

# HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



*Por Una Familia Mejor & Feliz...*

# INTRODUCCIÓN

La Estrategia de estilos de vida saludables pretende generar acciones de promoción la salud y la prevención de la enfermedad en la comunidad desde la vivienda, teniendo en cuenta el rol que juega cada integrante de la familia como célula de la sociedad, esta estrategia de igual manera busca mejorar las condiciones de la vivienda y con ello mejorar las condiciones de salud de quienes la habitan, pues existe una estrecha relación entre las condiciones de la vivienda y la salud física, mental, social y ambiental de sus ocupantes.

Esta cartilla se elabora con el fin de que la familia reconozca los factores físicos, biológicos y psicosociales que afectan su salud, mejoren su autocuidado y protejan el medio ambiente de su comunidad aumentando su sentido de pertenencia y cultura ambiental.

La cartilla hacia un estilo de vida saludable busca:

- Que todas las personas que integran la familia gocen de buena salud.

- Que las familias identifiquen y mantengan hábitos saludables.
- Que las familias disminuyan los riesgos presentes en la vivienda y en su comunidad.



*"Familias saludables, comunidades felices"*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE ENFERMERIA**

**SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN  
"hacia un estilo de vida saludable"**

**GRUPO DE INVESTIGACION  
SATTWA "calidad de verdad, bondad y pureza"**

**INVESTIGADOR**  
**HUGO FERNANDO RAMILEZ JARAMILLO**

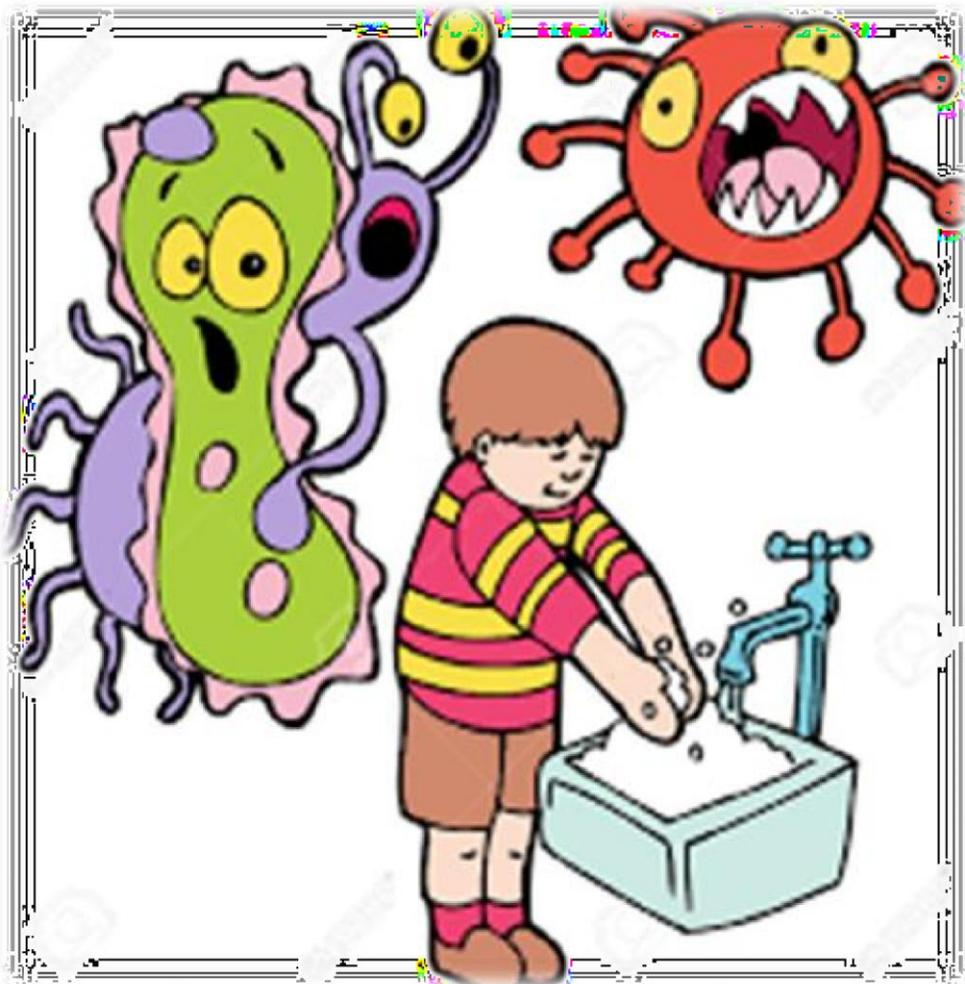
**AUXILIARES DE INVESTIGACIÓN**

**JEIMY CAROLINA MOJICA MURILLO**  
**PAULA ANDREA GUTIERREZ LEON**  
**NIGSSI DE LA PAZ PORTELA OCHOA**  
**LEIDY VIVIANI MONROY SARMIENTO**  
**PAULA ANDREA ARIAS MARÍN**

**GIRARDOT**  
**2016<sup>3</sup>**

# TRATAMIENTO DEL AGUA Y AUTOCUIDADO

## CAPITULO 1



¿Te has preguntado si el tratamiento que le das al agua que consumes influye en tu salud?



Claro que  
Importa, por eso  
Te recomendamos



Hervir el agua



filtrar el agua

