

ESE REGIÓN DE SALUD SOACHA

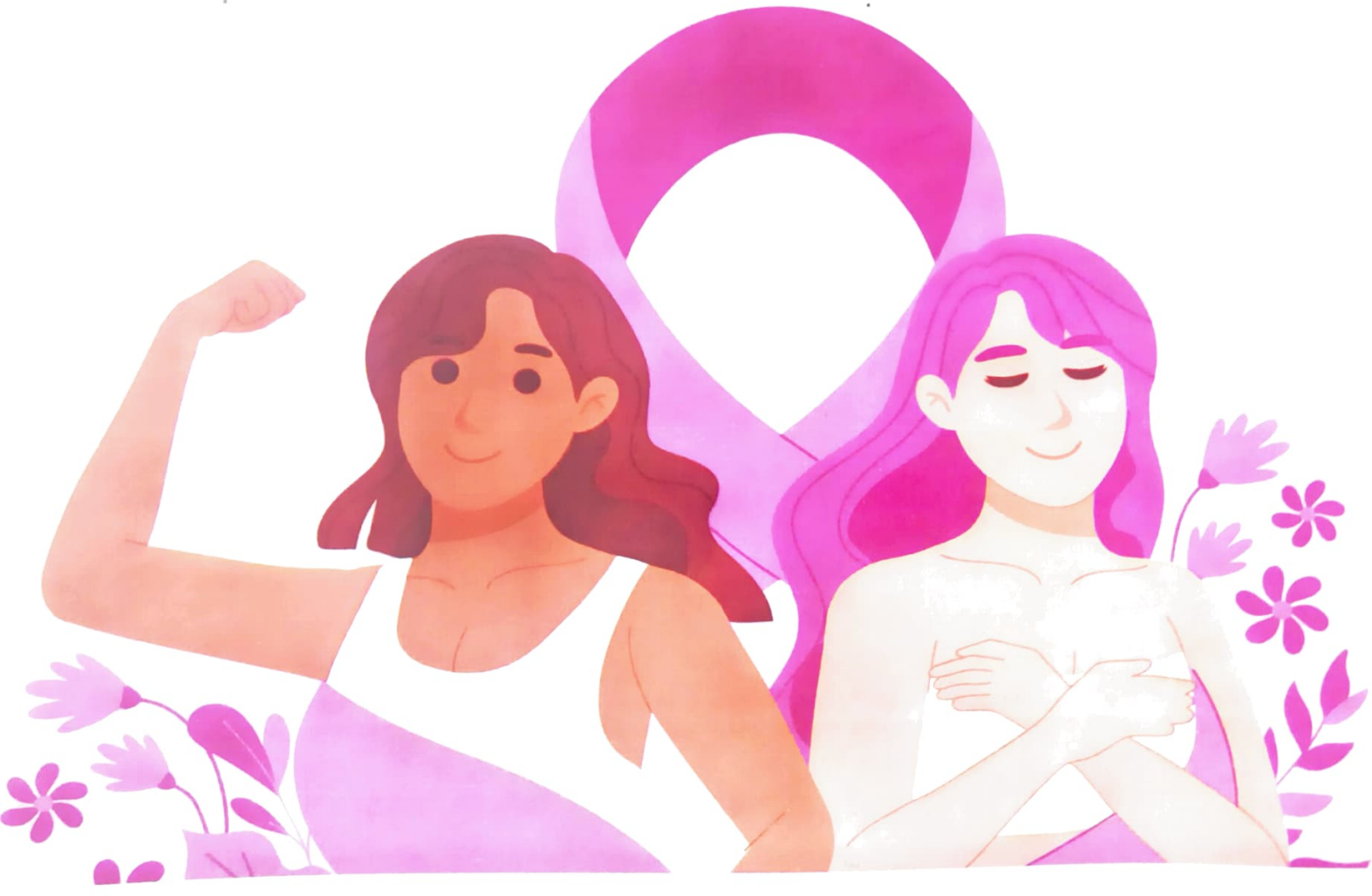
CANCER DE SENO

Que es el cáncer de seno?

