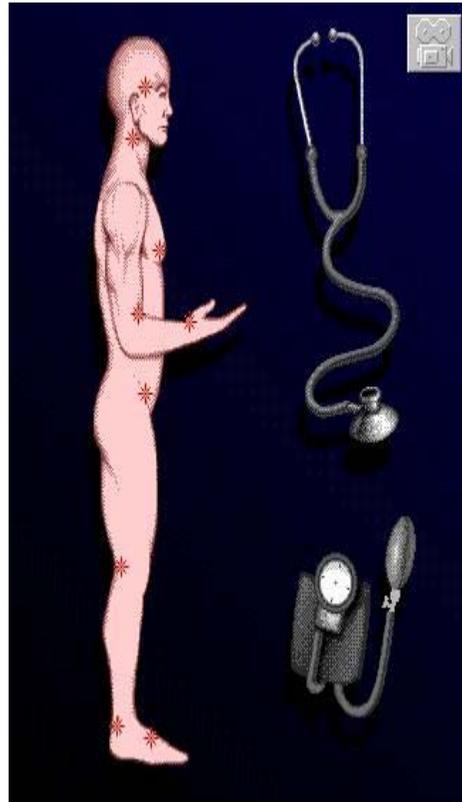


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE AGUASCALIENTES

BACHILLERATO

MANUAL DE PRÁCTICAS



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Nombre: _____

Grupo: _____

Med. Estomatólogo Laura Gabriela Cervantes López.

Reglamento.

- Al ser el laboratorio un lugar de trabajo, los alumnos deberán tener buena conducta, y portar bata, de preferencia blanca.
- Los alumnos tendrán cinco minutos como máximo de tolerancia para llegar al laboratorio. Después de ese lapso, no se permitirá la entrada.
- Con el propósito de llevar un control, durante la primera sesión se formarán los equipos de trabajo, los cuales ocuparán un lugar que deberán conservar a lo largo de todo el curso, o hasta que el profesor titular lo determine.
- Todo material que sufra roturas, deterioro por mal uso o descuido, o se extravié deberá ser repuesto por el alumno o por el equipo involucrado.
- Cada alumno será responsable de conservar el lugar de trabajo perfectamente limpio durante el desarrollo de cada práctica y al finalizarla.
- El alumno debe abstenerse de ingerir alimentos, y de arrojar basura en las tarjas.
- Los alumnos no están autorizados a abrir cajones y gavetas sin previo permiso. Ni a tomar material preservado de las vitrinas.
- Esta prohibido el uso de teléfonos celulares y aparatos de sonido con audífonos.

CURSO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

(Plan de Estudios 2004)

JUSTIFICACIÓN:

Este curso está dirigido a alumnos del quinto semestre del Bachillerato de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

El programa de estudio de Educación para la Salud viene a sustituir al programa de Anatomía, Fisiología e Higiene que contemplaba una visión demasiado técnica de índole propedéutica, hacia el estudio de la Medicina y muchas veces improductiva y memorística, acerca del conocimiento del cuerpo humano.

Esta nueva mecánica de trabajo que propone el programa de Educación para la salud no sólo estimula en el estudiante el conocimiento de su cuerpo y las funciones que en él se realizan, sino que, estimula también su interés por adquirir y promover medidas preventivas para lograr y mantener el cuidado de su salud.

OBJETIVO GENERAL:

Al finalizar el curso el alumno favorecerá las actitudes y hábitos relacionados con la salud individual y colectiva, a fin de fomentar y preservar la misma, desarrollando un sentido de responsabilidad hacia el cuidado de su cuerpo a través de medidas preventivas adecuadas y del conocimiento de aspectos básicos de estructura y función del cuerpo humano.

INDICE

Reglamento	2
Manual de Educación para la Salud	
Justificación y Objetivo General	3
Práctica 1 “Posición Anatómica, Planimetría, Regiones y Cavidades”	5
Práctica 2 “Signos Vitales”	7
Práctica 3 “Esguinces, luxaciones y fracturas”.....	9
Práctica 4 “Factores Ecológicos de la Salud y Enfermedad”.....	11
Práctica 5 “Mortalidad en México”	13
Práctica 6 “Estado de Nutrición”	15
Práctica 7 “Salud Bucal”	17
Hoja de Control	19
Bibliografía	20

PRÁCTICA 1

“Posición Anatómica, Planimetría, Regiones y Cavidades”

Introducción:

Para poder conservar nuestra salud y prevenir enfermedades debemos tener conocimientos básicos de anatomía y fisiología.