El consumir agua “cruda” puede Generar problemas intestinales, sobre Todo en infantes y adultos mayores. Si tienes un purificador de agua Tienes una gran herramienta para el Consumo del agua si acaso no lo Tienes es mejor hervir el agua, así los Microorganismos se ven sometidos a Altas temperaturas y muren.





¿Sabes que es el Autocuidado ?



Son todas las medidas que Realizamos para el cuidado de Nosotros mismos; como mantener unan Buena postura, hacer actividad física, Dormir bien, entre otras.



Son medidas de AUTOCUIDADO importantes

### Lavarse las manos

Lavarse las manos constantemente permitirá que los microbios que estén en ellas se vayan eliminando y evitando así que estos microorganismo lleguen a nuestra boca, es importante lavarlas antes de comer, después de comer luego de ir al baño, tener contacto con mascotas y alimentos.



### Cepillarse correctamente los dientes.

Cepillarse los dientes al menos de 2 a 3 veces por día, permite que los restos que comida que quedan en ellos se desprendan además de evitar la caries. Esto facilita que nuestra vida bucal sea buena ya que aunque no lo creas, tener problemas bucales puede incluso a llevar a complicaciones Oseas (huesos) y del sistema nervioso.



# ENFERMEDADES CRONICAS NO TRASMISIBLES

## CAPITULO 2



# DIABETES



Aumento en los niveles de azúcar en la sangre

## FACTORES DE RIESGO

historial familiar    falta de ejercicio    dieta no saludable    sobrepeso

Prevención

### SINTOMAS

CANSANCIO    MUCHA SED    ADELGAZAMIENTO    AUMENTO DEL APETITO    ORINA AUMENTADA

# OBESIDAD



Es el peso por encima de los valores promedio en relación a la altura

Prevención



Disminución de la autoestima    Apnea del Sueño    Acentuación de desviaciones de columna    Aumento de lesiones en articulaciones    Pie plano    Problemas cardíacos    Problemas respiratorios    Estrías en la piel    Problemas en el hígado y riesgo de diabetes

COMPLICACIONES

# HIPERTENSIÓN

En ella se observa una dureza en las paredes de las venas por donde pasa la sangre, por lo cual el corazón debe hacer mayor fuerza para bombear la sangre.



