

Plan de Acción de Promoción de la Salud en Enfermedades Crónico-Degenerativas.



MICHOACÁN

**Secretaría
de Salud**

Gobierno del Estado
2012 - 2015



Contenido

1. Definición de la enfermedad
2. Causas que la originan
3. Factores de Riesgo
4. Signos y síntomas de la enfermedad
5. Medidas de prevención y promoción de la salud
6. La participación de la Presidencia Municipal

Enfermedades crónico - Degenerativas.

Son aquéllas que van degradando física y/o mentalmente a quienes las padecen, provocan un desequilibrio y afectan a los órganos y tejidos.

Las enfermedades degenerativas pueden ser congénitas o hereditarias. Suelen manifestarse en edades avanzadas, aunque también pueden afectar a personas jóvenes de entre 20 y 40 años, dependiendo la enfermedad. Están relacionadas con los estilos de vida y con el envejecimiento de la población.



Diabetes

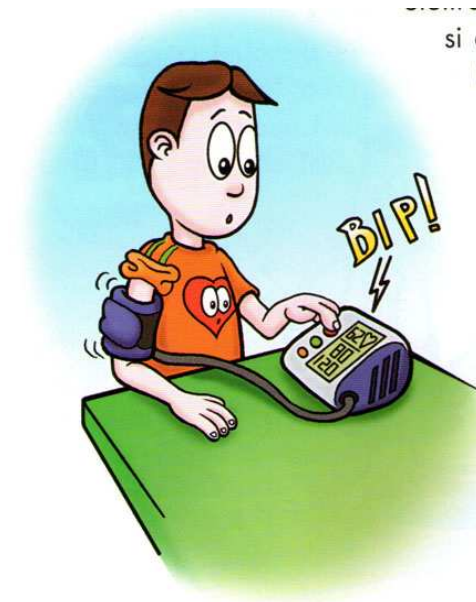
Hipertensión
Arterial

Hipertensión Arterial.

Es cuando su corazón late, bombea sangre hacia las arterias y crea presión en ellas y hace que la sangre circule por todo el cuerpo.

En la toma de la tensión le dan dos cifras:

- ✓ Alta (se produce en las arterias cuando late el corazón).
 - ✓ Baja (se registra cuando el corazón descansa entre latidos).
- Si la presión sube del límite normal - 140/90mmHg en los adultos- se produce lo que denominamos **hipertensión arterial**.



Generalidades de la Hipertensión Arterial

- Es una enfermedad común afecta principalmente a los adultos.
- Se le denomina el asesino silencioso. Usted puede tener la tensión arterial elevada y no mostrar síntomas.
- Si no controla su presión arterial, ésta puede afectar al funcionamiento de su corazón, cerebro, riñones y sistema circulatorio.

Complicaciones que se pueden presentar si la hipertensión arterial NO ES CONTROLADA:

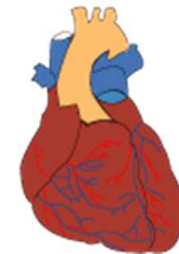
Cerebrales



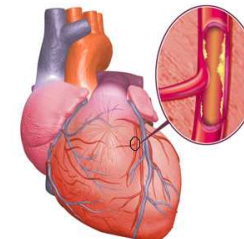
Renales



Cardiacas



Circulatorias



Prevención de la Hipertensión Arterial.

Los factores modificables que ayudan a evitar la aparición de la enfermedad son:

- Control de peso.
- Actividad física practicada de manera regular.
- Reducción del consumo de alcohol y bebidas azucaradas .
- Reducción del consumo de sal.
- Ingestión adecuada de potasio.
- Evitar el tabaquismo.
- Evitar el sedentarismo.
- Aumentar el consumo de agua pura.



La Diabetes Mellitus (DM)

Es una alteración metabólica, que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglucemia.



Tipos de Diabetes.

La Organización Mundial de la Salud reconoce tres formas de diabetes mellitus:

- ✓ Tipo 1 *Diabetes Insulino dependiente o Diabetes de comienzo juvenil.*
- ✓ Tipo 2 *Diabetes del adulto o diabetes relacionada con la obesidad.*
- ✓ Diabetes gestacional *(ocurre durante el embarazo).*

Cada una con diferentes causas y con distinta incidencia.



Los síntomas

Principales:

- Orina con mucha frecuencia (poliuria),
- Aumento en la ingesta de alimentos (polifagia),
- Incremento de la sed (polidipsia), y
- Pérdida de peso sin razón aparente

Frecuentes:

- Fatiga o cansancio.
- Cambios en la agudeza visual.