La anatomía humana estudia la conformación y la estructura del cuerpo humano, y es indispensable para comprender la fisiología, la cual estudia sus funciones.

Para comprender la descripción de las estructuras de nuestro organismo, debemos conocer la posición anatómica; que es la postura convencional y universalmente aceptada para estudiar la anatomía, así como los planos anatómicos, que son cortes imaginarios que dividen al cuerpo en mitades y permiten comprender mejor la ubicación que tienen las estructuras de nuestro cuerpo.

En esta práctica conoceremos como se divide nuestro cuerpo en planos, regiones y cavidades; así como la ubicación y función general de nuestros principales órganos.

Objetivos:

1. Conocer los nombres anatómicos de los principales planos, cavidades y regiones del cuerpo.
2. Identificar la posición anatómica.
3. Reconocer la posición interna de algunos de los órganos del cuerpo humano e interpretar la función que realizan.

Material:

- Modelos anatómicos.
- Tijeras.
- Pegamento blanco.
- Lápices de colores.
- Torso humano con órganos removibles.

Procedimiento:

- En base a las instrucciones de tu maestro, recorta el contorno del cuerpo humano que te proporcionará tu maestro.
- Señala con colores diferentes los planos, regiones y cavidades del cuerpo humano.
- Con ayuda del material bibliográfico, elabora un cuadro sinóptico que incluya: cavidad, órganos, aparato o sistema y su función general.

Resultados:

Elabora tu cuadro sinóptico.



Cuestionario:

1. ¿Porqué es necesario conocer la planimetría del cuerpo humano?
2. ¿Menciona los nueve cuadrantes de la región abdominal?
3. ¿Menciona tres aspectos importantes de conocer la ubicación de los diversos órganos de nuestro cuerpo?

Conclusiones:

PRÁCTICA 2

“Signos Vitales”

Introducción:

Es importante aprender a medir los signos vitales, pues las enfermedades y los accidentes se presentan a cada instante. Los signos vitales son: pulso, presión arterial, respiración y temperatura.

Durante el ciclo cardíaco la sangre circula por las arterias que se expanden y regresan a su estado normal dando origen al pulso, que puede sentirse en las arterias cercanas a la superficie del cuerpo o sobre algún tejido duro (por ejemplo en la muñeca). La frecuencia del pulso es la frecuencia de los ciclos cardíacos.

La presión arterial es la presión que ejerce la sangre en los vasos sanguíneos, para determinarla se miden dos cifras: la presión sistólica (que mide la fuerza con que la sangre es impulsada hacia las arterias por la contracción de los ventrículos) y la presión diastólica (mide la fuerza de la sangre en las arterias durante la diástole). Esto nos da información sobre la resistencia de los vasos sanguíneos.

La frecuencia respiratoria se refiere al número de respiraciones que tiene una persona en un minuto.

La temperatura corporal indica el balance que existe entre el calor producido por el cuerpo y el calor que se pierde.

Objetivos:

1. Medirá sus signos vitales.
2. Identificará la diferencia que existe en sus signos vitales en reposo y después de realizar un ejercicio.