## Complicaciones



### DERRAME CEREBRAL

Primera causa de discapacidad en el mundo



### INFARTO CARDIACO

Primera causa de muerte en el mundo



### DAÑO OCULAR

Lleva a la ceguera



### INSUFICIENCIA RENAL

Lleva a la hemodiálisis

## SINTOMAS

Aumento del pulso



Visión borrosa

Sudoración

Zumbido en oídos

## Cómo prevenir la hipertensión arterial

Estilo de vida saludable ➔ Presión arterial saludable



**Control de peso**  
IMC Recomendable  
>18 y <25



**Reducción del consumo de sal**  
No exceder los 5 g.  
al día



**Actividad física regular**  
Realizar ejercicio aeróbico durante 30 minutos al día



**Alimentación saludable**  
Adecuado consumo de frutas y verduras. Proteínas magras y lácteos descremados.



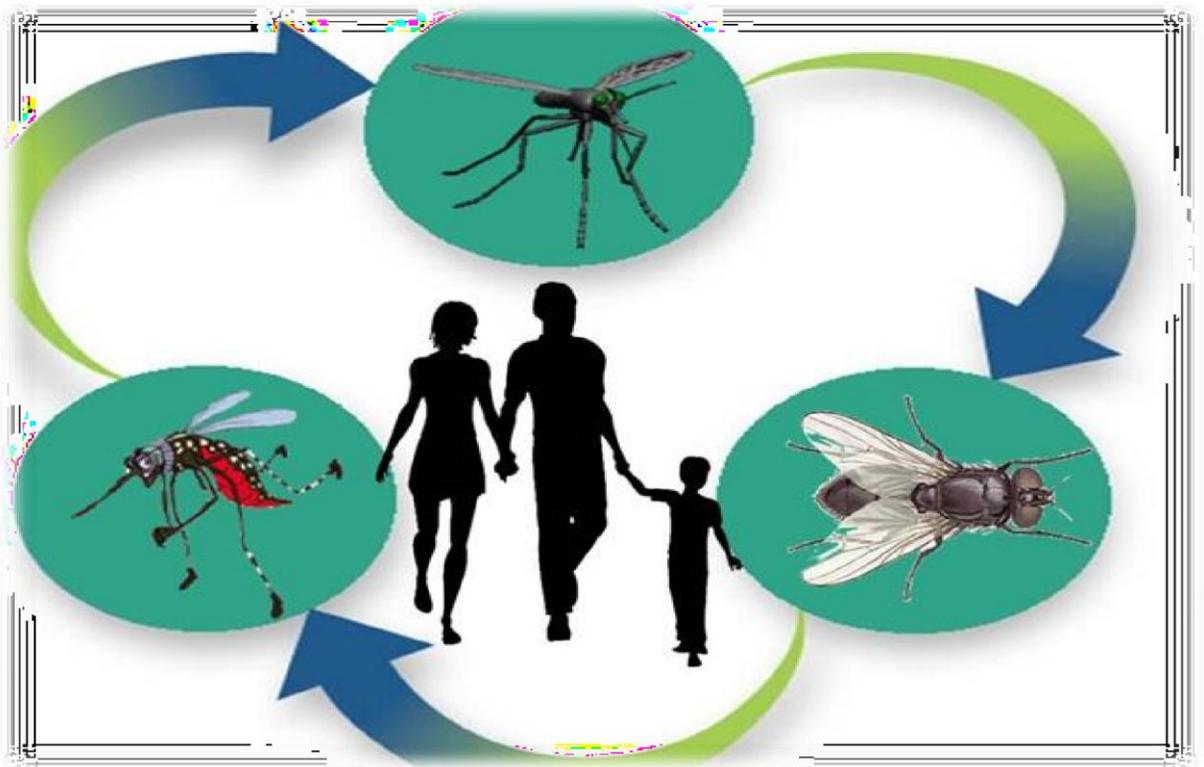
**Reducción del consumo de alcohol.**  
No consumir más de 30 ml de etanol al día.



**Evitar el tabaquismo**

# ENFERMEDADES TRASMITIDAS POR VECTORES

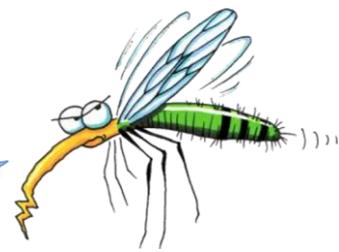
## CAPITULO 3





¿Sabes que es un VECTOR?

Un vector es un agente que conduce algo de un lugar a otro, para nuestro ejemplo es el medio de transporte de un virus o enfermedad.