Este tipo de cáncer se desarrolla en el tejido mamario y se origina cuando las celulas en el seno comienzan a crecer de manera descontrolada.

Normalmente forman un tumor o masa que se puede sentir o se puede observar en una radiografia.

EL CÁNCER DE MAMA ES CURABLE LA DETECCIÓN TEMPRANA ES LA CLAVE.



CANCER DE SENO

Factores de riesgo:

Tener parientes o familiares con cáncer
La menopausia
Antecedentes de exposición a radiación
No tener hijos o tenerlos después de los 30 años
Haber recibido terapias hormonales
Haber tomado pildoras anticonceptivas orales
No tener actividad física
Sobrepeso
Consumir bebidas alcohólicas o fumar



CANCER DE SENO

La detección

El autoexámen se realiza con la yema de los dedos haciendo movimientos circulares

La detección temprana se basa en el autoexámen mensual de seno

Detectar anormalidades o cambios

Presencia de masa o bulto puede ser dolorosa o no

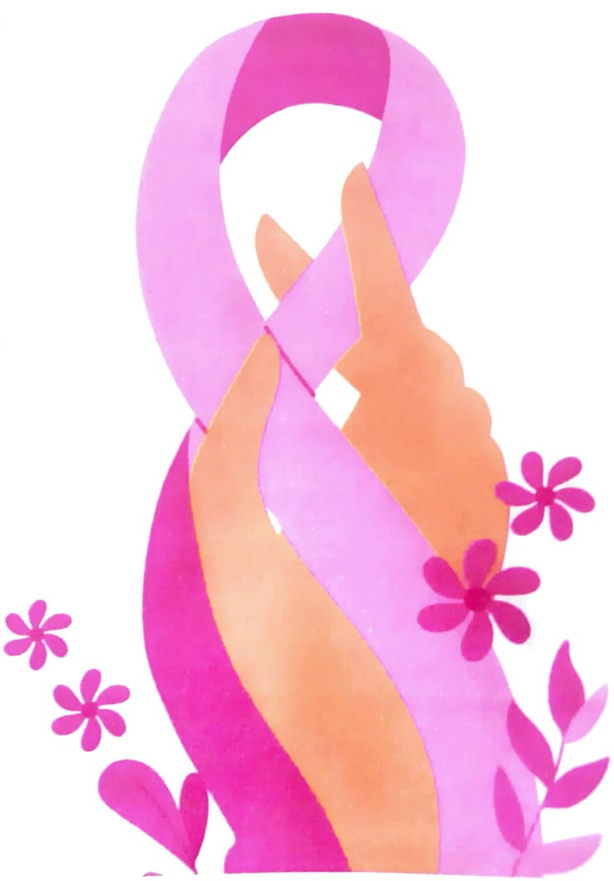
Cambios en el pezón o secreciones

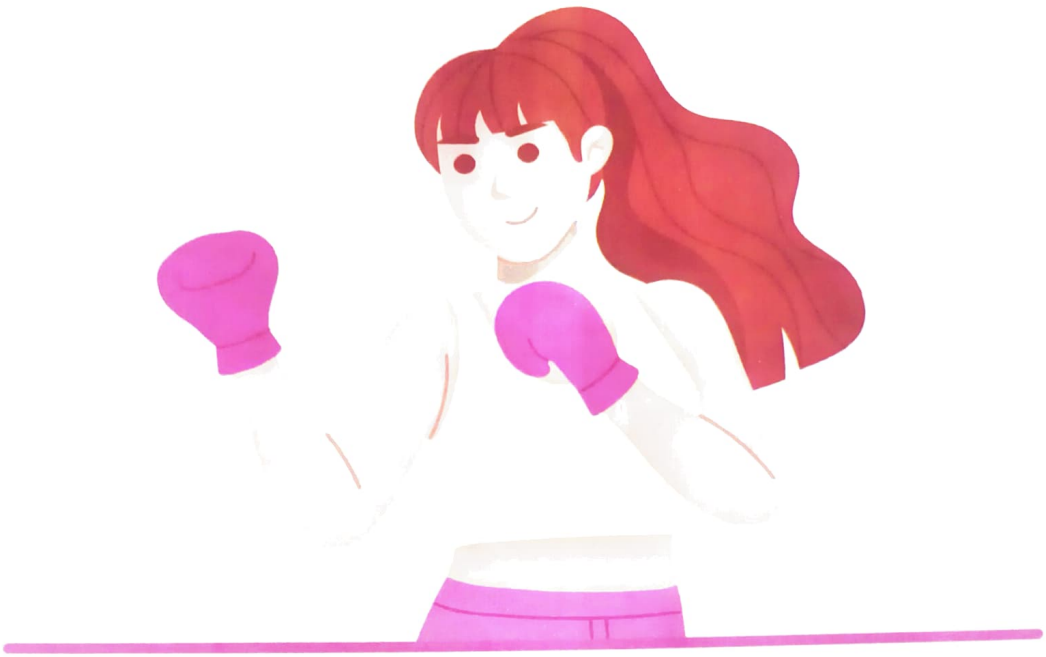
Engrosamiento de la piel

Hinchazón, calor o enrojecimiento

Picazón o dolor persistente

Cambios en la forma, hoyuelos, arrugas o hundimientos





CANCER DE SENO

Exámen clínico
El personal médico evalúa el riesgo de cáncer de mama y brinda recomendaciones se debe realizar anualmente después de los 25 años

