

"PREVENCION PRIMARIA"

"PROMOCION DE LA SALUD"

PREVENCION PRIMARIA.

EDUCACION MEDICA:- Se le proporcionará a los individuos una orientación medica, que debe acudir por lo menos dos veces al año a revisión médica aunque no esté enfermo; orientarlos sobre el peligro de la automedicación, sobre las vacunas, etc.

EDUCACION SEXUAL:- Se le orientará sobre la sexualidad, la educación que deben recibir los hijos sobre ello, sobre la menstruación, como evitar la promiscuidad sexual; todo sobre sexualidad hasta donde nuestro nivel de conocimiento nos permita.

PLANIFICACION FAMILIAR:- Se le explicará el porqué de la planificación familiar, los tipos de anticonceptivos que existen, su efectividad y cómo utilizarlos.

HABITOS y COSTUMBRES:- Se le dará orientación al individuo que reglas higiénicas debe de llevar y cómo llevarlas a cabo.

NUTRICIONAL:- Se le explicará cómo pueden balancear sus alimentos y qué alimentos debe de consumir en más cantidad, cuáles son los más dañinos si los consume demasiado, si se puede, explicarle los nutrientes que tienen los alimentos.

PROMOCION DE SANEAMIENTO:- Dar a conocer a los demás la importancia del saneamiento del medio a través de campañas, en las cuales se instruya a las personas sobre la adecuada disposición y eliminación de excretas, evitar consumir alimentos en la calle.

AGUA POTABLE INTRADOMICILIARIA:- Se le explicará la importancia de tener este tipo de agua, ya que es más eficaz y más facilidad para los miembros de la familia, además es menos contaminada y si no se puede tener este tipo de agua, hervir lo que se consiga.

DISPOSICION DE EXCRETAS:- Se les orientará que es muy importante que realicen sus necesidades fisiológicas en partes donde no vayan a estar en contacto con ellas, en caso que no tengan drenaje, explicarles que pueden hacer fosas, para evitar evacuar al ras del suelo ya que esto representa una contaminación para ellos.

ELIMINACION DE BASURA:- Se les explicará a las personas qué medidas deben llevar a cabo para eliminar la basura, como vaciarlas en bolsas de plástico y sujetarlas, en cartones, botes de basura, etc.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS:- Se les explicará a las personas qué medidas deben de realizar, como lavar las frutas y verduras, lavarse las manos antes de preparar los alimentos y antes de comerlos.

MEJORAMIENTO DE LA VIVIENDA:- Se les dará orientación o charlas de cómo mejorar las viviendas, qué materiales pueden utilizar, y cómo aprovecharlos.

"PROTECCION ESPECIFICA"

Un factor importante es la forma en que el organismo esté capacitado para la defensa de su integridad y equilibrio, dependiendo de esto distintos elementos.

ASEO PERSONAL:- Es importante orientar a la gente sobre la importancia que tiene el baño diario, aseo bucal, etc.

DIETA EQUILIBRADA:- Se deberán de evitar las grasas, bebidas alcohólicas y el consumo excesivo de proteínas.

VISITAS REGULARES AL MEDICO:- Insistir en las visitas regulares de control médico, por lo menos una vez al año, con el fin de que se enteren y lleven un programa de detección de enfermedades, así como obtener información de los recursos médicos asistenciales con que se cuentan en el lugar donde residen.

EJERCICIO FISICO ADECUADO:- Estimular a que practiquen el ejercicio al aire libre por las mañanas o por las tardes.