



# Facultad de Ciencias de Salud

Salud Integral

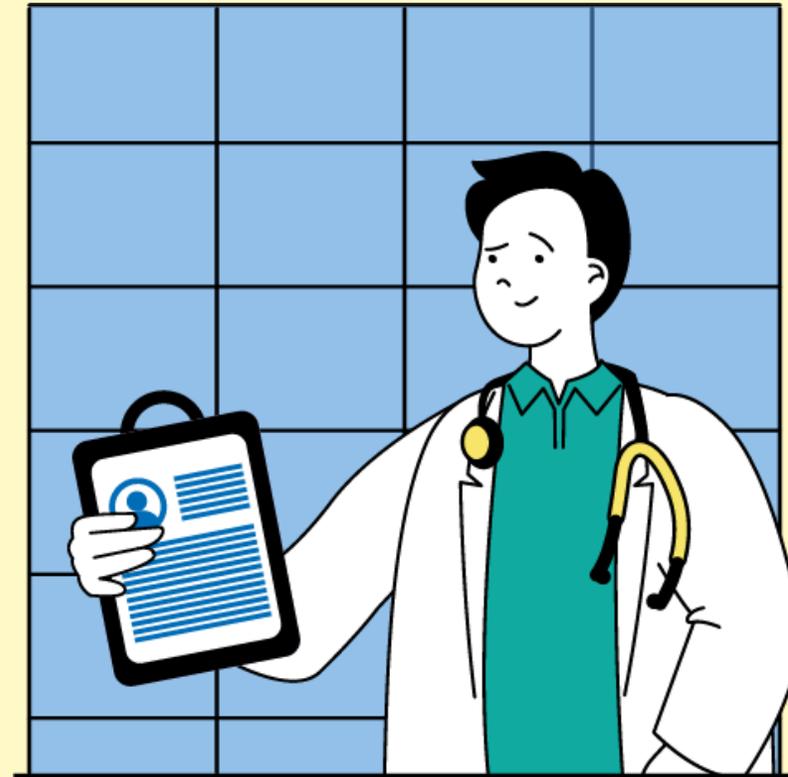
Evaluación reflexiva



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



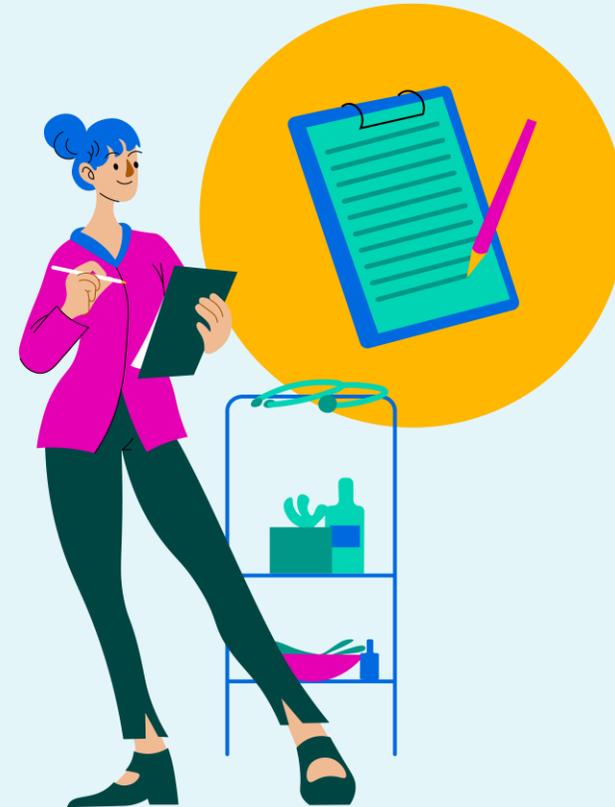
- ✓ Tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber

