

Fátima Lucía, Peña Afre

Tel/Movil /

Nombre

, Ciudad de Guatemala

Domicilio

03/12/2019

14 , HISTORIA

19.0

Fecha de hoy

Unidad Academica

Edad

Georgina Susseth Afre Franco

Tel 24773402

Movil

56996588

Encargado

Encargado

Encargado

MAGISTERIO DE EDUCACION INFANTIL BILINGUE INTERCULTURAL

Solter@

Título de Secundaria

Estado civil

Guatemala

Crecio en

Correo Electronico

Grupo Sanguíneo A POSITIVO

INTERPRETACIÓN DE TU PRUEBA DE AUTOEVALUACIÓN

SALUD ORAL

Punteo: 10

Tu salud oral esta DETERIORÁNDOSE!!, probablemente tengas que mejorar o reforzar algunas de tus practicas ya que podrías presentar algún problema en tus encías o dientes, consulta a tu odontólogo.

DETERIORO DE MI SALUD ORAL

La gingivitis es la inflamación de las encías. Es causada principalmente por una mala higiene, o sea, cepillarse los dientes menos de 3 veces por día, mala técnica de cepillado, falta en la utilización del hilo dental como parte rutinaria del cuidado de los dientes, consumo frecuente de dulces, pasteles, hábitos de fumar, etc. Este problema de continuar, daña y ocasiona pérdida gradual de huesos que sostiene los dientes, llamándose entonces periodontitis; hasta aquí si modificas tus hábitos alimenticios e higiénicos y decides consultar con tu odontólogo tienes grandes probabilidades de recuperar tu salud. La fase final se presenta cuando, debido a la falta de una base que sostenga los dientes, estos se caen.

La caries dental es una lesión ocasionada por bacterias que se alimentan del azúcar de tu dieta y se desarrolla paralelamente a los que mencionamos anteriormente, osea que toda persona que tiene malos hábitos alimenticios e higiénicos invariablemente va a presentar, caries las cuales tarde o temprano te darán dolor en las piezas dentales dañadas.

Finalmente te mencionaremos un problema frecuentemente observado, el cual se denomina Alteraciones de articulación témporo-mandibular, el cual se caracteriza por el tronido de la mandíbula en el momento de comer o al abrir la boca (por ejemplo con el bostezo), es causado por varios factores, uno de los más importantes es el estrés que se manifiesta por el rechinado de los dientes durante el sueño. Si te truena la mandíbula al comer o abrir la boca es importante que sepas que existen métodos odontológicos para mejorar este tipo de problema.

HÁBITOS HIGIÉNICOS

Punteo: 6

SIN RIESGO... Muy bien, sabes donde consumir tus alimentos y practicas hábitos higiénicos con los que evitas contaminarte con parásitos o padecer de intoxicación alimenticia.\n\nAlgunas vez has padecido de nauseas, vómitos y diarrea puede que te hayas intoxicado al ingerir un alimento mal preparado ... si tus resultados

Tu nivel de Salud Mental, está Muy Bien. Puedes Mejorarlo así estarás previniendo la aparición de otras situaciones que podrían llegar a afectar tu desempeño general. Busca apoyo de personas de tu confianza, busca ayuda profesional para poder trabajar los aspectos que pueden estar afectándote, participa en actividades de crecimiento y desarrollo personal como las que se llevan a cabo en el Área de Psicología.

INTERPRETACIÓN DEL AREA MEDICA

CABEZA

AGUDEZA VISUAL CORREGIDA CON LENTES

La graduación de tus lentes corrige tu problema visual, si deseas puedes solicitar una cita en consulta externa de la Unidad de Salud, para realizarte una evaluación básica de tu agudeza visual. Te recomendamos además visitar al oftalmólogo al menos una vez al año.

EJERCICIO DEFICIENTE

Haces ejercicio, sin embargo es importante que sepás que las recomendaciones mundiales nos dicen que deberíamos hacer al menos 150 minutos de ejercicio a la semana para tener un organismo saludable. Te invitamos a que conozcas los programas que la Unidad de Salud tiene para tí, solicita información en la clínica 23.