Mamografía
Existen 2 tipos de mamografía; mamografía de detección se realiza anualmente empezando a los 40 años de edad o cuando se presenta alguna anormalidad. Mamografía de diagnóstico se hace cuando la mamografía de exploración es anormal o hay señales de enfermedad

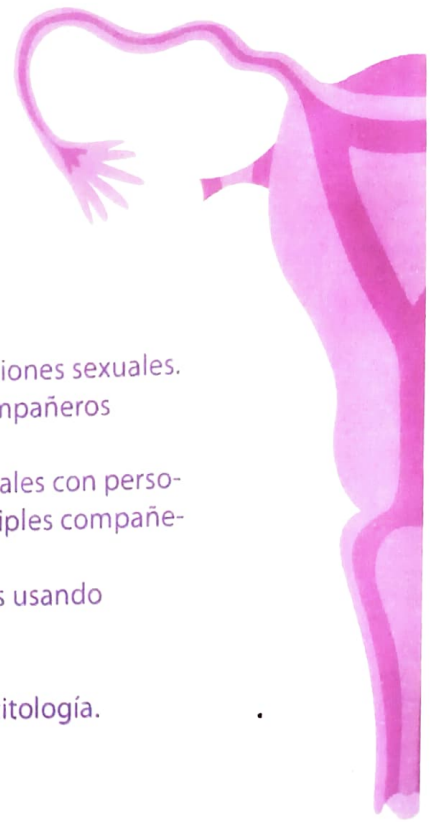
Ultrasonido o Biopsia
Utiliza ondas de sonido para hacer imágenes del seno, Toma una muestra de las células del seno y se examinan en busca de signos de cáncer

Tratamientos
Quimioterapia
Radioterapia
Mastectomía o Lumpectomía
Cirugía reconstructiva
Hormonoterapia

MONICA ADRIANA
FLOREZ ALVAREZ

CANCER DE CUELLO UTERINO

MONICA ADRIANA
FLOREZ ALVAREZ



Es un tipo de cáncer que se origina en las células del cuello del útero y se asocia a la infección por el virus del papiloma humano.

Factores de riesgo:
Inicio temprano de relaciones sexuales.
Múltiples compañeros sexuales.
Infección por el virus del papiloma humano.
Enfermedades de trasmisión sexual.
Mal uso de preservativos.



Prevención:
Retrasar el inicio de relaciones sexuales.
Limitar el número de compañeros sexuales.
Evitar las relaciones sexuales con personas que han tenido múltiples compañeros sexuales.
Tener relaciones sexuales usando siempre preservativos.
No fumar.
Tomarse anualmente la citología.