El zancudo aedes aegypti es precisamente el vector de las enfermedades como el dengue, el zika y el chicunguya ya que lleva la enfermedad desde su organismo hasta el organismo del ser humano.



Este zancudo se reproduce mas fácilmente en nuestra ciudad por la altura sobre el nivel del mar, es decir que el clima se presta para su reproducción. Además utiliza todos los depósitos de agua limpia que se encuentran en las plantas y al interior de los hogares para dejar allí sus huevos.



A continuación te presentamos los síntomas y como prevenir estas enfermedades.

# Síntomas del Dengue



Fiebre



fátiga



Dolor de cabeza



Dolor detrás de los ojos



Erupciones y picazón en la piel

En casos graves el paciente también puede presentar:



Sangrados (en encías y nariz)



Dolores abdominales y vómito



Somnolencia e irritabilidad



Presión baja y mareo

# Síntomas del Chikungunya



Dolor en las articulaciones de pies y manos



Fiebre repentina arriba de los 39°

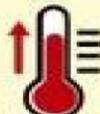


Dolor de cabeza



Manchas rojas en la piel

# Síntomas del Virus Sika



Fiebre



Salpullido y dolor muscular y en las articulaciones



Dolor de cabeza



Conjuntivitis

# MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Cambiamos periódicamente el agua de jarrones y floreros



Despejemos las canaletas



Evitemos la acumulación de agua en el interior de neumáticos



Impidamos que los recipientes en uso acumulen agua



Mantengamos boca abajo los recipientes en desuso

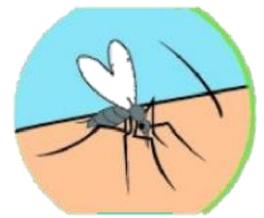


Desechemos todos los objetos inservibles capaces de acumular agua de lluvia.



Tapemos los recipientes utilizados para almacenar agua

# LEISHMANIASIS



## CICLO DE TRASMISIÓN

**1** El perro es el principal reservorio urbano del parásito de la leishmaniasis visceral y se contagia al ser picado por el mosquito infectado.



## SINTOMAS

Produce fiebre irregular prolongada, dolores abdominales y anemia.

La mortalidad es de 7% a 10%, especialmente en los niños pequeños.

Sin el tratamiento adecuado es mortal en un 90% de los casos.

**2** El mosquito *Lutzomyia longipalpis* es el transmisor del parásito de la enfermedad.



**3** Si un mosquito no portador pica a un perro infectado, se infecta y puede transmitir el parásito.



**4** Si el mosquito infectado pica a una persona puede transmitirle la enfermedad.

## MEDTAS DE PREVENCIÓN



Tire los objetos que no use y que puedan acumular agua.



Mantenga limpias las canaletas y desagües.



# SALUD AMBIENTAL

## CAPITULO 4



# 1

## Manejo adecuado de las basuras.

Sabes que si reciclas, ayudas al planeta ya que el 70% de nuestra basura tiene una segunda y hasta tercera vida.



Recuerda que la quema de basuras genera malos olores que pueden perjudicar tu salud, además la creación de fuegos muchas veces puede salirse de control y generar problemas ambientales muy graves.

# 2

## Adecuado uso del agua

El agua es una fuente hídrica necesaria para el consumo y uso humano, es tan importante que de ella depende la fabricación de alimentos y nuestra vida propia, por eso ten presente que debe dársele un buen uso.



Recuerda que ahorrar es una tarea de todos.



# Tala de arboles

# 3



Talar arboles reduce el desarrollo de la fauna (animales), reduce el oxígeno que nosotros requerimos para vivir además de generar grandes problemas en los suelos. Nosotros somos los directos responsables de ellos.

**NO TALES ARBOLES, LA HUMANIDAD DE LO AGRADECERA.**

# 4

# Responsabilidad con los animales

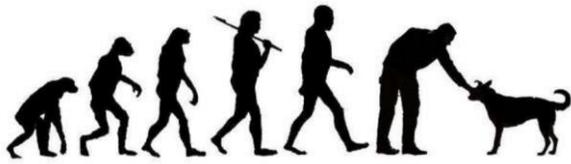


Sabes que cuando somos dueños de un animal somos los responsables de las excretas (orina y heces) de la mascota.