TABAQUISMO

NO FUMADOR

Felicitaciones por no tener este mal hábito, solo te recordamos que convivir con fumadores (amigos, parientes, compañeros de trabajo) existe el riesgo a la exposición del humo de segunda mano, el cual es igualmente dañino para tu salud. El cigarro contiene más de 4,000 venenos, los que provocan en gente joven impotencia sexual, envejecimiento prematuro, caries y pérdida temprana de dientes, a largo plazo infartos, derrames cerebrales, amputaciones y otras complicaciones en todo el organismo.

CONSUMO DE ALCOHOL

NO CONSUMIDOR(A) DE ALCOHOL

Felicitaciones, no beber licor es una opción de vida saludable, continúa siempre con esta sana decisión. El consumo de licor es un problema en estudiantes de nuestra universidad, nuevamente felicitaciones.

ACTIVIDAD FISICA

CONDUCTA SEXUAL

NO VIDA SEXUAL

Si deseas obtener información y orientación sobre sexualidad puedes acudir al Área de Información en Vida Saludable de la Unidad de Salud, clínica 5 y clínica 9a

NUTRICION

PESO NORMAL

Más de la mitad de los estudiantes que ingresan a la U, suben de peso durante su período de universidad, te recomendamos hacer ejercicio y tener una alimentación basada en verduras y frutas, principalmente si tienes tendencia a subir de peso, tienes padres ó abuelos con diabetes ó presión arterial elevada. Si deseas mayor información de que tipo de ejercicio realizar ó mejorar tus hábitos alimenticios puedes visitar las clínicas 23 y 22.

CONSUMO DE FRUTAS DEFICIENTE

La recomendación mundial es que debemos consumir al menos 3 frutas al día, te invitamos a que lo hagás ya que sabemos que las personas que no lo hacen aumentan el riesgo de padecer cáncer de colon.

CONSUMO DE VERDURAS MODERADO

Debes consumir verduras TODOS LOS DIAS, de acuerdo a la recomendación de la OMS. Sin embargo si consumes 4 ó 5 veces a la semana al menos 2 ó 3 porciones de verduras, es un hábito que beneficia a tu organismo.

CONSUMO DE AGUA MUY DEFICIENTE

Recuerda que nuestro cuerpo es 60 por ciento agua. Debes consumir al menos 8 vasos de agua al día. Si bebes poca agua podrías presentar dolores de cabeza, irritabilidad, falta de concentración, dolores musculares.

BAJO CONSUMO DE GRASAS TRANS

Felicitaciones, seguramente no estás consumiendo este tipo de grasa.

Estas son grasas modificadas, se encuentran en casi todos los alimentos industriales y frituras. Contribuyen a obstruir nuestros vasos sanguíneos y provocar infartos, derrames, etc. Revisa la etiqueta de los productos, si dice 'grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas', tiene este tipo de grasas. Si deseas mayor información, ven a la clínica 22 de nutrición.

CONSUMO MODERADO DE AZUCARES SIMPLES

Consumir frecuentemente, dulces, pasteles, aguas gaseosas, helados, aumentan tus probabilidades de subir de peso y secundariamente padecer en el futuro de diabetes ó elevación de la presión arterial. Las caries dentales son frecuentes también, recuerda consultar al odontólogo al menos una vez por año.

Si deseas mayor información visita la clínica 22 de nutrición

ALERGIA AL POLVO

Es importante evitar el polvo, humedad, pelos de animales, polen de plantas. Esto minimizará la aparición de molestias tales como moquera, tapazón y picazón de nariz. Es recomendable no utilizar medicamentos por tiempo prolongado ya que estos podrían ocasionar un aumento de los síntomas.

GENITOURINARIO

MENSTRUACION IRREGULAR

QUISTES DE OVARIO

ANTECEDENTES PERSONALES

APENDICECTOMIA

QUISTES EN MIS OVARIOS

ACNE

ANTECEDENTES FAMILIARES

ABUELAS CON DIABETES

ABUELAS CON PRESIÓN ALTA

ALERGIAS