ROTAFOLIO



Powered by CamScanner



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

DISFRUTA TU ADOLESCENCIA Y TU JUVENTUD, TODO TIENE SU TIEMPO

La salud sexual y salud reproductiva es la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria sin riesgos de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo



Powered by CamScanner

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Aprende a cuidarte



EMBARAZO

El embarazo suele durar aproximadamente 40 semanas, o poco más de 9 meses, lo cual se calcula desde el último período menstrual hasta el parto.



SIGNOS DE ALARMA

- Dolor de cabeza intenso
- Fiebre mayor 38°
- Contracciones frecuentes
- Dolor en la boca del estomago
- Movimientos del bebe disminuidos o dejar sentirlo
- Salida de liquido o sangre por la vagina
- Inflamación de la cara, manos, pies
- Visión borrosa y zumbidos en los oídos
- Disminución de la frecuencia y cantidad de orina

Powered by CamScanner

CONSUMO DE SPA



ES TODA SUSTANCIA QUE INTRODUCIDA EN EL ORGANISMO POR CUALQUIER VÍA DE ADMINISTRACIÓN (INGERIDA, FUMADA, INHALADA, INYECTADA, ENTRE OTRAS) PRODUCE UNA ALTERACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL DEL INDIVIDUO, LA CUAL MODIFICA LA CONCIENCIA, EL ESTADO DE ÁNIMO O LOS PROCESOS DE PENSAMIENTO.

CLASES DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS







Powered by CamScanner

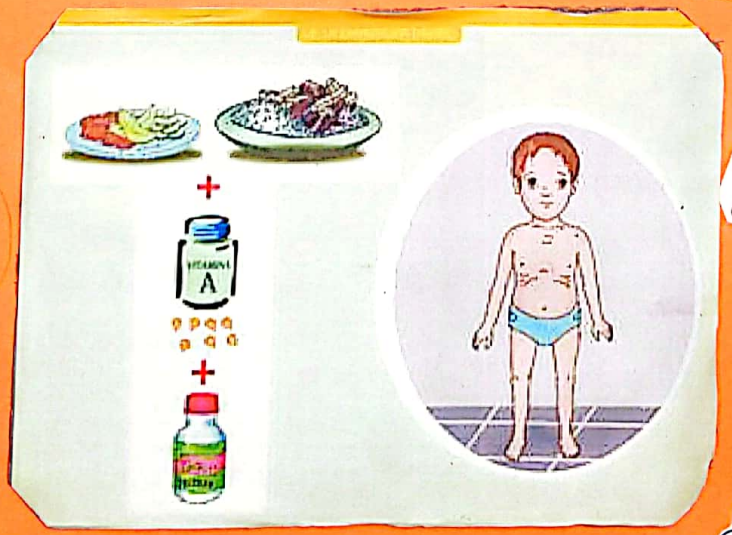
TIPOS PRINCIPALES DE DESNUTRICIÓN

Insuficiencia ponderal

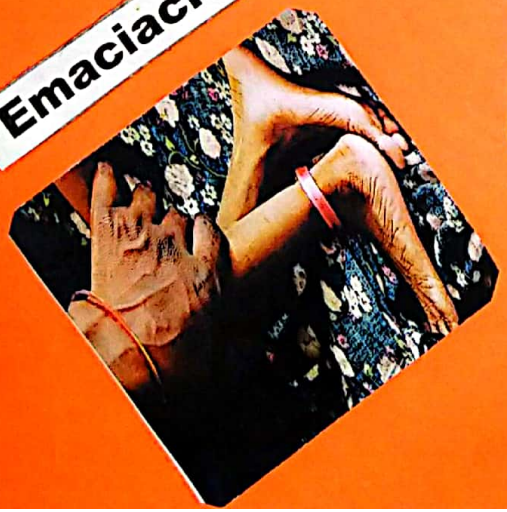




Retraso del crecimiento



Emaciación



DESNUTRICIÓN

Un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas, causado por la asimilación deficiente de alimentos ingeridos por el organismo.

La desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipoproteica.