¿Sabes también que el maltrato animal hoy en día es castigado por la ley?

## EVOLUCIONA



la evolucion esta en amar a nuestros hermanos menores. Convivir con nuestro entorno y no destruir lo que no nos pertenece.

Ten en cuenta que hoy en día existen comparendos ambientales que van desde sanciones pedagógicas hasta privaciones de la libertad. El mundo en el que vivimos es solo responsabilidad nuestra.

01/06/2016

16



**Sabes ¿qué es la violencia intrafamiliar?**

Vamos a definir la violencia Intrafamiliar como aquella violencia que tiene lugar dentro de la familia, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio



Pero la violencia intrafamiliar no es solo física o golpes, te enseñare los tipos de violencia, acompáñame!

01/06/2018

# VIOLENCIA FÍSICA

# 1



Se define como maltrato físico a cualquier lesión física infringida (hematomas, quemaduras, fracturas, u otras lesiones) mediante pinchazos, mordeduras, golpes, tirones de pelo, torceduras, quemaduras, puntapiés u otros medios con que se lastime.



Los Golpes sanan, pero van forjando la personalidad de los niños, van deteriorando la armonía familiar y todo se convierte en un circulo vicioso lleno de miedo e incertidumbre



# 2 VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Esta es una de las formas más sutiles pero también más extendidas de maltrato intrafamiliar. Son niños/as, esposas/os habitualmente ridiculizados, insultados, regañados o menospreciados.



La violencia psicológica se detecta con mayor dificultad. La víctima que lleva cicatrices de tipo psicológicas le resulta más difícil comprobarlo.

Cuáles son las manifestaciones de la violencia psicológica?



**ABUSO VERBAL:**  
Rebajar, insultar, ridiculizar, humillar, etc

**INTIMIDACIÓN:** Asustar con miradas, gestos o gritos. Arrojar objetos o destrozar la propiedad.

**AMENAZAS:** De herir, matar, suicidarse, llevarse a los niños

**DESPRECIO:** Tratar al otro como inferior, tomar las decisiones importantes sin consultar al otro.

**AISLAMIENTO:** Control abusivo de la vida del otro, mediante vigilancia de sus actos y movimientos, escuchar sus conversaciones, impedir nuevas amistades, etc.



¿Presentas alguna de ellas?

# REFLEXIONA!!



¿Han pensado en el daño que hacen a sus hijos, cuando en lugar de relacionarse con sus hijos pequeños están preocupados del trabajo, con la limpieza, etc., en forma obsesiva y perfeccionista la casa ?



Ten en cuenta que los primeros cinco años de vida son importantes porque el niño o la niña no saben defenderse. Su mente es como una esponja: recibe todo. Por eso los mensajes-golpes son como olas gigantes que llegan sin control a lo más profundo de ese ser indefenso.

¿Quieres esto para tus hijos y/o familia? Piensa antes de actuar, piensa antes de hablar...



# VIOLENCIA SEXUAL



Es el aprovechamiento de la autoridad de uno de los integrantes de la familia hacia la mujer y/o hijos con el fin de obtener satisfacciones sexuales sin la aprobación del otro.



**RECUERDA:**  
 La violencia Intrafamiliar se da básicamente por tres factores; uno de ellos es la falta de control de impulsos, la carencia afectiva y la incapacidad para resolver problemas adecuadamente; y además en algunas personas podrían aparecer variables de abuso de alcohol y drogas.



# DINÁMICA DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

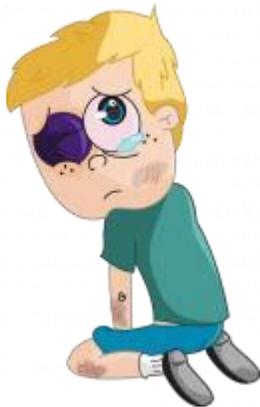


## FASE 1: ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

Hay un incremento del comportamiento agresivo, más habitualmente hacia objetos que hacia la pareja. Por ejemplo, dar portazos, arrojar objetos, romper cosas.