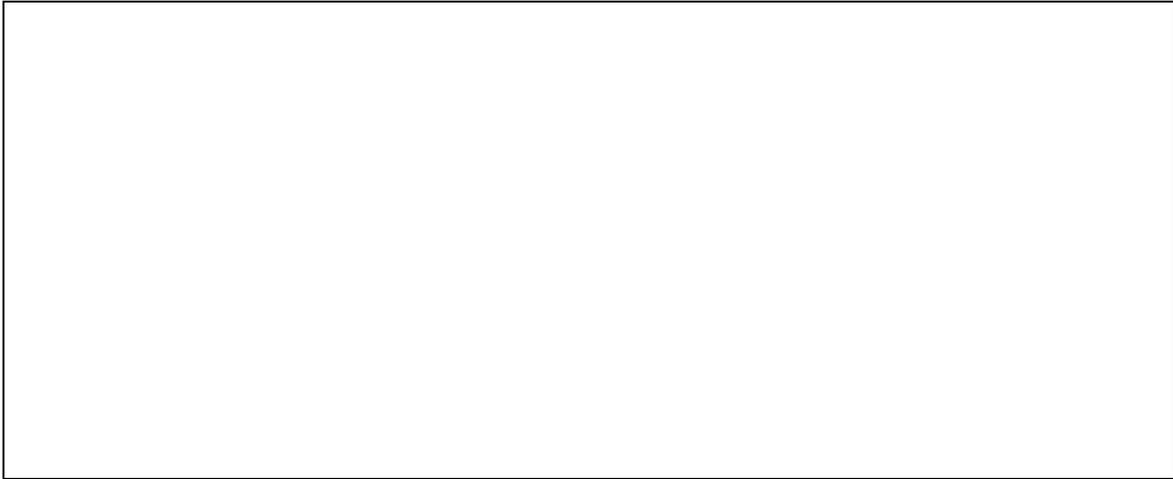
Material:

- Termómetro clínico.
- Estetoscopio.
- Esfigmomanómetro.

Procedimiento:

- Siguiendo las indicaciones de tu maestro realiza lo siguiente, en estado de reposo y después de haber realizado una actividad física:
 - Medir el pulso en la arteria radial.
 - Determinar la frecuencia respiratoria.
 - Tomar la presión arterial.
 - Tomar la temperatura axilar.

Resultados:



Cuestionario:

1. Menciona las cifras normales de la presión arterial en un adulto
2. ¿Cómo se encuentran los signos vitales cuando una persona se encuentra en estado de shock?
3. ¿Porqué crees importante conocer las cifras normales de los signos vitales?

Conclusiones.

PRÁCTICA 3

“Esguinces, Luxaciones y Fracturas”

Introducción:

Toda situación que provoque dolor en el sistema músculo – esquelético, ocasionado por esguince, luxación o fractura, debe ser tratada como si fuera esta última. La primera atención a la persona será procurar que descansa el área o articulación afectada sobre una almohada y no tratar de realizar ningún tipo de movimiento en ella, hasta que sea atendida por un médico, sobre todo si se observa que tiene rotura de ligamentos. En ocasiones, el dolor puede ser tan agudo que provoque un estado de shock.

Objetivo:

1. Ser capaz de brindar los primeros auxilios en caso de fractura, esguince y luxación.

Material:

- Vendas de diversos tamaños.
- Gasas.
- Tablillas.
- Pañuelos grandes o mascadas.
- Bufandas.

Procedimiento:

- El maestro dará una breve explicación de cómo brindar los primeros auxilios en caso de fractura, esguince y luxación.
- Realizar un vendaje de la muñeca y mano.
- Realizar vendaje del codo y aplicación de entablillado en la zona de huesos largos con posibles fracturas.
- Realizar vendaje del pie y tobillo.
- Realizar vendaje de la cabeza.
- Realizar vendaje en cabestrillo.

Resultados:

Esquematiza y explica lo que realizaste en equipo.



Cuestionario:

1. ¿Qué diferencia existe entre un esguince y una fractura?
2. ¿Qué se debe hacer al brindar primeros auxilios si existe una fractura y una herida?
3. ¿Qué importancia tiene el conocer estos primeros auxilios?

Conclusiones:

PRÁCTICA 4

“Factores Ecológicos de la salud y la enfermedad”

Introducción:

La ecología humana estudia al hombre en relación con el medio ambiente. Los factores ecológicos que condicionan la salud y la enfermedad son:

- a) Huésped: es cualquier ser vivo que en circunstancias naturales permite la subsistencia o alojamiento de un agente causal de enfermedad.
- b) Agente Causal de enfermedad: es todo poder, principio o sustancia capaz de actuar en el organismo y será nocivo si su presencia da comienzo a una enfermedad.
- c) Medio Ambiente: es la totalidad de factores físicos, químicos, bióticos y socioculturales que rodean a un individuo o grupo.