Carencias de vitaminas y minerales



Powered by CamScanner

SALUD ORAL

COMO DEBES CEPILLARTE LOS DIENTES

TENEMOS 32 DIENTES



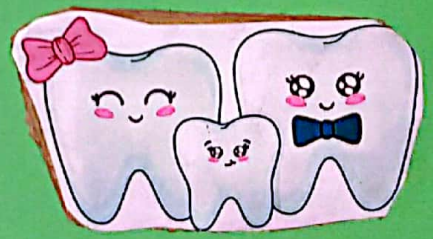


CON QUÉ

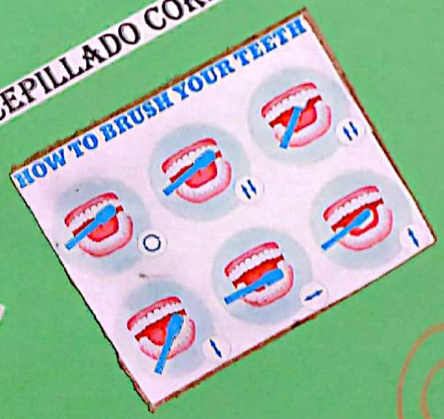
Cepillo de dientes
Pasta de dientes
Hilo dental
Colutorio

CUÁNDO

Después de cada comida 3 veces al día como mínimo
Sobre todo antes de dormir



EL CEPILLADO CORRECTO



CÓMO

ESTAN RECUBIERTOS DE MARFIL, EL TEJIDO MAS DURO DEL CUERPO HUMANO



CUÁNTO

3 MINUTOS EN TOTAL
45 Segundos para cada cuarto de boca

Powered by CamScanner

HIPERTENSIÓN

SIGNOS DE ALARMA



DOLOR DE CABEZA INTENSA



VISIÓN BORROSA



DESORIENTACIÓN

ANSIEDAD

FALTA DE AIRE

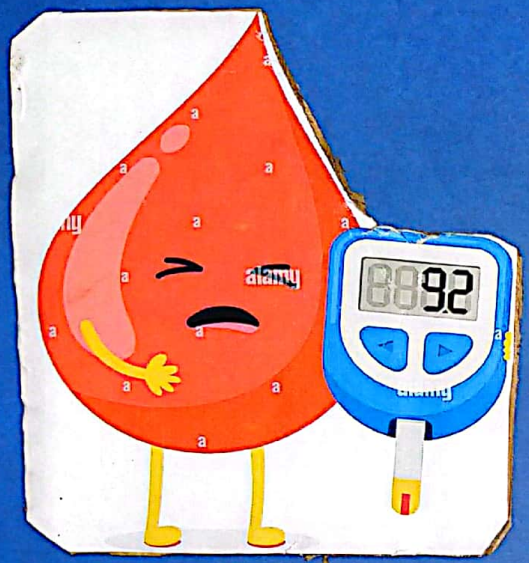
DOLOR EN EL PECHO



NAUSEAS Y VÓMITOS

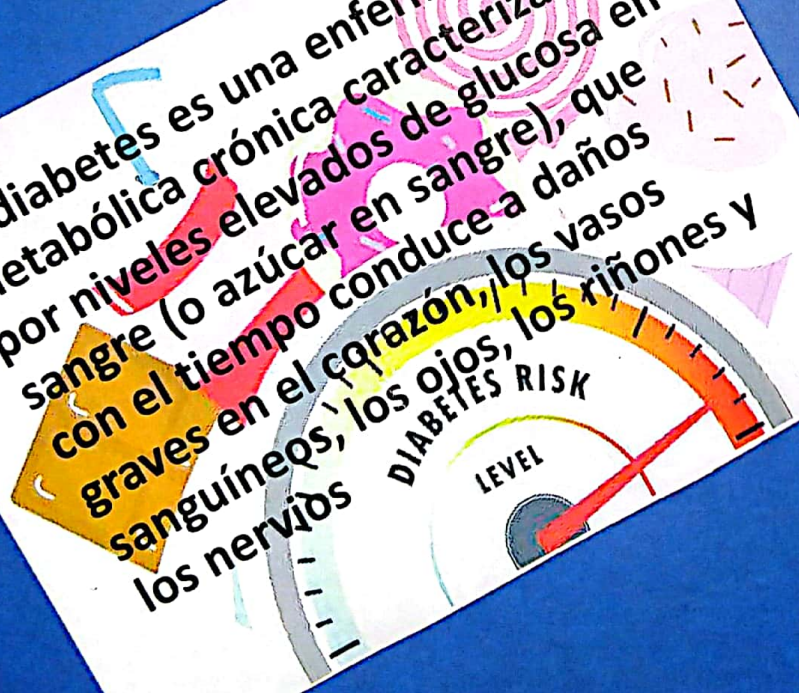


Powered by CamScanner



DIABETES

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios



