

Salud de los 20 a los 60

5

Manual de la familia saludable



Edad adulta

Salud de los 20 a los 60

Manual de la familia saludable: un proyecto de vida

Fascículo 5: Salud de los 20 a los 60

Autoridades:

Ministra de Salud Pública: Caroline Chang Campos

Ministro de Educación: Raúl Vallejo

Alcalde Metropolitano de Quito: Paco Moncayo Gallegos

Representante Residente CTB-Ecuador: Willy Demeyer

Agregado de Cooperación al Desarrollo - Embajada de Bélgica: Lieven de la Marche

Representantes:

Ministerio de Salud Pública (MSP): Carmen Laspina

Ministerio de Educación (ME): Teodoro Barros

Secretaría de Desarrollo y Equidad Social - MDMQ (SDS): María Mercedes Placencia

Dirección Metropolitana de Salud (DMS): Carlos Jaramillo van Denzen

Corporación Metropolitana de Salud (CMS): Luis Martínez

Proyecto Salud de Altura (PSA): Ruth Lucio, Juan Herteleer

Comité editorial:

MSP: Carmen Laspina, Rosa Rodríguez

ME - DNEs: Manuel Ganchala, María del Carmen Delgado

SDS: Vicky Mena

DMS: Gabriela Rosero

CMS: Lucía Cáceres

PSA: Juan Herteleer, Patricia Gutiérrez

Coordinación general del fascículo:

PSA: Juan Herteleer, Patricia Gutiérrez F.

Autores:

Rodrigo Henríquez, Giovanni Toscano, Juan Herteleer, John De Maesschalck, Galo Sánchez.

Revisión y validación:

Jaime Flores, Coordinador de Salud Comunitaria. Cruz Roja Ecuatoriana - Pichincha;

Bethy Jácome, Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar; Patricia Ortiz, Docente Facultad de Medicina - PUCE;

Coordinadoras de la Red de Usuarios "Unión por la Vida" Sara Proaño, responsable del Eje de Salud y Marcia Rojas,

Coordinadora del Eje de Vivienda del MNMV.

Diseño y diagramación: graphus®

Ilustración: María Belén Guerrero

Fotografía: Fredy Enríquez, Rodrigo Zapata

Impresión: Maxigraf

ISBN: 978-9978-9936-4-4

Tiraje: 10.000 ejemplares

Se autoriza la reproducción total o parcial, para fines no comerciales, citando la fuente. En caso de adaptaciones, se requiere la autorización escrita de la CTB (Cooperación Técnica Belga).

Este fascículo se acabó de imprimir en noviembre de 2008

www.saluddealtura.com

¿Qué encontrará en este fascículo?

Tendrá a su alcance información sobre las distintas etapas de la vida en la edad adulta: adulto joven, adulto medio y adulto maduro; sus grandes retos y posibles crisis. Reconocerá la importancia de la salud mental en el bienestar de las personas y en su proyecto de vida. Además, obtendrá información sobre aspectos importantes de la sexualidad y de la planificación familiar; herramientas para hacer frente a los problemas con pensamiento positivo, reglas básicas del cuidado e higiene del cuerpo, y medidas de prevención de la enfermedad. Su familia tendrá la posibilidad de organizar un botiquín en casa, si aún no lo tiene.



Contenido

Capítulo 1

Vida adulta

	5
• Etapas, metas y crisis	7
- De los 20 a los 34 años	8
- De los 35 a los 49 años	9
- De los 50 a los 64 años	10

Capítulo 2

Salud mental

	13
• Características de una persona mentalmente sana	15
• La mejor forma de pensar	18
• La vida emocional y su importancia en la salud mental	20
• El estrés y la ira	22
• ¿Qué hacer ante los problemas?	23
• Palabras claves de la salud mental	25
• Proyecto de vida	26

Capítulo 3

Sexualidad y salud

	29
• ¿Cómo vivir una vida sexual saludable?	30
• Comunicación y sexualidad	31
• ¿Cómo está su sexualidad?	35
• Embarazo no deseado ¿Cómo prevenirlo?	36
• El VIH - SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual	39

Capítulo 4

Viva una vida sana

- | | |
|---|----|
| | 41 |
| • Reglas básicas del cuidado de su cuerpo | 42 |
| • Haga ejercicio | 43 |
| • Coma saludable | 44 |
| • ¿Consume tabaco y alcohol? | 45 |
| • Vale más prevenir... ¡Evite enfermarse! | 48 |
| - ¿Qué debemos controlar? | 48 |
| • Cuídese mientras trabaja | 54 |
| • ¿Hay violencia o maltrato en casa? | 54 |
| • Controles de salud ¿qué hacer? | 56 |

Capítulo 5

Botiquín en casa

- | | |
|---------------------------------|----|
| • Botiquín de primeros auxilios | 59 |
|---------------------------------|----|

Glosario

62