



Facultad de Ciencias de Salud

Salud Integral

Evaluación reflexiva



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ÍNDICE

1. Autocuidado
2. Prácticas para el autocuidado
3. Principios de el autocuidado
4. Factores internos personales
5. Factores externos o ambientales
6. Recomendaciones salud visual
7. Salud Auditiva
8. Recomendaciones salud auditiva
9. Recomendaciones salud bucal





COMPETENCIA



Analiza factores de riesgo en la salud, con la finalidad de modificarlos, tomando en cuenta información recopilada a través de herramientas de evaluación personal.





CONTEXTO



AGENDA PEDAGÓGICA



Bienvenida



Temática del día:

- ✓ Aspectos generales de salud-
evaluación reflexiva.
- ✓ Historia natural de la enfermedad



Plan de autocuidado



AUTOCUIDADO

Prácticas y decisiones cotidianas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud.

Estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.



PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO



✓ Alimentación adecuada a las necesidades



✓ Medidas higiénicas



✓ Manejo del estrés



✓ Habilidades para establecer relaciones sociales



✓ Resolver problemas interpersonales



✓ Ejercicio y actividad física requeridas



✓ Habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos



✓ Comportamientos seguros



✓ Recreación y manejo del tiempo libre



PRINCIPIOS PARA EL AUTOCUIDADO



- ✓ Es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- ✓ Implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana



- ✓ Tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber

- ✓ Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas siempre las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud.



FACTORES INTERNOS O PERSONALES

- ✓ Los conocimientos
- ✓ La voluntad
- ✓ Las actitudes
- ✓ Los hábitos



FACTORES EXTERNOS O AMBIENTALES

- ✓ Cultural
- ✓ De género
- ✓ Científico y tecnológico
- ✓ Físico, económico, político y social



RECOMENDACIONES SALUD VISUAL



Luz adecuada



Alimentación
adecuada



Protección UVB



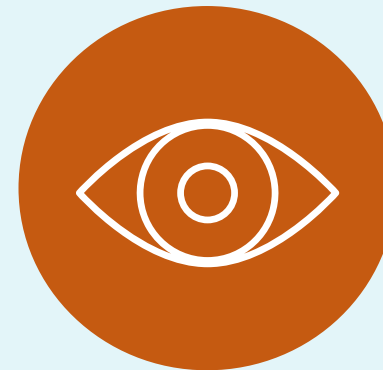
No compartir
maquillaje, ni gotas



Usar la formulación
recetada



Examinarse
regularmente



No frotarse los ojos



Lentes antirreflejo

SALUD AUDITIVA

Algunas de las prácticas perjudiciales que se observan con frecuencia son:

- a) Uso continuo de auriculares a alto volumen;
- b) Uso hisopos, cotonetes o bastoncillos de algodón para limpiar los oídos u otros objetos punzantes.



Recomendaciones Salud Auditiva

- Higiene auditiva durante el baño, días alternos, secando la parte externa de los oídos con la punta de la toalla.
- Acuda al especialista para una revisión anual de los oídos y en caso de cualquier molestia (dolor, hipoacusia, tapón de cera)
- Utilice difusores de agua marina o carbonato de sodio en gotas, agua oxigenada, aceite mineral para reblandecer el tapón de cerumen y auto-eliminarlo.
- No coloque dentro del oído objetos para limpiarlos por dentro.
- No nade en aguas contaminadas.
- El uso de medicamentos debe ser con prescripción médica.
- Evite la exposición cercana a fuentes de ruido intenso como cohetes, bocinas o parlantes en fiestas.
- Modere el volumen de sus auriculares.
- Evite golpes y juegos, bruscos que puedan afectar sus oídos.
- No utilice gotas para los oídos, a menos que sea bajo prescripción médica.



Recomendaciones Salud Bucal



Es importante que el cuidado de la boca y los dientes comience en la infancia.

Si no es así, puede tener problemas con los dientes y encías, como caries o la pérdida de los dientes. Estas son algunas cosas que puede hacer para mantener su boca y sus dientes sanos:

- ✓ Cepillarse los dientes después de cada comida con una pasta dental con fluoruro
- ✓ Limpiarse entre los dientes todos los días con hilo dental/producto similar.
- ✓ Comer con inteligencia: limitar los alimentos azucarados entre comidas.
- ✓ No fumar, ni masticar tabaco.
- ✓ Visitar regularmente al dentista.



EXPERIENCIA



TAREA

Entrega del plan de autocuidado en el espacio habilitado en el portal del curso.





Este material digital **es propiedad de la Universidad Rafael Landívar**, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>