

TEMARIO DE LA ASIGNATURA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (EpS)
CICLO ESCOLAR 2019 – 2020

pág. 1/2

Encuadre

Objetivo específico: Iniciar el curso en un ambiente académico de cordialidad e intereses mutuos entre alumnos y docente, con la presentación de cada uno. Se realizarán propuestas y definición de Acuerdos para el buen desempeño del Curso. El profesor informará el sitio web donde consultarán el Programa de Estudio de la asignatura e imprimirán la Hoja de Bienvenida y de Compromiso, junto con la Hoja de Datos personales, a la que añadirán una foto reciente, tamaño infantil y la entregarán la próxima semana.

Ejercicio N° 1 ¿Eres un buen estudiante?

Unidad 1. LA PREVENCIÓN EN EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD

Objetivo específico. El alumno: • Construirá conocimientos de *EpS* para analizar, comprender y explicar el proceso salud-enfermedad de manera integral investigando los factores que intervienen en este proceso mediante la aplicación del primer nivel de prevención que incide de manera activa en la toma de decisiones y autocuidado de la salud.

Contenidos conceptuales y procedimentales

1.0 Importancia del Autocuidado de la Salud. Aplicaciones prácticas.

Ejercicio N° 2 Entendiendo la Salud

Ejercicio N° 3 Cómo puedes lograr y mantener un buen estado de Salud

Ejercicio N° 4: Haz un Autoinventario de Salud

Ejercicio N° 5: Éste es mi Autocompromiso de Salud

1.1 Problemas de salud pública en México

1.2 Importancia de la *EpS* como base integradora de otras disciplinas

1.3 Génesis y evolución de las enfermedades en México, repercusiones sociales y económicas a nivel nacional

Ejercicio N° 6 Una historia que se repite

1.4 Interacción del ambiente y los agentes causantes de las enfermedades en el individuo

1.5 Impacto de la prevención, para reducir los problemas de salud en México

1.6 Comportamiento y distribución de los principales problemas de salud en México

Ejercicio N° 7 : De qué enfermamos frecuentemente los mexicanos

1.7 Acceso a la atención de salud en México.

Unidad 2. ESTILOS DE VIDA COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MORBILIDAD Y MORTALIDAD EN MÉXICO

Objetivos específicos

El alumno: • Adquirirá los conocimientos básicos de anatomía y fisiología para comprender la historia natural de la enfermedad de las principales causas de morbilidad y mortalidad general en México, tomando en cuenta el diagnóstico de salud en México y la transición epidemiológica, mediante la investigación en diferentes fuentes oficiales (Secretaría de Salud) de información.

• Identificará y reflexionará sobre las conductas de riesgo que propician la aparición de los principales problemas de salud en México tomando como guía las tablas de morbilidad y mortalidad para que modifique aquellas con las que se enfrente.

• Valorará y desarrollará conductas para la protección del cuidado de la salud mediante la modificación de hábitos personales y el saneamiento del medio para evitar enfermedades.

Contenidos conceptuales y procedimentales

2.1 Anatomía y fisiología básica necesaria para comprender y prevenir las principales causas de morbilidad y mortalidad en México

Ejercicio N° 8 De qué estamos hechos

Ejercicio N° 9 Etimologías grecolatinas en Educación para la Salud

2.2 Alimentación saludable como medida de prevención de los trastornos nutricionales (obesidad, desnutrición, anemia) y de las enfermedades crónicas degenerativas (hipertensión arterial, diabetes *mellitus*, y sus complicaciones como insuficiencia renal crónica)

Ejercicio N° 10 ¿Qué diferencia hay entre Alimentación y Nutrición? Tipos de alimentos.

2.3 Beneficios del ejercicio físico y la higiene en la salud, como medidas de prevención para las principales causas de morbimortalidad y sus complicaciones.

Unidad 3. PRÁCTICAS SALUDABLES COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD EN LA ADOLESCENCIA EN MÉXICO

Objetivos específicos

El alumno: • Aplicará las medidas de prevención primaria a través del análisis de experiencias vivenciales, para crear un estilo de vida saludable que le permita evitar las enfermedades propias del periodo de vida en el que se encuentra.

• Valorará la expresión de la sexualidad y sus diferentes manifestaciones con tolerancia y respeto a través del análisis de experiencias vivenciales, para crear ambientes sociales saludables.

Contenidos conceptuales

3.1 Causas de morbilidad y mortalidad en los adolescentes en México

3.2 Anatomía y fisiología básica de los sistemas corporales en la prevención de las principales causas de morbilidad y mortalidad adolescente

Ejercicio N° 12 De qué estamos hechos, parte 2

Ejercicio N° 13 Etimologías grecolatinas básicas en Educación para la Salud, parte 2

3.3 Sexualidad humana como parte de la salud integral del individuo

Ejercicio N° 14 Para una verdadera emergencia, “La cápsula del mismo día”

Ejercicio N° 15 La que se embaraza, se cuida

Ejercicio N° 16 Caras vemos, ITS no sabemos

3.4 Prevención del consumo de sustancias adictivas en la población adolescente

Ejercicio N° 17 No (te es)fumes

Ejercicio N° 18 ¡Ni una más!

Ejercicio N° 19 ¡Cuidado con el alcoholismo!

3.5 Importancia para la prevención de accidentes y violencia en la adolescencia

Ejercicio N° 20 Yo acoso, tú acosas, él acosa...

3.6 Medidas para prevenir los principales trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia

Ejercicio N° 21 ¡Cuidado con la sal que comes!

Ejercicio N° 22 ¡Cuidado con las grasas que comes!

Bibliografía básica inicial

1. Rosas Ramírez Ma. Estela. *Educación para la Salud*. 2018. Edit Esfinge, México

2. Autoinventario de salud adolescente - Educación para la Salud www.edusalud.org.mx/

3. Inventario de Salud, Salud Med

http://www.saludmed.com/Bienestar/Hojas/Inventario_de_Salud.html