Objetivo:

1. Identificar algunos agentes causales de enfermedad así como las enfermedades que producen.

Material:

- Preparaciones fijas de bacterias y parásitos.
- Microscopio.
- Transparencias de virus, bacterias, hongos y parásitos.

Procedimiento:

- Observar en el microscopio las preparaciones de bacterias y parásitos.
- Observar las transparencias de virus y otros agentes biológicos.
- Dibujar los agentes biológicos observados, anotando su nombre, la enfermedad que producen y como se puede evitar.

Resultados:

Cuestionario:

1. ¿Cuál de las bacterias observadas llamó específicamente tu atención y por qué?
2. ¿Porqué se dice que las enfermedades virales constituyen el problema más grave de salud pública tanto en México como en el resto del mundo?
3. ¿Porqué crees importante conocer los agentes causales de enfermedad?

Conclusiones:

PRÁCTICA 5

“Mortalidad en México”

Introducción:

El alto índice de mortalidad en México que existía hasta hace algunos años ha ido disminuyendo poco a poco, como consecuencia de la expansión de los servicios de salud a nivel gubernamental que comprenden también los del IMSS y el ISSSTE. Sin embargo, dado el crecimiento poblacional existente, esos servicios no alcanzan a llegar a todos los estratos sociales que los necesitan, sea por que están alejados de las ciudades o por que sus habitantes no se encuentran afiliados a ellos y debido, sobre todo, a la carencia de un trabajo que les brinde apoyo médico – asistencial.

Objetivo:

1. Reconocer las principales causas de muerte en México.

Material:

- Información proveniente del Censo poblacional realizado por INEGI o de otras fuentes oficiales federales y/o estatales, que consideren las principales causas de mortalidad.
- Calculadora.
- Lápices de colores.
- Bolígrafo.

Procedimiento:

- Por equipos, leer y analizar las causas de mortalidad en personas de 15 a 24 años.
- Del total de defunciones del grupo de edad mencionado indica las principales causas de mortalidad.
- Utilizando un color rojo señala las causas de mortalidad que se presentan en ambos sexos y con igual porcentaje.
- Realiza un cuadro sinóptico que incluya cinco causas principales de mortalidad su porcentaje y si es mayor en hombres o en mujeres.

Resultados:

Realiza aquí tu cuadro sinóptico.



Cuestionario:

1. ¿Qué lugar ocupan los accidentes en las causas de mortalidad de hombres y mujeres en este rango de edad?
2. ¿Porqué crees tu que se ha incrementado el suicidio en adolescentes y jóvenes?
3. ¿Qué harías tu para evitar las principales causas de mortalidad?

Conclusiones:

PRÁCTICA 6

“Estado de Nutrición”

Introducción:

La nutrición es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes contenidos en los alimentos para el crecimiento, mantenimiento y reparación del organismo.

Existen indicadores del estado de nutrición, como son el peso, la estatura y la proporción de grasa corporal.

Objetivo:

1. El alumno determinará su estado de nutrición.

Material:

- Báscula.
- Cinta métrica flexible.
- Tabla de índice de la masa corporal.

Procedimiento:

- Determina tu peso y la estatura sin zapatos con la ayuda de la báscula y la cinta métrica flexible.
- Con la fórmula que te proporcionará tu maestro saca tu índice de masa corporal (IMC).

Resultados:

Cuestionario:

Contesta correctamente el siguiente cuadro sinóptico:

Pregunta	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Con Frecuencia	Con mucha frecuencia	Siempre
Preparó alimentos pero no los consumo.						
Me aterroriza tener sobrepeso.						
Corto mis alimentos en pedazos muy chicos.						
Siento que otros preferirían que yo comiera más.						
Me induzco el vomito después de comer.						
Estoy preocupado (a) por tratar de ser delgado (a).						
Realizó ejercicio extenuante para gastar energía.						
Disfruto comiendo carne.						
Disfruto comiendo en restaurantes.						
Siento que la comida controla mi vida.						

Conclusiones:

PRÁCTICA 7

“Salud Bucal”

Introducción:

Una boca sana, un aliento fresco y una sonrisa agradable son importantes para alcanzar aceptación social y mejorar la autoestima, independientemente de que los dientes son indispensables para una buena salud.