DIABETES TIPO II

Enfermedad que afecta a nuestra forma de metabolizar el azúcar.
Nuestro cuerpo resiste los efectos de la insulina
(hormona reguladora del transporte de la glucosa a las células),
aumentando la cantidad de esta en sangre

Síntomas

Orina frecuente

Cansancio continuo

Hambre constante

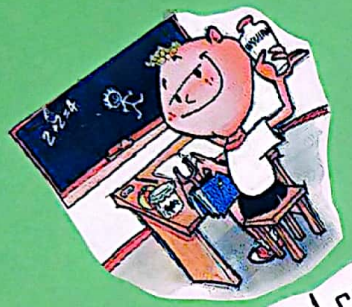
Problemas de salud



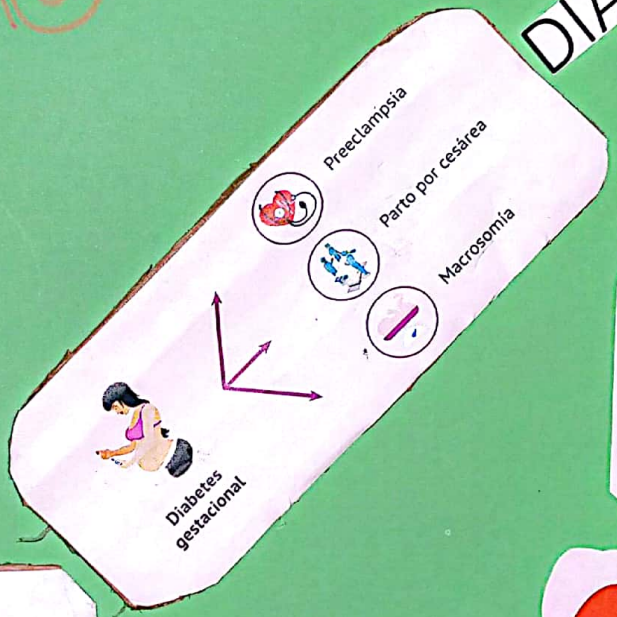
"El ejercicio es una parte fundamental en el tratamiento de la diabetes"

Powered by CamScanner

DIABETES GESTACIONAL

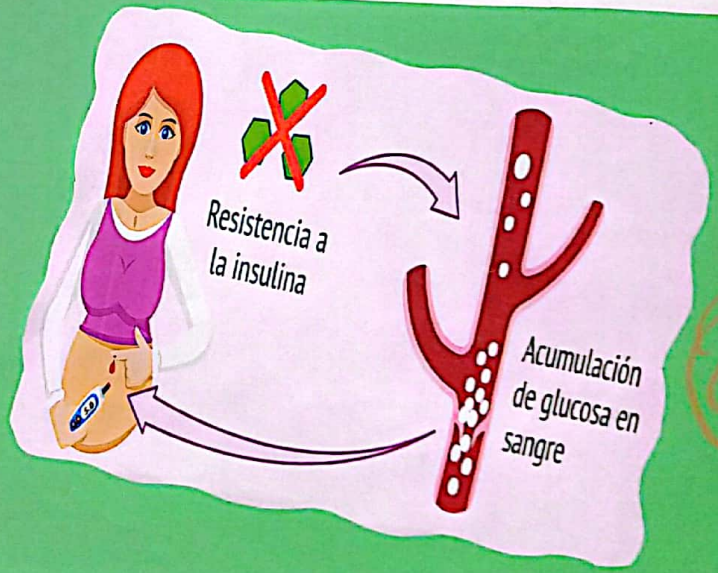


La diabetes tipo I conocida como insulinodependiente, juvenil o de inicio en la niñez, se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de insulina



Es un tipo de diabetes que aparece por primera vez durante el embarazo en mujeres embarazadas que nunca antes padecieron esta enfermedad.