Sintomas:
Sangrado vaginal
Flujo vaginal
Dolor abdominal
Quejas urinarias
Quejas intestinales

Qué es una citología vaginal?

Es un exámen que consiste en tomar una pequeña muestra de tejido del cuello del útero para ser analizada en el laboratorio con el fin de detectar la presencia de células anormales o cancerosas debe realizarse a partir de los 21 años y anualmente; los esquemas pueden variar según recomendación médica de acuerdo con los resultados y su historia clínica.

Desnutrición

Los niños pueden desnutrirse cuando no comen suficientes alimentos, los nutrientes de los alimentos son necesarios para que puedan desarrollarse física y mentalmente.

Los niños necesitan comer proteína para poder crecer y desarrollar su cerebro y para que su organismo funcione bien



Las fibras contribuyen con la limpieza intestinal y evitan el estreñimiento

Prevención:
Dieta saludable durante el embarazo.
Lactancia exclusiva hasta los 6 meses de edad.
Dieta balanceada.

Tratamiento:
Terapia con alimentos terapéuticos.
Alimentación nutritiva y saludable.
Seguimiento médico.
Higiene al preparar y consumir los alimentos.

Los carbohidratos dan la energía que los niños necesitan para mantenerse atentos, estudiar, aprender, y estar activos, jugar, correr y explorar el mundo

Las vitaminas y minerales ayudan a que el cuerpo se desarrolle, funcione bien y suba las defensas contra las enfermedades

Evite preparar alimentos fritos o con mucha grasa, cocínalos al vapor o hervidos para que conserven sus nutrientes

MONICA ADRIANA
FLOREZ ALVAREZ



DIABETES

Es una enfermedad que se presenta cuando los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

Los prinicipales sintomas son orina frecuente, pérdida de peso, sed excesiva, aumento del apetito, cansancio excesivo, infecciones, y alteraciones de la vista.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Seguir una dieta saludable
Control de peso continuamente
Hacer ejercicio frecuentemente
No consumir bebidas alcohólicas
No consumir tabaco



DIAGNOSTICO

Debe hacerse en ayunas:
Prueba de glucemia
Prueba glucosa en sangre

FACTORES DE RIESGO

Historial familiar
Sobrepeso
Alimentación poco saludable
Inactividad física
Edad avanzada
Factores genéticos



TIPOS DE DIABETES

Diabetes I
Afecta a niños y adultos menores de 34 años

Diabetes II
El cuerpo no produce suficiente insulina

Diabetes gestacional
Aparece durante el embarazo



TRATAMIENTO

Hacer ejercicio frecuentemente
Llevar una dieta saludable
Ingerir medicamentos según indicaciones médicas
Controlar los niveles de azúcar en la sangre

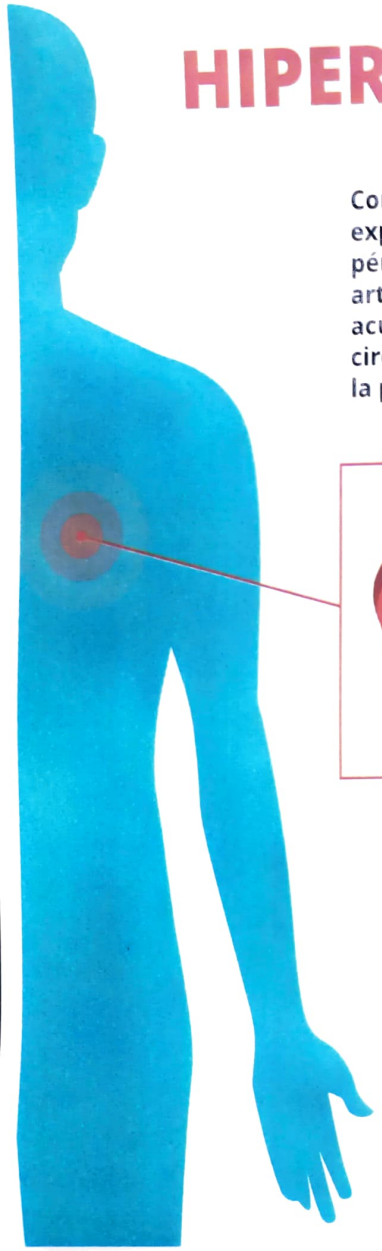
COMPLICACIONES

Enfermedad cerebrovascular
Enfermedad coronaria
Arteriopatia periférica
Retinopatia diabética
Enfermedad renal
Pie diabético