La caries dental y las enfermedades periodontales, son las más frecuentes en la población y pueden ocasionar infecciones graves en faringe, corazón, riñones y articulaciones, entre otras.

Estas enfermedades se originan cuando se forma la placa dentobacteriana (cuando no es retirada a tiempo), la cual es una película formada por mucina, bacterias y restos de alimentos que producen ácido láctico que actúa con las bacterias destruyendo los dientes, afectando las encías y los tejidos de sostén incluyendo el hueso.

La prevención de la caries debe empezar desde el segundo mes de vida intrauterina, cuando se están formando los dientes y debe continuar toda la vida.

Objetivo:

1. Aprender a conservar la salud bucal.

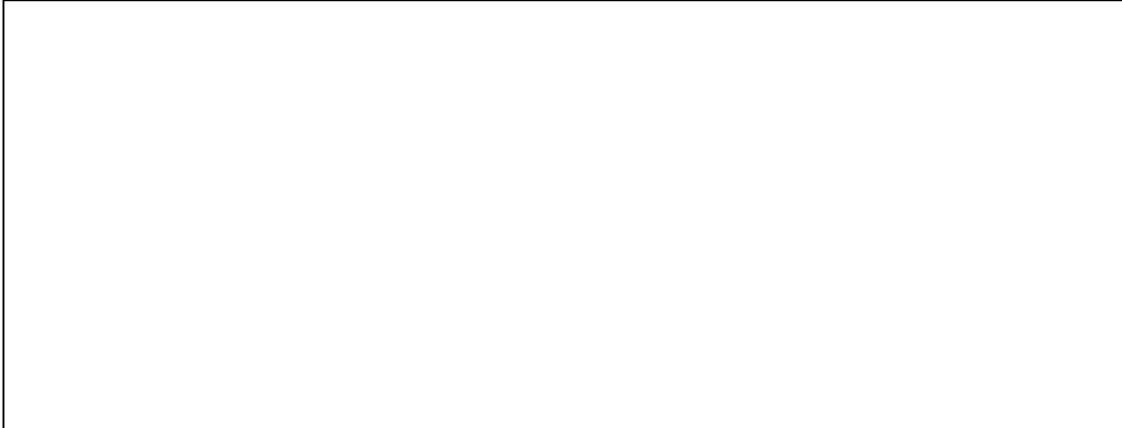
Material:

- Tipodonto.
- Tabletas reveladoras de placa dentobacteriana.
- Conos de papel.
- Agua potable.
- Cepillo y pasta dental.
- Hilo dental.
- Espejo.

Procedimiento:

- Cepillar sus dientes con su técnica habitual.
- Disolver en boca, una tableta reveladora durante 20 segundos distribuyéndola con la lengua por todas las superficies dentales y encías.
- Enjuagar la boca con agua potable y con la ayuda de un espejo observar que partes han sido teñidas con la tableta reveladora.
- El maestro explicará la manera correcta de la técnica de cepillado dental, auxiliándose del tipodonto.
- Cepillar nuevamente sus dientes, siguiendo la técnica correcta hasta que desaparezcan las zonas marcadas con la tableta reveladora.
- Esquematiza y explica la correcta técnica de cepillado dental.

Resultados:



Cuestionario:

1. ¿Qué alimentos deben consumirse lo menos posible para evitar caries dental?
2. ¿Porqué es importante conocer una adecuada técnica de cepillado dental?
3. ¿Cada cuando debe de hacerse el cepillado dental y porqué?
4. ¿Porqué es importante asistir por lo menos una vez al año con el odontólogo?

Conclusiones:

HOJA DE CONTROL

Nombre del alumno: _____

No. De Práctica	Resultados	Cuestionario	Conclusión	Promedio
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Promedio final: _____

Bibliografía

- Higashida, H; Bertha. (2004)

“Manual de Ciencias de la Salud, Prácticas de laboratorio y campo”

México: Mc Graw Hill; pp 116.

- Salas, C. y Álvarez, A. (2002)

“Educación para la Salud, Manual de prácticas de laboratorio y de campo”

México: Prentice Hall; pp 132.