SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Existen métodos anticonceptivos **de barrera (condón)** para la planificación familiar.La planificación familiar permite que las personas tomen decisiones bien fundamentadas con relación a su salud sexual y reproductiva, en base a si situación socioeconómica y laboral.

PREVENCIÓN DE ITS:

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) constituyen una serie de infecciones y/o enfermedades transmisibles que se caracterizan porque su principal modalidad de **transmisión es la vía sexual.**

Las manifestaciones clínicas comprometen, en la mayoría de los casos el área genital y las mucosas, pero en otros tienen manifestaciones sistémicas.

Se previenen:
- Teniendo pareja única.
- Utilizando métodos anticonceptivos de barrera (condón).

EXAMEN DE ANTÍGENO PROSTÁTICO:

El cáncer de próstata es la segunda causa de muerte por cáncer en hombres y es frecuente sobre todo en poblaciones mayores. Para la detección de esta enfermedad el examen Antígeno Prostático Específico es la herramienta principal. Se trata de una proteína que produce la próstata normalmente y si en el organismo está en altas cantidades, puede indicar tumor.

Se recomienda empezar a realizarse exámenes preventivos desde los 40 años.

Señales de alerta

- Hombres mayores de 50 años.
- Hombres menores con antecedentes de cáncer en la familia.
- Hombres sin síntomas pero con un antígeno prostático sospechoso.
- Hombres que ya se han hecho una biopsia y ha salido normal, pero que siguen con Antígeno Prostático alto.

CESFAM "San Juan"
Coquimbo

CONSEJERÍA

"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE"

PROGRAMA DE SALUD CARDIOVASCULAR

CESFAM SAN JUAN, COQUIMBO

Fecha Actualización: Abril de 2015.

Elaborado por: E.U. Maritza Soto Fredes.

Paulina Bonilla R. Interna Enfermería UST.

ACTIVIDAD FÍSICA

BENEFICIOS:

- Manejarás el estrés, te sentirás mucho más feliz, relajado y con más energía.
- Te verás mejor y será más fácil mantener tu peso adecuado.
- Podrás prevenir o controlar enfermedades como la Obesidad, Diabetes e Hipertensión.

RECOMENDACIONES:

- Caminar como mínimo 30 minutos diarios. Y realiza ejercicios 30 minutos 3 veces por semana.
- Debes de realizar ejercicios de estiramiento o elongación, así mejorarás tu flexibilidad y disminuirás el riesgo de lesiones.
- Libera tu energía con al menos una hora diaria de actividad física.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Esta demostrado que una buena alimentación previene las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, si comemos saludablemente podremos mejorar nuestra calidad de vida

RECOMENDACIONES MINISTERIO DE SALUD:

- Consumir **3 veces al día productos lácteos** (semidescremado o descremado). Aporta proteínas, calcio y vitaminas, lo que sumado al ejercicios reducen el riesgo de osteoporosis.

- Come al menos **2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores** al día. Aporta vitaminas y minerales, contienen antioxidantes y fibras.

- Come **granos 2 veces por semana** (porotos, garbanzos, lentejas) contiene proteínas, minerales, vitaminas y fibra.

- Come **pescado 2 veces por semana**, contiene proteínas y minerales, además de omega 3.

- **EVITA el consumo de alimentos ricos en grasas , azúcar y sal.**

- **Toma de 1,5 a 2 litros de agua,** favorece la eliminación de toxinas y asegura un buen funcionamiento del organismo.

CONSUMO DE TABACO

El **tabaquismo** representa la principal causa única prevenible de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo actual.

MAYOR RIESGO DE:

- Un evento cardiaco mortal.
- Padecer cáncer de boca, laringe, esófago, páncreas, riñón, vejiga y cuello uterino.
- Tener úlcera péptica y si la padecen esta se cura más lentamente.
- Cáncer pulmonar.
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

CONSUMO DE DROGAS

Las **Drogas** son todas aquellas sustancia que al consumirla produce alteración del funcionamiento del Sistema Nervioso Central y crea dependencia.

Efectos que producen las Drogas	Recomendaciones
- Depresión. - Adicción. - Ansiedad. - Agresión. - Derrames cerebrales. - Temor. - Falta de apetito. - Nauseas. - Fatiga. - Paranoia. - Inquietud. - Desorientación. - Alucinaciones. - Problemas para dormir.	- Voluntad (**Aprender a decir que NO**). - Buscar ayuda. - Asesoramiento psicológico. - Programas de reinserción social. - Integración y comunicación familiar. - Actividades deportivas y de recreación. - Informarse, consultar con algún profesional de la salud.