MONICA ADRIANA
FLOREZ ALVAREZ

MONICA ADRIANA
FLOREZ ALVAREZ

HIPERTENSION ARTERIAL



Conforme envejecemos, el cuerpo experimenta cambios como la pérdida de elasticidad de las arterias que junto con la acumulación de grasa obstruyen la circulación de la sangre y elevan la presión arterial



Factores de riesgo:
Hereditarios
Obesidad
Sedentarismo
Alcohol y Tabaco
Diabetes









Es de mayor incidencia en personas adultas mayores de 50 años
Cuida tu salud
Ten una dieta balanceada
Controla tu presión
Ejercitaté diariamente
Controla tu peso
Toma tus medicamentos adecuadamente

Síntomas:
Dolor de cabeza
Zumbido en los oídos
Hinchazón en las piernas
Sangrado nasal
Dolor en el pecho





Complicaciones:
Infarto
Evento cerebrovascular
Insuficiencia cardíaca
Deterioro cognitivo
Deterioro de órganos

OBESIDAD

MONICA ADRIANA
FLOREZ ALVAREZ

La forma más común de determinar si una persona tiene sobrepeso u obesidad es calcular su índice de masa corporal. Es una estimación de la grasa corporal que se obtiene al comparar el peso de una persona con su estatura.



El sobrepeso se define como un exceso de grasa en el organismo y un índice de masa corporal mayor a 25 kg/m^2, y la obesidad se caracteriza igual, solo que el índice de masa corporal es mayor de 30 kg/m^2 en adultos.

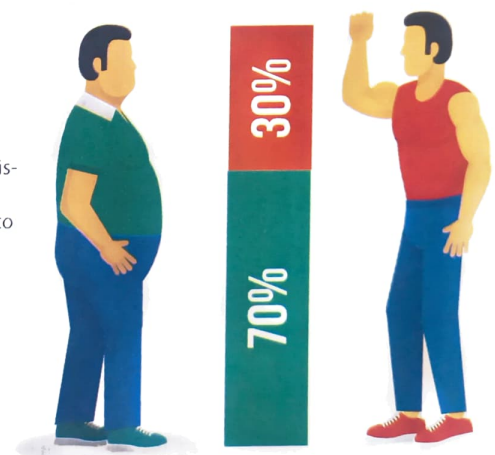


La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energetico entre calorias consumidas y gastadas.



Factores de riesgo:
Mala alimentación
Alto consumo de grsas
Sobrepeso y obesidad
Inactividad física y sedentarismo
Consumo de alcohol y tabaco

Efectos en la salud:
Presión arterial alta
Colesterol alto
Niveles altos de triglicéridos
Diabetes
Enfermedad coronaria
Entre otros



Toma agua entre 6 y 8 vasos al dia
Evita el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que contenga azucar
Realiza actividad fisica 30 minutos diarios es lo recomendable para adultos y 1 hora para niñas, niños y adolescentes.

El tratamiento se basa en el cambio de la dieta alimentaria y el aumento de la actividad física así como el acompañamiento por parte de especialistas.

CANCER DE PROSTATA

MONICA ADRIANA FLOREZ ALVAREZ

Es una glándula que produce líquido para proteger a los espermatozoides.
Se ubica delante del recto y debajo de la vejiga.
Forma parte del sistema reproductor masculino.
Es del tamaño de una nuez pero con la edad puede aumentar.



Crece lentamente.
No presenta síntomas.
Afecta a hombres mayores.

