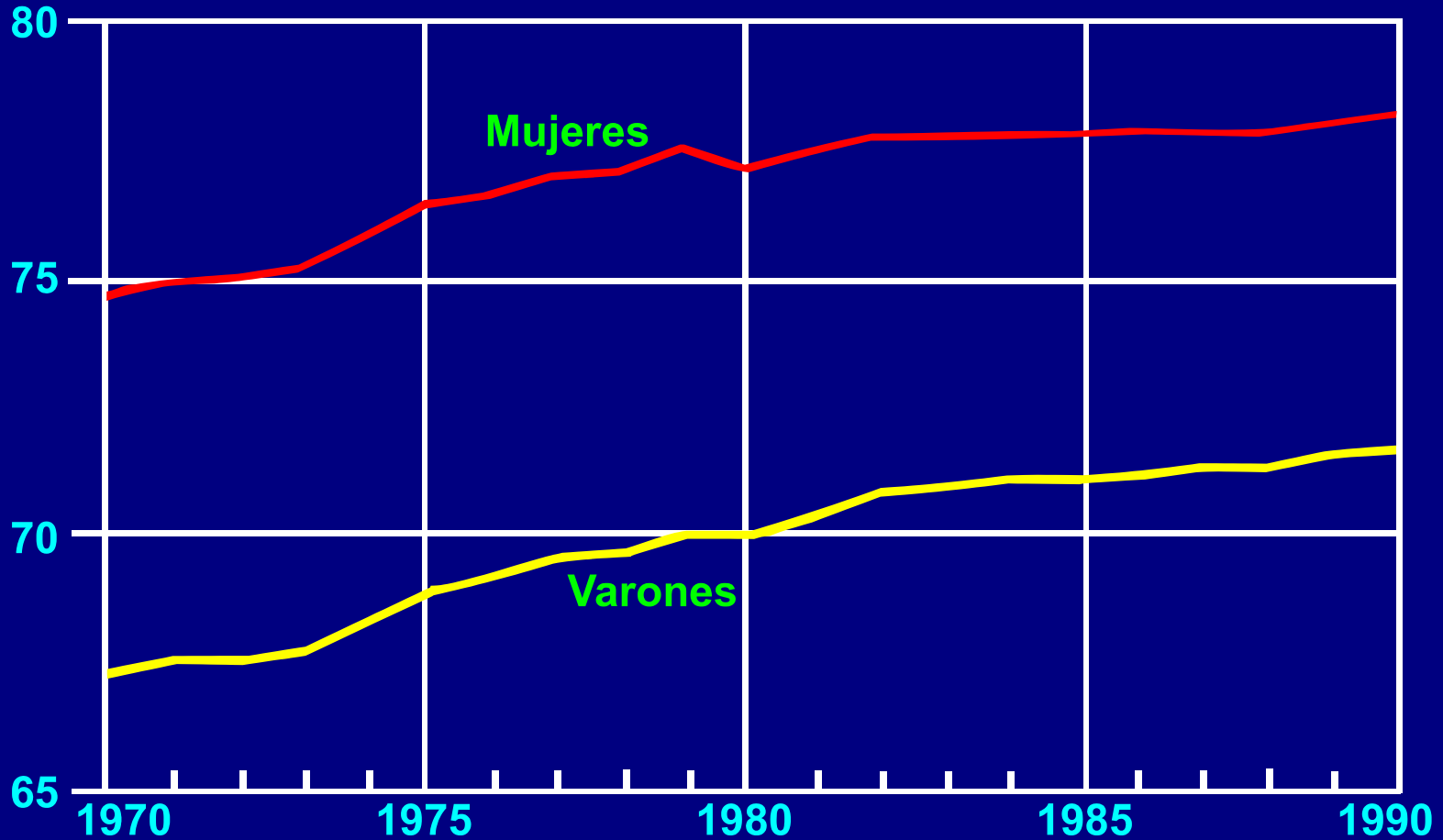
* Tasas por 1,000 Habitantes

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



**¿Estas seguro que deseas salir
de esta presentación?**

Sí

No