



IMPORTANCIA DEL EXÁMEN MÉDICO PERIÓDICO

Nombre del alumno: _____

Profesor: _____ Fecha: _____

2. Espacio sugerido: Salón de clases o Laboratorio de usos múltiples

3. Desempeños y habilidades.

1. Aplica el examen médico periódico como una estrategia de solución preventiva y correctiva a problemas relacionados con la salud a nivel personal y social, para fortalecer el desarrollo de su comunidad.
2. Reconoce sus prejuicios, modifica sus puntos de vista, hábitos de vida y alimentación al conocer información sobre su estado de salud.

4. Marco Teórico.

La visita al médico general y, en casos especiales, al **oftalmólogo, ginecólogo, odontólogo, dermatólogo, endocrinólogo** o bien al **psicólogo**, y otros especialistas, no debe dejarse de hacer, aunque uno se sienta bien aparentemente. Los cambios acelerados de índole biológica y psicológica que se presentan en la adolescencia e inicio de la juventud, requieren atención y orientación especializada, pero sobre todo oportuna.

Visita al dentista.

Las dos principales causas de pérdida de piezas dentarias en la edad adulta son la caries y la gingivitis. Aunque cada persona tiene una susceptibilidad diferente a tales enfermedades, su prevención y control se inician desde la infancia y adolescencia y se basan principalmente en la aplicación de dos medidas de aseo dental y masaje gingival efectivos y visita al dentista cada seis meses.

Visita al oftalmólogo.

La mayoría de los adolescentes, aun cuando necesiten usar lentes y el médico se los prescriba, eluden usarlos, pues se sienten avergonzados cuando sus compañeros los observan y los critican. Debemos recordar que, si se nos ha encontrado alguna deficiencia visual, el uso de los lentes ayuda a que el mal no avance.

Existen casos de adolescentes que, a pesar de tener una excelente capacidad visual, utilizan lentes de contacto que dan la apariencia de que el color de los ojos es diferente al natural. Se ha demostrado que este tipo de lentes, de índole exclusivamente estético, ha ocasionado diversos trastornos en la córnea, además de la aparición de infecciones en el interior de los párpados.

Debemos recordar que la vista es uno de los principales sentidos con los que nos relacionamos con el medio que nos rodea, por lo que debemos cuidarla con esmero. Es



importante evitar la fatiga visual ocasionada por el uso excesivo de la computadora y la televisión.

Material, equipo y sustancias.

- Escala gráfica para percibir la agudeza visual.
- Diccionario médico.
- Lápiz de color rojo.

Cuestionario.

Consulta el diccionario para describir las palabras empleadas en “Marco teórico” que han sido subrayadas y resaltadas.

- a) _____

- b) _____

- c) _____

- d) _____

- e) _____

- f) _____

5. Procedimiento.

Agudeza visual. Trabajo en binas.

Para tener una idea de la agudeza visual, se utilizará una escala gráfica colocada a 5 m de distancia.

- Intenta leer las letras elegidas por tu compañero tapándote el ojo derecho y después el ojo izquierdo. El compañero que te ayudó registrará las letras que no pudiste leer a simple vista.



Letras que NO pudo leer	Escala

En caso de no poder leer las letras con claridad, acudir al _____

Descanso.

- Dentro del rectángulo señala con dos líneas la hora a la que te duermes y la hora a la que te despiertas. Suma las horas dedicadas al sueño. Si acostumbras dormir la “siesta”, agrega estas horas a la suma.

1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1
2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4										0	1

Horas dedicadas al sueño _____

Alimentación.

Algunos trastornos que provienen de alteraciones del sistema nervioso pueden ser, en esta época de la vida, la obesidad, llamada **anorexia nerviosa** y la **bulimia**. La obesidad puede conducir a la diabetes mellitas; la anorexia nerviosa, a problemas cardiacos, el suicidio o bien la muerte por **inanición**; la bulimia, que afecta fundamentalmente a las jóvenes, ocasiona una forma de sicopatología centrada en la idea de conseguir “la figura ideal”; de no lograrlo, esta idea puede convertirse en obsesión, provocando desórdenes orgánicos que pueden llegar, incluso hasta la muerte.

Higiene individual.

- Ayudándote con la lupa, observa con cuidado la superficie de tu piel; detecta si existe resequedad, manchas, acné, espinillas, etc. Si existe algún problema, el médico general te remitirá a la consulta con un _____.
- Debo acudir a la visita con un oftalmólogo cuando presente los siguientes síntomas:

- La visita al odontólogo debe efectuarse, cuando menos, cada _____ con el objeto de evitar _____.



- La obesidad tiene como origen una compulsión por comer, lo que se traduce en aumento de tejido adiposo. ¿Cómo puede evitarla?

- Completa la siguiente **cédula de autoevaluación de tu estado de salud.**

Indicadores	Respuestas	
	SI	NO
1. Padezco frecuentemente enfermedades digestivas.		
2. Acostumbro a comer alimentos que se expenden en la calle.		
3. Cuido que mi alimentación sea la adecuada.		
4. En mi familia existen antecedentes de <i>diabetes mellitus</i> .		
5. Tengo el peso y la talla de acuerdo con mi edad.		
6. He padecido enfermedades respiratorias desde mi infancia.		
7. Acostumbro fumar.		
8. Practico constantemente el ejercicio y los deportes.		
9. Me canso demasiado durante los ejercicios físicos.		
10. Mi presión arterial es normal.		
11. Frecuentemente padezco hemorragias nasales.		
12. Bebo mucho café.		
13. Padezco de insomnio.		
14. Muchas veces padezco de enfermedades de la piel.		
15. Me violento con facilidad.		
16. Tengo frecuentes estados de depresión.		
17. Siento atracción por el sexo opuesto.		
18. Consumo drogas (tabaco, alcohol, estimulantes, inhalantes).		
19. Recibo atención médica en instituciones de salud pública.		
20. Me aterra ir con el médico general y más con el especialista.		

6. Resultados y observaciones.

¿Cómo consideras tu estado de salud?

¿Qué conveniencia tiene el recibir orientación médica periódica?

Es necesario el examen médico periódico en la adolescencia debido a:



La auscultación que realiza el médico se basa fundamentalmente en:

7. Conclusiones.

Instrumento de evaluación.

Desempeños y habilidades	Nivel de logro			Calificación
	Total (2.5)	Parcial (1.5)	Nulo (0)	
Participa de manera efectiva en equipos de trabajo.				
Responde de manera correcta las preguntas del cuestionario, apoyándose en fuentes confiables de información.				
En su conclusión: <ul style="list-style-type: none"> Reconoce al examen médico periódico como una estrategia de solución a problemas relacionados con la salud. 				
<ul style="list-style-type: none"> Considera la necesidad de modificar sus hábitos de vida y alimentación al conocer su estado de salud. 				
Suma de puntos				

Fuentes de información.

<http://www.examenmedico.com.mx/>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthscreening.html>

<http://portal.salud.gob.mx/>