

**Nombre del alumno: Italia Yoana Esteban Mendoza.**

**Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velásquez Pérez**

**Licenciatura: Enfermería.**

**Materia: Fundamentos de enfermería.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

Ensayo del tema: Actividad y ejercicio.

“Ciencia y Conocimiento”

Todos hemos oído hablar de lo que la mercadotecnia y el populismo nos hace saber de tener una buena salud, pero poco se sabe de lo que realmente significa y de lo que ignoramos de ella. La vida saludable va más allá de tener un buen cuerpo y lucir bien ante los ojos de los demás.

En la actualidad, la población, por distintos factores relacionados a la modernidad, ha creído que la salud es la ausencia de la enfermedad. Motivo que lleva al sedentarismo y a la nula actividad física. Una pequeña parte de la población es consciente que la salud conforma un equilibrio entre el bienestar físico y mental. Difícilmente puede coexistir un bienestar físico si anímicamente existe una deficiencia; de igual forma, será difícil estar anímicamente bien si existe una deficiencia física.

Una de las principales causas de este descuido, son las exigencias sociales y económicas que llevan a poner nuestra salud en un segundo término. Es un factor inamovible el hecho que todo esto coloca al ser humano en una posición vulnerable a los cambios de temperatura, al ruido, a la radiación solar y a los contaminantes tanto del aire como del agua.

La importancia que se le ha dado a la salud, es un hecho cultural que se transmite de generación en generación. Esta ha sido tan deficiente que muy pocos saben de la importancia que tiene las necesidades fundamentales de nuestro cuerpo. Se desconoce de la alimentación adecuada, la práctica de algún deporte y los hábitos de higiene básicos. Dentro de estas necesidades básicas se le da menos importancia a la salud mental que involucra la terapia psicológica, la que nos dirige a un tabú social difícil de erradicar. Con ello, la cultura de la salud se define estrictamente en los hábitos sociales que influyen decisivamente respecto a la salud.

Si profundizamos un poco más acerca de los hábitos de higiene, encontraremos que enfermedades como la hepatitis, infecciones intestinales y de vías respiratorias son ocasionadas por omitir prácticas higiénicas muy sencillas, como el baño diario, el lavado de manos y el desinfectante en tiempos de crisis y pandemias, hervir el agua; como también los hábitos higiénicos comunitarios. Al igual que enfermedades que involucran y ponen en riesgo al resto de la población, las cuales son eliminadas a través de esquemas de vacunación gratuitos en las distintas unidades médicas.

La promoción a los programas de salud, han tenido escaso desarrollo en los lugares de trabajo. Muchos de los daños a la salud son atribuidos a las condiciones de trabajo del

individuo. La presión y condiciones del mismo, repercuten de manera negativa al estado de salud de los trabajadores, lo que conlleva a estrés y depresión por siempre esperar más de lo que puede adquirir.

Ahora bien, nos enfocaremos en los hábitos adversos que, pese a la falta de cultura saludable, el individuo adopta como parte de su vida diaria. Nos referimos específicamente al consumo de sustancias nocivas que de momento nos brindan una mala percepción de nuestras emociones.

Desconocer acerca de como funciona nuestro organismo, nos lleva al tabaquismo, alcoholismo y drogadicción. Sinónimo de la pobreza, ignorancia y al sistema carente de valores.

Se requiere un amplio desarrollo y fortalecimiento de aquellas conductas y estilos de vida que conducen a lograr un estado de vida saludable. La conducta de las personas y su estado de salud son dos conceptos íntimamente relacionados, el estilo y calidad de vida determina como se siente la persona en términos de salud.

Estilos de vida saludable incluye conductas de salud, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen tanto del presente, como del pasado.

Ahora bien, la salud física es resultado de una educación y desarrollo personal que motive a llevar la salud a un estado de plenitud. La promoción de esta disciplina debe estar presente en cada ámbito y entorno de la persona para lograr un desarrollo optimo en conexión con cuerpo y mente.