



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA

ASIGNATURA: SALUD PÚBLICA Y EPIDEMIOLOGÍA

NÚMERO Y NOMBRE DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Determinantes e indicadores de salud.

ACTIVIDAD: Evidencia de aprendizaje. Los indicadores de salud.

ESTUDIANTE:

Guillermo de Jesús Vázquez Oliva

MATRICULA:

ES231107260

ASESOR(A):

JAVIER GONZALEZ QUINTANA

FECHA DE ENTREGA:

09 de septiembre de 2023



INTRODUCCIÓN

La mortalidad infantil es un indicador de salud crucial que evalúa el número de niños que fallecen antes de alcanzar su primer año de vida en una determinada población. Este indicador proporciona información valiosa sobre la calidad de la atención médica prenatal, perinatal y neonatal, así como sobre las condiciones de vida y salud materna en una sociedad. En este contexto, es fundamental comprender cómo una adecuada alimentación durante el embarazo y la lactancia puede desempeñar un papel significativo en la reducción de la mortalidad infantil. Este artículo explora cómo las elecciones dietéticas de las madres pueden influir en la salud de sus bebés, respaldando esta afirmación con evidencia de estudios confiables y proporcionando recomendaciones para promover una nutrición óptima durante estos períodos críticos.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Mortalidad infantil

La mortalidad infantil es la muerte de un niño menor de un año. Es un indicador importante de la salud de una población, ya que refleja la calidad de la atención prenatal, perinatal y neonatal.

Ejemplo

Una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia puede contribuir a reducir la mortalidad infantil. Por ejemplo, un estudio publicado en la revista The Lancet encontró que una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales durante el embarazo puede reducir el riesgo de muerte neonatal en un 20%.

Fuente

Carga de enfermedad, muertes y discapacidades atribuibles a la mala nutrición en México, 2018. Secretaría de Salud. México, 2020.

Fundamentación

Una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia proporciona a la madre y al bebé los nutrientes necesarios para un desarrollo saludable. Por ejemplo, el hierro es esencial para la formación de los glóbulos rojos, que transportan oxígeno a todas las partes del cuerpo. La vitamina A es importante para el desarrollo del sistema nervioso y la visión. El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

Una dieta saludable también ayuda a reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto, como la preeclampsia, la diabetes gestacional y el parto prematuro. Estas complicaciones pueden aumentar el riesgo de muerte infantil.

Recomendaciones

Las mujeres embarazadas y lactantes deben seguir una dieta saludable que incluya una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios. En particular, deben consumir:

Frutas y verduras: al menos cinco porciones al día.

Cereales integrales: al menos seis porciones al día.

Proteínas magras: al menos dos porciones al día.

Productos lácteos bajos en grasa: dos o tres porciones al día.

También deben limitar su consumo de azúcar, sal y grasas saturadas.



Esperanza de vida es el promedio de años que se espera que viva una persona en una población determinada. Es un indicador importante de la salud de una población, ya que refleja la calidad de vida y la atención médica que se brinda.

Índice de desarrollo humano (IDH) es un indicador que mide el progreso de un país en términos de salud, educación e ingresos. Es un indicador conjugado de salud, ya que considera la esperanza de vida al nacer como uno de sus componentes.

Años de vida saludable perdidos (AVISA) es un indicador que mide el número de años de vida que se pierden debido a enfermedades, lesiones y discapacidades. Es un indicador conjugado de salud, ya que considera la esperanza de vida al nacer y la morbilidad como sus componentes.

Con mis propias palabras, diría que los indicadores conjugados de salud son aquellos que consideran la salud en un sentido más amplio, que no se limitan a la ausencia de enfermedad o muerte. Estos indicadores incluyen factores como la calidad de vida, la atención médica y la discapacidad.

En el caso de la esperanza de vida, este indicador refleja el estado de salud de una población en términos de su capacidad para vivir una vida larga y saludable.

El IDH es un indicador más complejo que considera la salud, la educación y los ingresos. Este indicador refleja el progreso de un país en términos de su capacidad para proporcionar a sus ciudadanos una vida saludable, productiva y digna.

Los AVISA son un indicador que mide el impacto de las enfermedades, lesiones y discapacidades en la vida de las personas. Este indicador refleja el costo de la mala salud en términos de años de vida perdidos.

Estos indicadores son importantes para comprender el estado de salud de una población y para desarrollar políticas que mejoren la salud de todos.



CONCLUSIONES

En conclusión, la relación entre una alimentación adecuada durante el embarazo y la lactancia y la reducción de la mortalidad infantil es innegable. Los nutrientes esenciales que una madre proporciona a su bebé durante estos períodos críticos de desarrollo pueden marcar una diferencia significativa en la salud y el bienestar del niño. Los estudios respaldan la idea de que una dieta rica en nutrientes como el hierro, la vitamina A y el ácido fólico puede reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto, así como el riesgo de muerte neonatal.

Para lograr esta meta, es esencial que las mujeres embarazadas y lactantes reciban orientación y apoyo adecuados para mantener una dieta equilibrada y nutritiva. Las recomendaciones incluyen el consumo de una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, así como la limitación de ciertos alimentos menos saludables. Además, es crucial que se promueva la conciencia sobre la importancia de la nutrición prenatal y se brinde acceso a servicios de atención médica de calidad.

En última instancia, al reconocer la influencia de la alimentación en la mortalidad infantil, podemos trabajar hacia la mejora de la salud materna y neonatal, garantizando que cada niño tenga la oportunidad de crecer y desarrollarse en las mejores condiciones posibles. La inversión en una nutrición óptima durante el embarazo y la lactancia no solo es beneficiosa para el bienestar de la madre y el niño, sino que también contribuye a construir sociedades más saludables y resilientes en el futuro.



FUENTES DE CONSULTA

Instituto Nacional De Salud Pública. (s/f). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 ENSANUT. Recuperado el 9 de septiembre de 2023, de https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ensanut/2018/doc/ensanut_2018_diseno_conceptual.pdf

OPS/OMS.(2018, junio 1). OPS/OMS. Pan American Health Organization / World Health Organization. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14405:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations&Itemid=0&lang=es

UNADM. (s/f-a). Determinantes e indicadores de salud. Recuperado el 9 de septiembre de 2023, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/02/NSPE/unidad_03/descargables/NSPE_U3_Contenido.pdf