Prevención:
Ejercicio frecuente.
Dieta rica en vegetales, verduras y frutas.
Tratamiento:
Cirugía
Radioterapia
Terapia hormonal
Quimioterapia



Síntomas:
Problemas urinarios.
Problemas sexuales.
Presencia de sangre en la orina.
Dolor en la espalda o la cadera que no desaparece.
Pérdida de peso.
Disminución en la fuerza del flujo de la orina.

Factores de riesgo:
Después de los 50 años aumenta la posibilidad de desarrollar cáncer de próstata.
Antecedentes familiares.
Altos consumos de carnes y lácteos.
Beber y fumar.
Sedentarismo.
Obesidad.

Diagnóstico:
Tacto rectal: El médico palpa la próstata para revisar su tamaño, consistencia y uniformidad.
Prueba antígeno próstatico: Mide el nivel de antígeno próstatico en una muestra de sangre.
Ultrasonido: Se realiza al tomar una biopsia.
Biopsia: Se extrae y analiza tejido de la próstata para confirmar la presencia de cáncer.

SALUD ORAL

MONICA ADRIANA
FLOREZ ALVAREZ

CUIDADO ORAL

PASO 1



Correcto cepillado diario

PASO 2

Alimentación balanceada



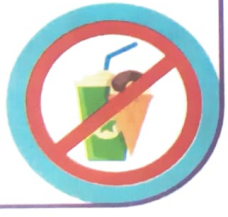
PASO 3



Visitas periódicas al odontólogo

PASO 4

Las golosinas deterioran los dientes



PASO 5



Mantener una buena salud oral



La caries dental es una enfermedad producida por bacterias



Los dientes sanos ayudan a masticar, hablar y lucir bien

Proteger siempre las estructuras dentales con una buena higiene bucal





Dos visitas al año son recomendables para el buen cuidado de nuestra salud oral



Los líquidos azucarados producen la destrucción de los dientes, es muy importante cuidar la dentición temporal así como tambien la definitiva

TECNICA DE CEPILLADO DENTAL



Cepillar correctamente los dientes de arriba hacia abajo y los de abajo hacia arriba