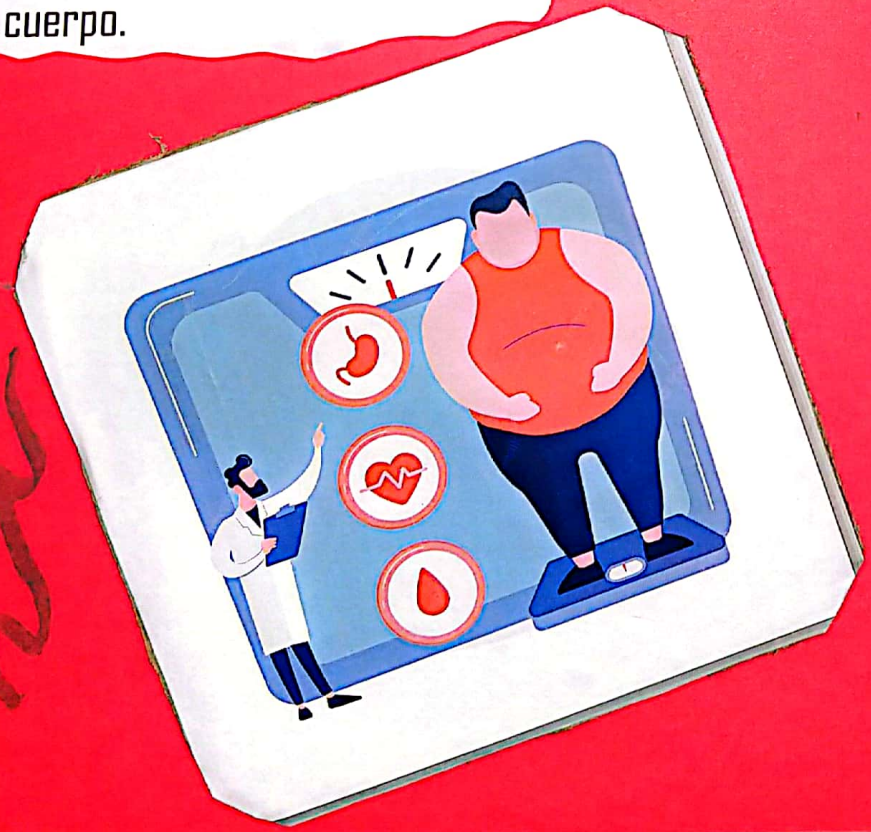


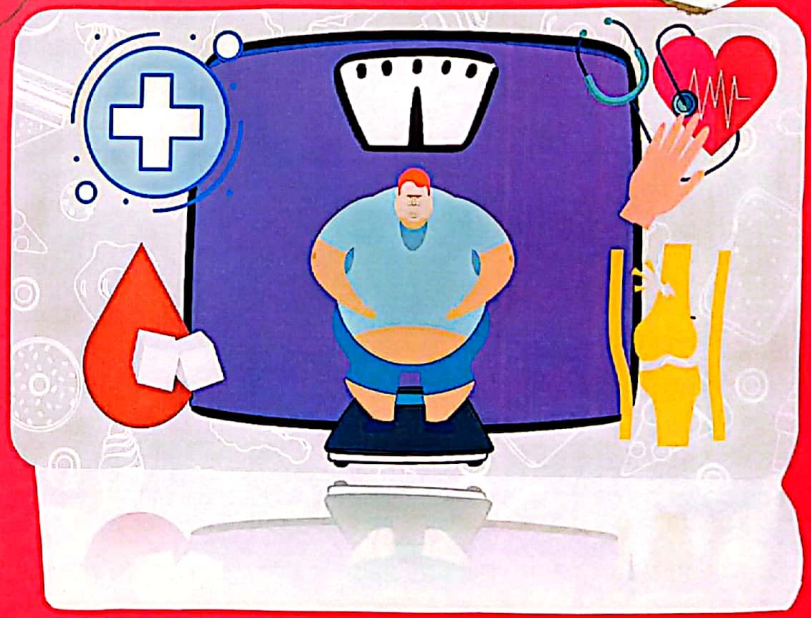
Powered by CamScanner

OBESIDAD

Obesidad significa tener un exceso de grasa en el cuerpo. Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar demasiado. El peso puede ser resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o el agua en el cuerpo.







