

## Programas prioritarios APS

Algunos **programas prioritarios** de del primer nivel de atención son:

Programa Nacional de vacunación, prevención y control de enfermedades diarreicas, prevención y control de infecciones respiratorias, planificación familiar, prevención y control del ETS, prevención y control de cáncer cérvico-uterino, mamario, prevención y control de enfermedades crónico degenerativas (HTA y DM), programas de salud bucodental, etc.

La **hipertensión arterial** (HTA) es el aumento de la sangre que golpea contra las paredes de las arterias por arriba de las cifras normales. Los valores normales son según la OMS 120/80 mmHg. + - 10 mmHg. Y se clasifica En hipertensión leve, modera y grave. Los factores de riesgo de la hipertensión arterial: dieta rica en sodio (sal) y lípidos (grasas), obesidad, tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, estrés y antecedentes heredo familiares. Y su previene y control es a través de la Educación para la Salud a fin de corregir el sobre peso, instituir dieta baja en grasas saturadas y colesterol, ejercicio físico adecuado, evitar exceso de trabajo, suprimir café y sal, restringir bebidas alcohólicas y disminuir las tensiones.

La **Diabetes Mellitus** (DM) es el aumento crónico de la glucosa debido a la incapacidad de páncreas para producir insulina. Se clasifica en DM tipo1 o insulino dependiente la cual se presenta en niños adolescentes y DM tipo 2 o No insulino dependiente generalmente aparece después de los 30 años de edad. El valor normal de la glucosa en sangre es de 80 a 110 mg/dl. Los factores de riesgo son los antecedentes heredo-familiares, dieta rica en hidratos de carbonos, obesidad, estrés y sedentarismo. Las medidas preventivas y de control son una dieta adecuada y baja en

carbohidratos complejos, ejercicio físico adecuado, evitar exceso de trabajo.

El **cáncer** es el crecimiento celular anormal ocasionado por una irritación o carcinógeno. Puede estar localizado (in situ) o invasor (diseminado o metástasis). Los cánceres más frecuentes son el cáncer mamario, cáncer cérvico-uterino, cáncer pulmonar y cáncer prostático.

Los factores de riesgo para **el Cáncer Cervico-uterino** son: antecedente heredo-familiares, inicio de vida sexual a edad temprana, múltiples parejas sexuales, nuliparidad o multiparidad, infecciones vaginales recurrentes y mal tratadas, papiloma humano, uso de anticonceptivos hormonales. El método de diagnostico del Ca.Cu de primera instancia es la prueba del papanicolau que nos indica el grado de malignidad de las células.

Los factores de riesgo para el **Cáncer de mama**: Sobrepeso, menarca antes de los 12 años, uso de métodos anticonceptivos hormonales, inicio de la menopausia después de los 50 años, tratamientos hormonales, nódulo previos en mamas, antecedentes familiares en cáncer de mama, antecedentes heredo-familiares, tabaquismo.

La **técnica de la exploración de mama**: Se coloca la paciente frente a un espejo, se observa forma, tamaño de la mama, características del pezón, cambios de coloración, salida de secreción o sangre. Se coloca una mano en la nuca y con la otra mano y la yema de los dedos presione suavemente con movimiento circulares del pezón al exterior, recorriendo toda la superficie de la mama, posteriormente la axila en busca de ganglios inflamados y / o dolor, luego con los dedos pulgar e índice exprimir el pezón en busca de salida de secreción o sangre. Y se repite lo mismo con la otra mama. Se realiza cada mes de 8 a 10 días después del periodo menstrual.