El violento se pone obsesivamente celoso y trata de controlar todo lo que puede: el tiempo y comportamiento de la mujer (cómo se viste, adónde va, con quién está, etc.)

Esta fase difiere según los casos. La duración puede ser de semanas, días, meses o años. Se va acortando con el transcurrir del tiempo.



## FASE 2: EPISODIO AGUDO DE VIOLENCIA

Aparece la necesidad de descargar las tensiones acumuladas

El abusador hace una elección acerca de su violencia. Decide tiempo y lugar para el episodio, hace una elección consciente sobre qué parte del cuerpo golpear y cómo lo va a hacer.



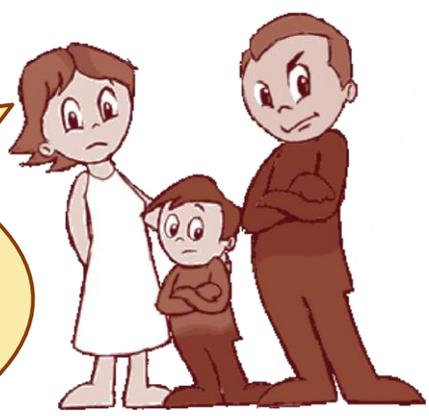


**FASE 3:  
ETAPA DE CALMA,  
ARREPENTIMIENTO O LUNA DE  
MIEL**



Se caracteriza por un período de calma, no violento y de muestras de amor y cariño. En esta fase, puede suceder que el agresor tome a su cargo una parte de la responsabilidad por el episodio agudo, dándole a la pareja la esperanza de algún cambio en la situación a futuro. Actúan como si nada hubiera sucedido, prometen buscar ayuda, prometen no volver a hacerlo, etc. Si no hay intervención y la relación continúa, hay una gran posibilidad de que la violencia haga una escalada y su severidad aumente. Luego de un tiempo se vuelve a la primera fase y todo comienza otra vez.

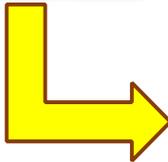
Los agresores vienen de hogares violentos, suelen padecer trastornos psicológicos y muchos de ellos utilizan el alcohol y las drogas lo que produce que se potencie su agresividad. Tienen un perfil determinado de inmadurez, dependencia afectiva, inseguridad, emocionalmente inestables, impaciente e impulsivos.



# DATO CURIOSO.



Una investigación de los psicólogos norteamericanos, el Dr. John Gottman y Dr. Neil Jacobson. Señalan que los hombres maltratadores caen en dos categorías: pitbull y cobra, con sus propias características personales:



- Solamente es violento con las personas que ama
- Celoso y tiene miedo al abandono
- Priva a su pareja de la propia independencia
- Vigila y ataca públicamente a su propia pareja
- Su cuerpo reacciona violentamente durante una discusión
- Posiblemente tuvo un padre abusivo.

- Agresivo con todo el mundo
- Propenso a amenazar con cuchillos o revólveres
- Se calma internamente, según se vuelve agresivo
- Depende emocionalmente de otra persona, pero insiste que su pareja haga lo que él quiere.
- Posiblemente ha sido acusado de algún crimen
- Abusa de alcohol y drogas.



El pitbull espía a su mujer, es celópata, cae bien a todas las personas, excepto a sus novias o esposas. El cobra es un sociópata, frío, calculador, puede ser cálido. El maltrato no cesa por sí solo.