Cepillar las caras internas de los dientes en el sentido de erupción



Cepillar las muelas con movimientos circulares

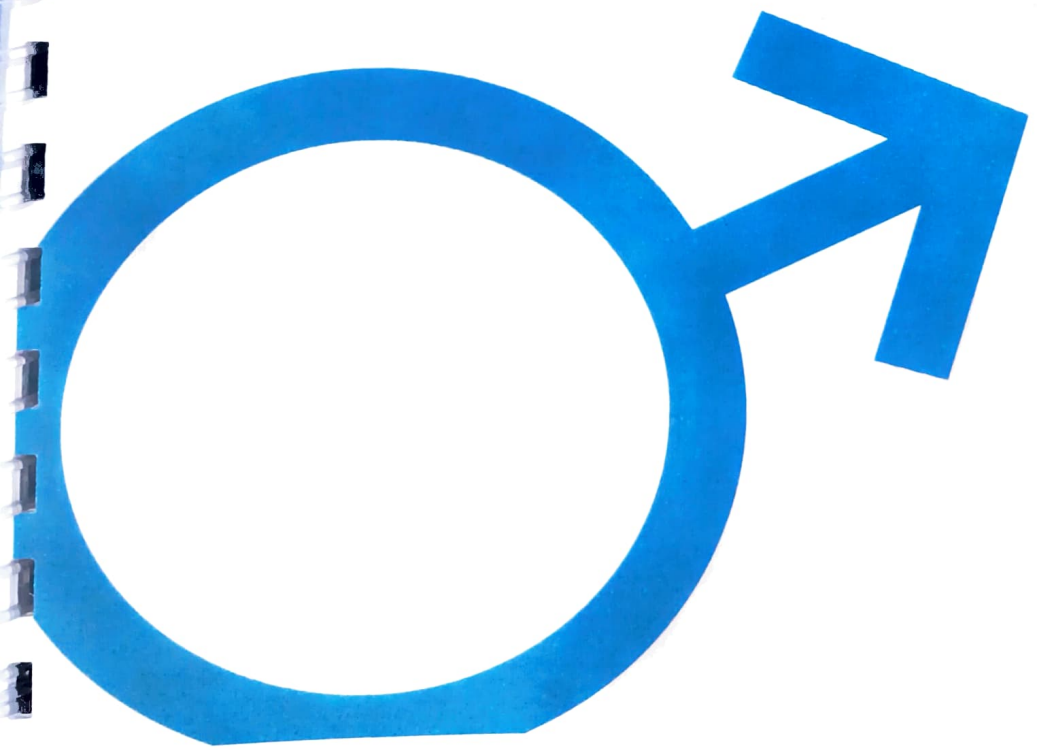


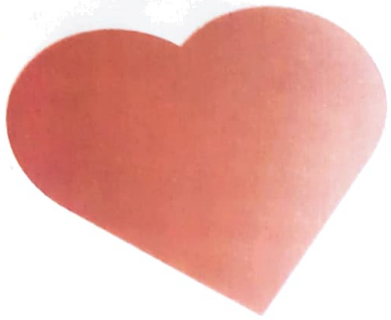
Cepillar suavemente la lengua de atrás hacia adelante