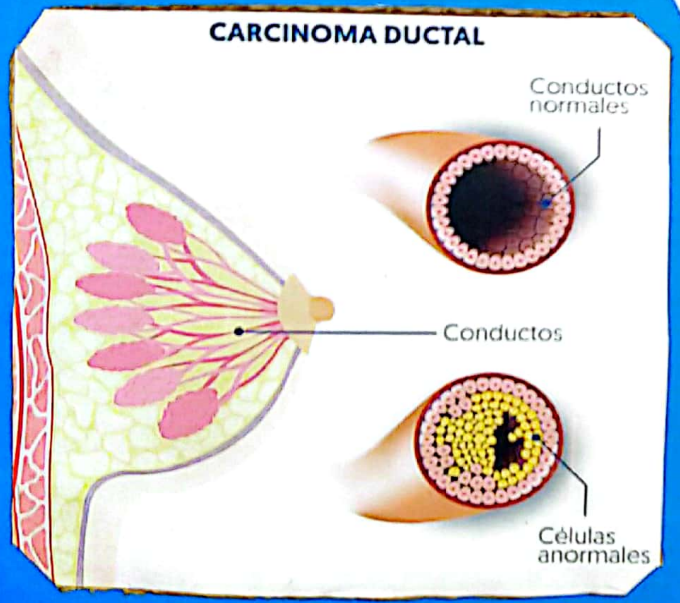
Powered by CamScanner

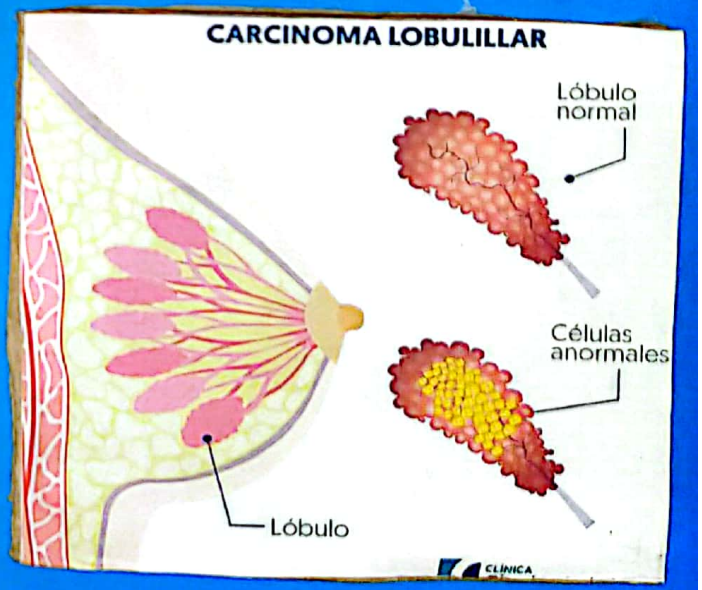
CANCER DE MAMA

TIPOS DE

CANCER DE MAMA

El *cáncer de mama* es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control. Existen distintos tipos de cáncer de mama. El tipo de cáncer de mama depende de qué células de la mama se vuelven cancerosas.





Powered by CamScanner

AUTOEXAMEN DE SENO

1 día más vida

Cuidate

CÁNCER DE MAMA

¿Cómo realizar el autoexamen?

El autoexamen debe realizarse una vez al mes, luego de una semana del inicio del período. Las mujeres en menopausia deben optar por un día del mes.