- ✓ 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



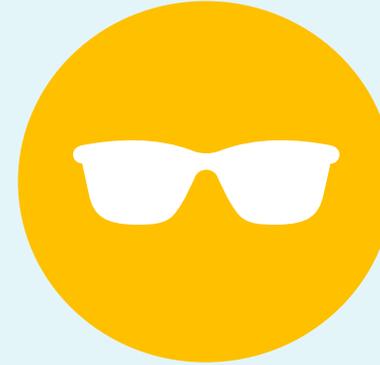
## RECOMENDACIONES SALUD VISUAL



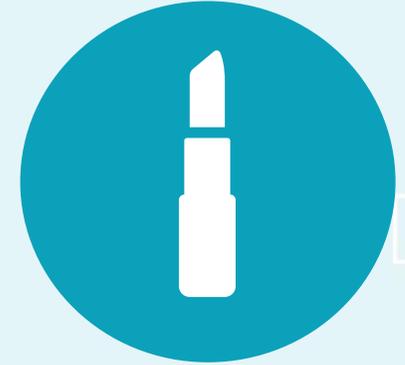
Luz adecuada



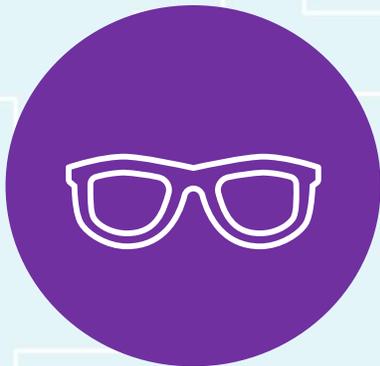
Alimentación  
adecuada



Protección UVB



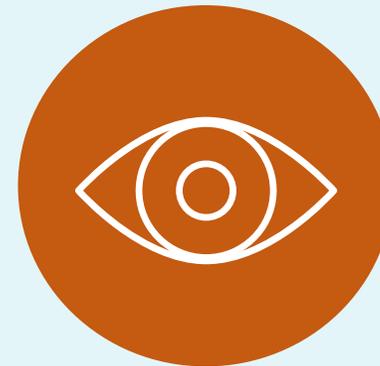
No compartir  
maquillaje, ni gotas



Usar la formulación  
recetada



Examinarse  
regularmente



No frotarse los ojos



Lentes antireflejo

## 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.

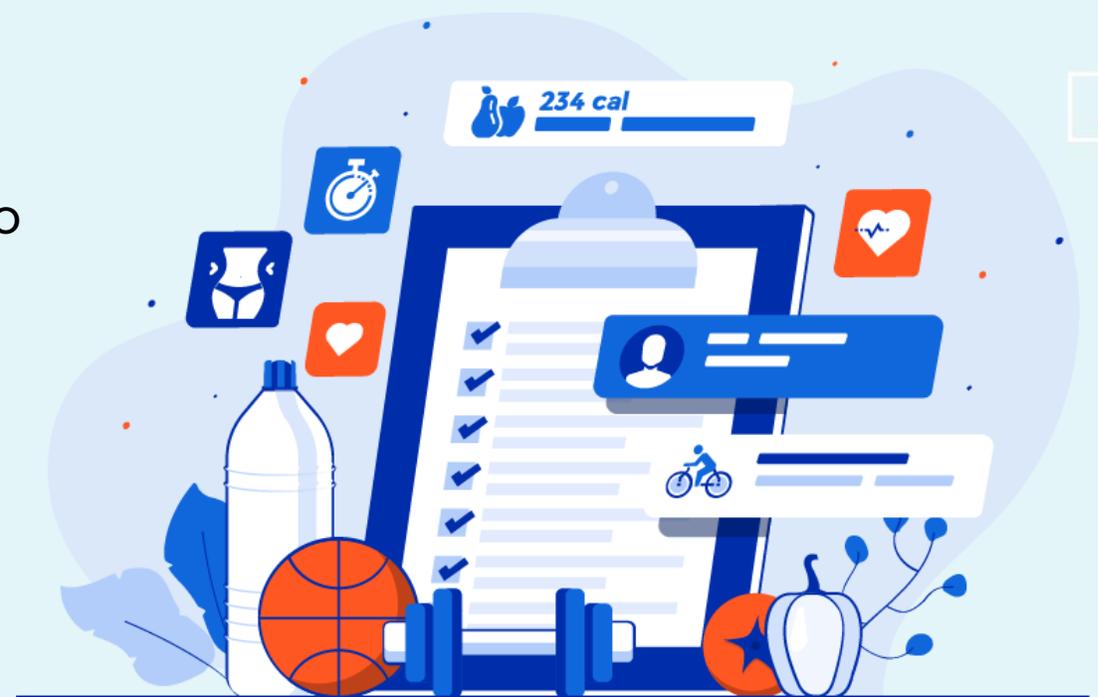


# EXPERIENCIA



## 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/>