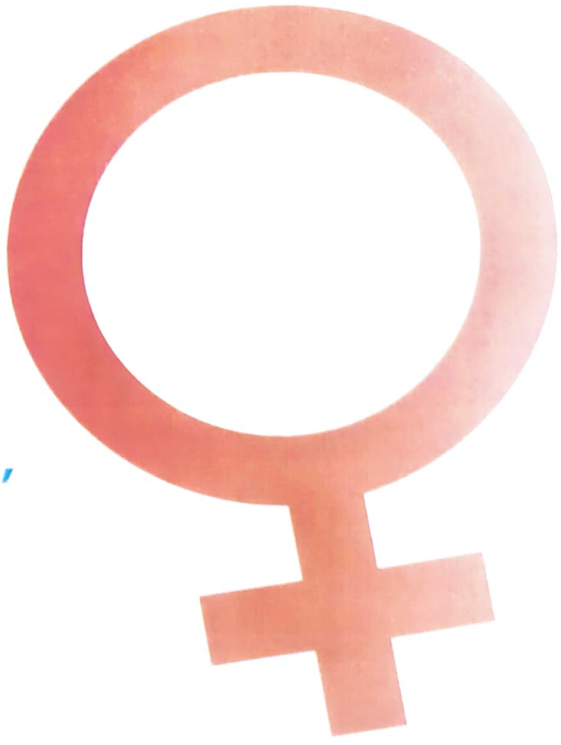


3. Acceder a servicios de salud que me informen, asesoren y den anticonceptivos.

4. Recibir atención, apoyo y cuidados si vivo con VIH/SIDA.

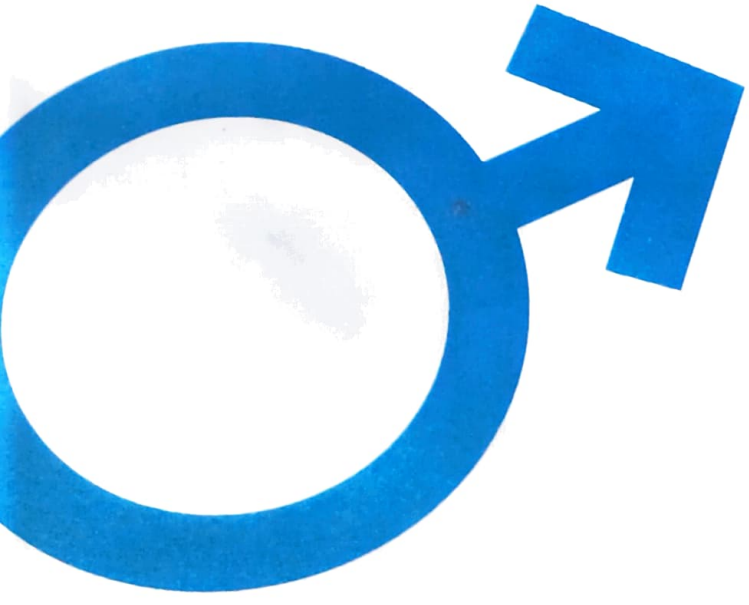


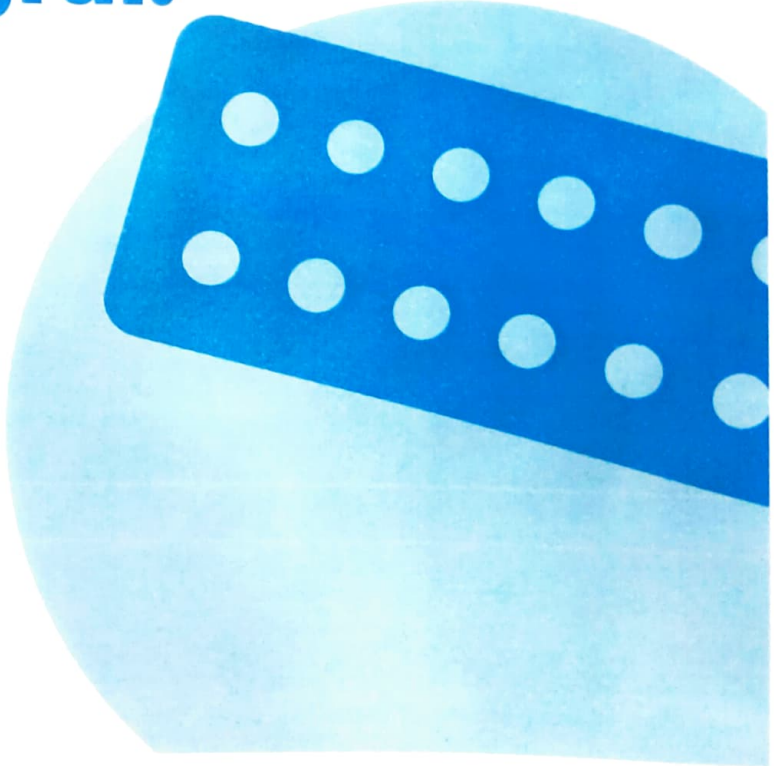




5. Elegir con quien tengo sexo, seguro, placentero y libre de toda violencia y/o coerción.

6. Recibir educación sexual integral.





7. Poder interrumpir un embarazo de acuerdo a lo permitido por la ley.



8. No poner en riesgo mi vida y mi salud en un embarazo, parto o puerperio.

9. Decidir sobre mi sexualidad y reproducción en [illegible]

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



Son aquellas sustancias que alteran la percepción, provocando estados alterados o "distorsionados" en la consciencia. Manifestando agudeza en las sensaciones y pensamientos.

La causa exacta del consumo de drogas se desconoce. Los genes de una persona, la acción de las drogas, la presión de compañeros, el sufrimiento emocional, la ansiedad, la depresión y el estrés ambiental pueden ser factores intervinientes.

El abuso de sustancias psicoactivas, tiene el potencial de producir cualquier combinación de problemas crónicos de salud, problemas sociales, pérdida de la coordinación y la cognición e incluso la muerte por sobredosis.



Prevención del consumo en adolescentes:
Fomentar la autoestima
Mantener una buena comunicación
Estimular que tengan una conducta responsable
Conocer las actividades que realiza tu hijo y fomentar actividades de ocio sano
Hablar sobre las drogas

Cómo ayudar a una persona adicta:
Sé consciente de que el adicto está enfermo. Y necesita como en otras enfermedades tratamiento médico.
Solicita ayuda. Ni la persona adicta ni tú, pareja o familia, pueden superar solos el problema.
Ayúdale a dar el paso.
Practica el "amor duro".
Confía en los profesionales.

El tratamiento para la drogadicción puede incluir terapia de la conducta (como terapia individual o de grupo, terapia), medicamentos o una combinación de ellos.

MONICA ADRIANA FLOREZ ALVAREZ