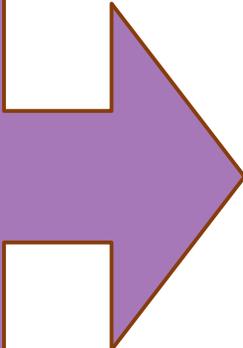
¿Cuál de los dos eres, pitbull o cobra?  
Si no eres ninguno de los dos, felicidades! El futuro de tu familia va por buen camino



Es **FALSO** decir qué:



- Hombres y mujeres han peleado siempre; es natural.
- La violencia intrafamiliar es un problema de las clases sociales bajas y de las poblaciones marginales.
- El maltrato generalmente se produce una sola vez.. Debería ser un asunto familiar privado, no un crimen.
- No existe la violación conyugal.
- El embarazo detendrá la violencia.
- Los niños no se dan cuenta de que su madre es golpeada, por lo cual no son afectados.



# SALUD SEXUAL y

# PROCREATIVA

## CAPITULO 6



# ¡Recuerde Tomarse La Citología Cervico Uterina!

Muchas mujeres temen a este examen ya que no conocen como es y para que sirve por ello, le voy a explicar brevemente:



La citología cervico uterina es un examen que consiste en tomar una pequeña muestra de tejido del cuello uterino para ser analizada en el laboratorio, con el fin de detectar la presencia de células anormales o cancerosas.

Es molesta pero no dolorosa



Todas las mujeres que ya han empezado a tener relaciones sexuales o todas aquellas mujeres mayores de 21 años, así no tengan relaciones sexuales penetrativas, deben hacerse la citología

**RECLAMAR EL RESULTADO 15 DIAS DESPUES DE LA TOMA DE LA CITOLOGIA**

# PLANIFICACIÓN FAMILIAR

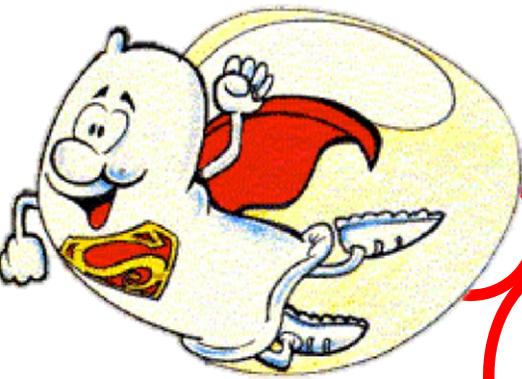
Los métodos anticonceptivos son elementos, productos o procedimientos que pueden ser usados por hombres y mujeres para impedir o reducir la posibilidad de embarazo no planificado.



Existen varios métodos anticonceptivos como las píldoras, las inyecciones mensuales y trimestrales, los implantes subdermicos, el dispositivo intrauterino que son métodos hormonales y puedes elegir el que mas sea de tu agrado y se ajuste a tu condición de salud

Pero si ya tienes tu familias y no deseas tener mas hijos puedes realizarte una vasectomía (hombres) o una ligadura de trompas (mujeres) que son métodos definitivos.





Pero no olvides **EL CONDON** que es un método de barrera y es el mas importante de todos ya que te brinda una doble protección, contra un embarazo no deseado y enfermedades de transmisión sexual

Existen múltiples enfermedades de transmisión sexual las mas comunes son: el VIH-SIDA, la sífilis, clamidia, el VPH, la gonorrea, herpes, entre otros.