Menos frecuentes:

- Vaginitis en mujeres, balanitis en hombres.
- Aparición de glucosa en la orina.
- Ausencia de la menstruación en mujeres.
- Aparición de impotencia en los hombres.
- Dolor abdominal.
- Hormigueo o adormecimiento de manos y pies, piel seca, úlceras o heridas que cicatrizan lentamente.
- Debilidad.
- Irritabilidad.
- Cambios de ánimo.
- Náuseas y vómitos.
- Mal aliento



Complicaciones.

- Daño de los pequeños vasos sanguíneos
- Daño de los nervios periféricos
- Pie diabético
- Daño de la retina
- Daño renal
- Hígado graso o Hepatitis de Hígado graso
- Daño de los vasos sanguíneos grandes
- Cardiopatía
- Coma diabético
- Alteraciones en la piel (resequedad, agrietamiento, disminución en la sensibilidad)
- Hipertensión Arterial



Prevención.

- Acude a la unidad de salud a realizarte un chequeo; mídete la cintura, la presión arterial, la glucosa.
- Promover la práctica de la actividad física en forma regular.
- Incremento en el consumo de frutas y verduras, 3 raciones de verdura y 2 de fruta al día. Promover la combinación de los diferentes grupos de alimentos en cada comida.
- Ingesta de agua natural, 6 a 8 vasos de agua simple al día.
- Investiga sobre los Grupos de Ayuda Mutua e Intégrate a ellos.



1. Manejo de riesgos personales

En la consulta diaria el personal de salud darán a conocer los factores de riesgo para desarrollar enfermedades Crónico-Degenerativas, de acuerdo a la edad, sexo, condición biológica-genética, aspectos culturales y situación laboral de los usuarios. Elaborara un plan individualizado de promoción y prevención.

Se hará de manera personal dentro de un consultorio médico o casa por casa.



2. Desarrollo de Competencias en salud.

A través de los talleres Comunitarios el personal de salud:

- Socializarán los conocimientos hacia la población
- Se fomentaran los valores, actitudes y aptitudes personales para salvaguardar su salud.
- Se favorecerán los determinantes positivos que se detecten durante la platica.

Identificaran los siguientes factores:

¿Qué son las Enfermedades Crónico-Degenerativas?

¿Cómo se Previenen?

¿Cómo se controlan?



3. Participación Social para la acción comunitaria.

Se realizará reunión con las personas que integran las redes sociales para involucrarlas y lograr el empoderamiento de la localidad.

- Presidente municipal y gabinete correspondiente
- Promoción de la Salud Estatal
- Jefe de Jurisdicción.
- Coordinador Jurisdiccional de Promoción de la Salud
- Director de la Unidad de Salud o Responsable de la Unidad de Salud
- Comités Locales de Salud
- Actores Sociales (líderes comunitarios, jefes de manzana, etc.)



4. Entornos Limpios y ordenados

Los entornos que nos interesa trabajar para controlar el incremento de casos de enfermedades Crónico-Degenerativas son:

- Viviendas.
- Escuelas.
- Sitios de trabajo.
- Parques, Jardines, Unidades Deportivas y otros similares.
- Otros (Considerados por el Sector salud)



5. Abogacía

Es importante la realización de las siguientes actividades:

- Convocar la participación de dependencias municipales para la difusión y aplicación del plan emergente.
- Sensibilizar a las autoridades de la importancia de la movilización comunitaria.
- Actuar por zonificación de áreas, barrios, comunidades.
- Planificar las acciones conjuntamente con los sectores y autoridades responsables.



6. *Mercadotecnia Social en Salud*

La Mercadotecnia Social en Salud, sirve para diseñar intervenciones con mensajes que educan, motivan e informan a los grupos objetivo logrando cambios de comportamiento, hábitos y actitudes que favorecen la salud. A través de:

- Carteles
- Lonas
- Recados Escolares
- Pinta de bardas
- Mensaje para perifoneo
- Trípticos y folleto informativo



7. Evidencia en Salud

- Registro diarios de actividades.
- Minutas de asambleas, Comités Locales, Comités Municipales y Redes Jurisdiccionales.
- Cartas descriptivas de cursos de capacitación.
- Lista de asistencia a sesiones educativas.
- Documento que incluye el Plan de trabajo.
- Mapa comunitario.
- Formatos de supervisión y evaluación.
- Fotografías.
- Videos.



GRACIAS