1. **Observate en el espejo**

Colocate frente a un espejo con las manos en la cadera. Mirá tus senos y verificá si hay cambios en el color de piel y la posición de los pezones. También descartá cualquier malformación y alteración a la vista



2. **Identificá la forma de tu senos**

Para confirmar la forma de las mamas, poné las manos detrás de la cabeza y empujá los senos hacia adelante. Así podrás reconocer si el contorno de las mamas tiene anomalías, como bultos o tumores



3. **Explorá la mama y las axilas**

Levantá los brazos Por encima de la cabeza. Realizá movimientos circulares con los tres dedos del medio desde el pezón hasta la axila y constatá la presencia de hoyuelos, protuberancias o puntos dolorosos



4. **Examinate recostada o en la ducha**

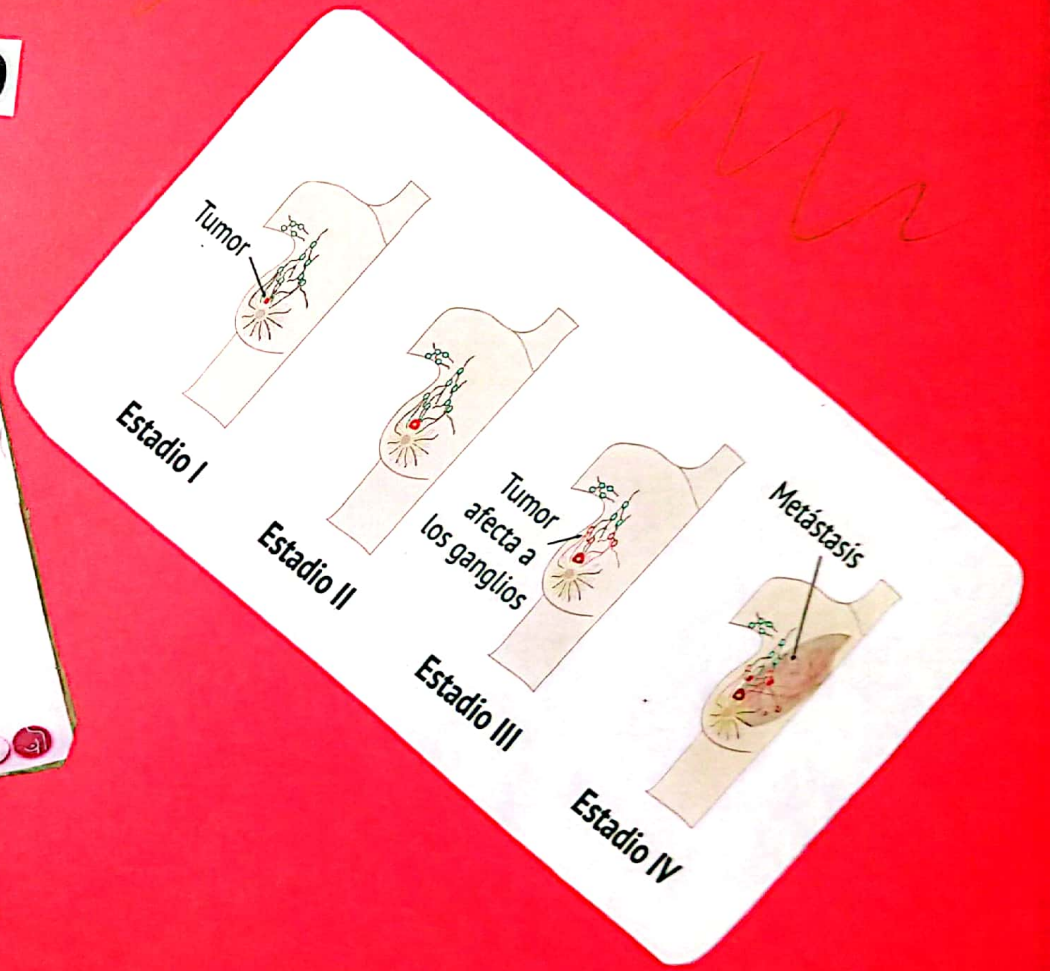
Cuando estás acostada, el tejido mamario se esparce y resulta más fácil de palpar. De igual manera, durante la ducha, tus dedos enjabonados se deslizan más suavemente, lo que favorece el autoexamen