## ¿Como prevenir una ETS?



**1**  
Verifica que la fecha de vencimiento esté al día



**2**  
Asegúrate que el condón tenga aire en su centro



**3**  
Ábrelo por las ranuras con la yema de los dedos. Nunca con los dientes



**4**  
Aprieta la punta del condón mientras lo pones en la cabeza del pene, para evitar que quede aire



**5**  
Desenrolla el condón hasta la base del pene



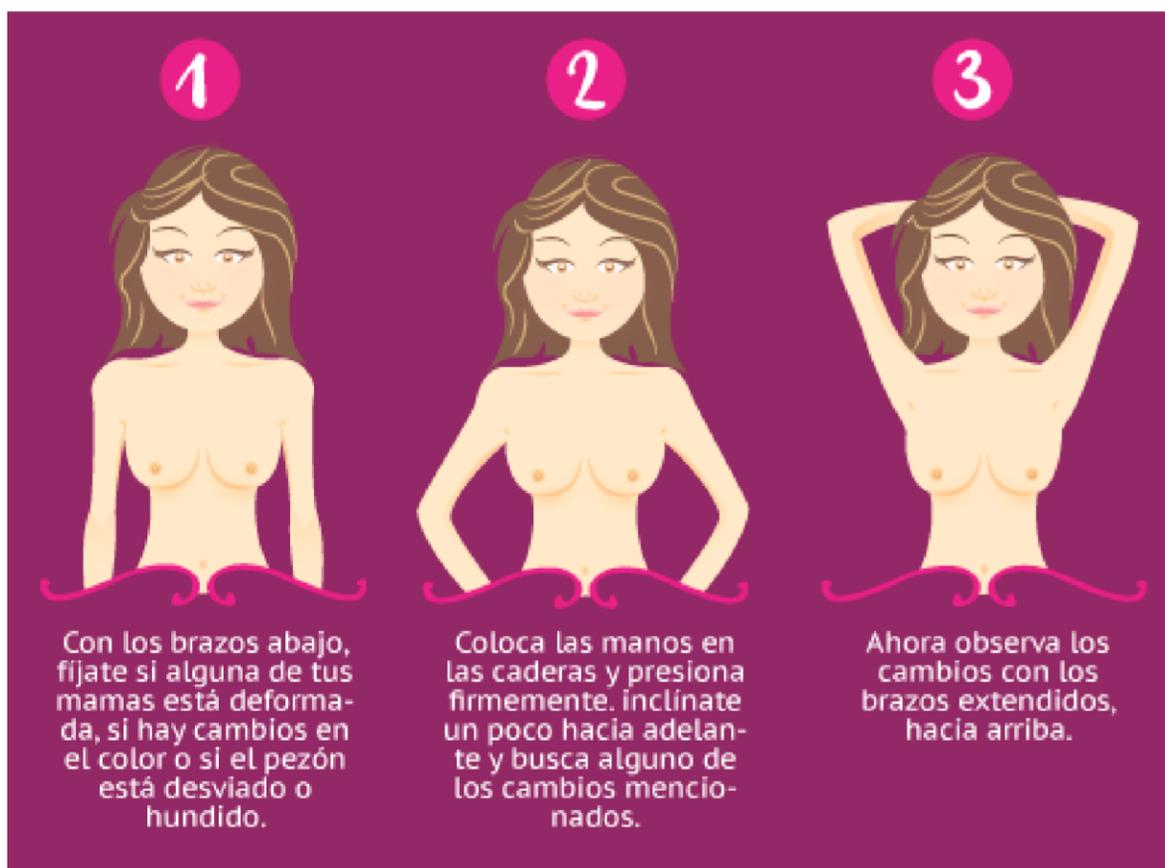
**6**  
Una vez se haya eyaculado, retira el condón con papel higiénico



**7**  
Bota el condón a la basura envuelto en el papel higiénico

# No olvide realizarse el autoexamen de seno

El autoexamen de seno comprende algunos pasos sencillos en los cuales se pretende identificar signos y síntomas como : enrojecimiento, dolor, hundimientos, calor, presencia de masas o salida de secreción de alguna mama diferente a la leche materna.



4



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón.

5



Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.

6



Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

# BIBLIOGRAFÍA

- <http://www.nuestraedad.com.mx/violenciaintrafamiliar-agresor.htm>
- [http://www.who.int/topics/environmental\\_health/es/](http://www.who.int/topics/environmental_health/es/)
- [http://www.who.int/quantifying\\_ehimpacts/publications/prevdiseexecsumsp.pdf](http://www.who.int/quantifying_ehimpacts/publications/prevdiseexecsumsp.pdf)
- <http://www.psicologiaonline.com/colaboradores/paola/violencia/>
- <http://www.definicionabc.com/social/violencia-psicologica.php>
- <http://www.losandes.com.ar/article/violencia-psicologica-golpe-certero-a-la-autoestima-830261>
- <https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/CalidadAtenci%C3%B3nEnSalud/Observatorio/AUTOCUIDADO.pdf>
- <http://todosobreelmedioambiente.jimdo.com/residuos-s%C3%B3lidos/>