5. **Presioná suavemente el pezón**

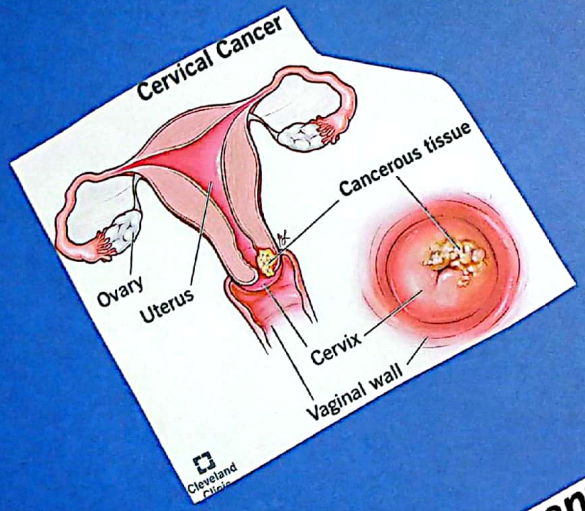
Al ejercer presión sobre el pezón, determiná si brota sangre o líquidos (amarillentos, lechosos o transparentes). Si es así, esto puede ser signo de un tumor en el seno

Repite los mismos pasos con el otro seno



Powered by CamScanner

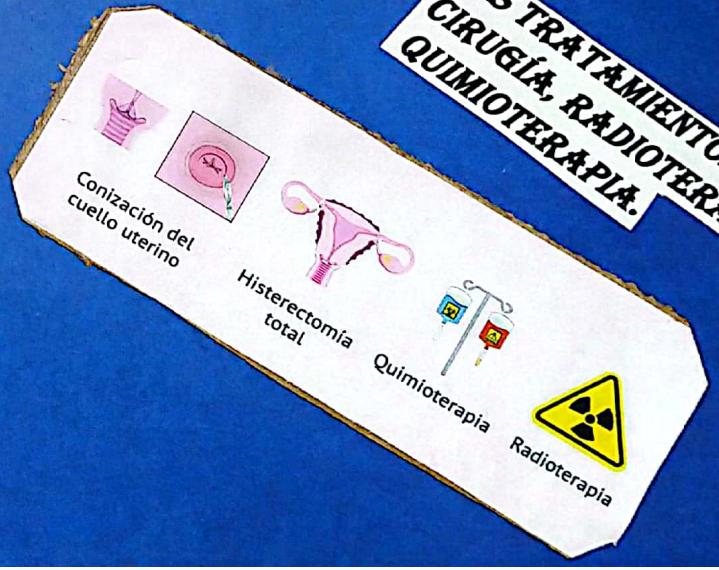
CÁNCER CERVICAL



TUMOR MALIGNO EN LA PARTE INFERIOR DEL ÚTERO (MATRIZ) QUE SE PUEDE DIAGNOSTICAR MEDIANTE LA PRUEBA DE PAPANICOLAOU Y SE PUEDE PREVENIR MEDIANTE LA VACUNA CONTRA EL VPH.

Es posible que no se presenten síntomas. En algunos casos, puede haber dolor o sangrado irregular

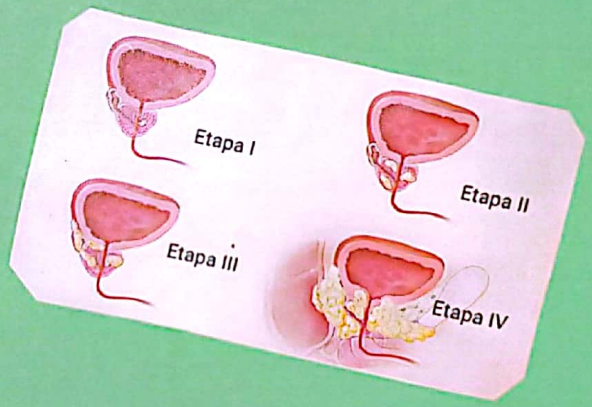
LOS TRATAMIENTOS INCLUYEN CIRUGÍA, RADIOTERAPIA Y QUIMIOTERAPIA.



Powered by CamScanner

CÁNCER DE PRÓSTATA





Cirugía
Prostatectomia radical laparoscópica y Prostatectomía



Cáncer de la próstata, una glándula del tamaño de una nuez que produce líquido seminal.

La próstata masculina produce el líquido seminal, que nutre y transporta al esperma.

Cuidado de apoyo
Medicina paliativa y Seguimiento de cambios o mejoras

Powered by CamScanner

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES









Powered by CamScanner