

## *Promoción de la salud.*

Para votar integralmente el concepto de salud y enfermedad la salud se acorta o se operativiza desde la promoción de la salud en cambio la enfermedad se operativiza desde los lineamientos y principios de la prevención de la enfermedad en primer lugar la salud desde su concepción en 1986 con la carta dotaba se entiende el proceso de permitir a la gente aumentar el control sobre su salud y mejorar su salud definida a la salud como un recurso para la vida diaria para alcanzar esto se definieron cinco estrategias la primera políticas públicas saludables la segunda la generación del mantenimiento de entornos sanos y seguros la tercera que el empoderamiento y la participación de las personas la cuarta es desarrollo de habilidades personales y la quinta la orientación de los servicios de salud hacia la promoción de la salud en este caso la primera se entiende en que las políticas ya sean públicas o políticas de salud deben orientar sus acciones hacia todo lo que está formulada en ellas puedan mantener o fomentar la salud entre las personas los ambientes sanos y seguros son considerados como los entornos en donde las personas viven juegan trabajan se recrean y pasan la mayoría del tiempo y estos entornos deben propiciar a las condiciones para que las personas y las comunidades sean saludables el empoderamiento y la participación comunitaria es entendida como esa capacidad o ese rol que cumplen las personas para poder exigir o defender las condiciones y características que pueden hacer a una población saludable las habilidades personales se entienden como las condiciones o características que tienen cada uno de nosotros para ser saludables por ejemplo la actividad física el patrón de consumo de alimentos el patrón de sueños o evitar algunas características que pueden alterar esa condición saludable que te buscamos a nosotros y por último la reorientación de los servicios de salud como un escenario fundamental en donde el profesional de la salud no sólo se limite al tratamiento y prevención de la enfermedad sino que también pueda integrar elementos para mantener las de las personas y esta manera articularse con los elementos previos definidos para el mantenimiento de la salud. La prevención de la enfermedad la cual tiene elementos que tienen una temporalidad similar a la de promoción de la salud establece las diferentes condiciones y características para evitar la enfermedad pero también para evitar los efectos de la misma por lo cual en 1965 se establecen las características básicas para entender el funcionamiento de la enfermedad lo cual se conoce como historia natural de la enfermedad la historia natural de la enfermedad tiene prácticamente dos periodos grandes un período pre patogénico y un periodo patogénico en los cuales el primero estoy en riesgo de enfermarme pero todavía estoy enfermo y en el segundo ya estoy enfermo y tengo una evaluación y secuencial en relación entre los inicios otros cambios microscópicos hasta la finalización o la resolución de esa enfermedad la cual puede ser entre la muerte la curación secuelas invalideces o cronicidad esto llevó a que posteriormente se desarrollarán los tres niveles originales de prevención de la enfermedad los cuales estaban articulados en consonancia con estos periodos de la historia natural de la enfermedad sin embargo con la evolución del tiempo la literatura reconoció dos periodos complementarios uno que es un periodo previo a

estos tres períodos y uno que es un período posterior estos tres niveles se conocen de manera rápida como prevención primaria secundaria y terciaria todo el previo se conoce como prevención primordial y en otras palabras la prevención primordial que es el nivel cero de prevención se reconoce como la prevención de manera anticipada integral mediante la intervención de los determinantes de la salud de forma específica y de manera de amor ejemplo una prevención anticipada puede ser efectiva para la prevención de enfermedades cardiovasculares mediante el fomento de estilos de vida saludable o la intervención de factores de riesgo en grupos de edades tempranas entonces si yo intervengo en grupos vulnerables como por ejemplo en niños la prevención de enfermedades crónicas estoy haciendo prevención de la prevención la prevención primaria que ya es el primer periodo original hace referencia a la educación y protección específica sobre factores de riesgo y está enfocada e intervenir la aparición de la enfermedad y esta aparición de la enfermedad se logra mediante educación control de plagas control de ambiente una adecuada nutrición o la inmunización para determinadas enfermedades la prevención secundaria que es el segundo periodo original hace referencia al diagnóstico precoz y tratamiento oportuno muchos profesionales de la salud consideran que prevención de la enfermedad hace referencia a la prevención primaria y tiende a confundirlo pero es importante destacar que la prevención secundaria consiste en hacer un diagnóstico precoz para iniciar acciones de manera temprana evitando complicaciones y cronicidad de esta manera también se previene la generación de la enfermedad y es considerado como un componente de prevención entonces el diagnóstico precoz se llama o motiva a que se haga un diagnóstico por ejemplo con pruebas de tamizaje o cribado o como en el caso de la prevención cardiovascular la en el caso de un paciente hipertenso la búsqueda de comorbilidades para disminuir los efectos de ese riesgo cardiovascular la prevención terciaria por tu parte que es el tercer periodo el clásico hace referencia a la rehabilitación del paciente.

La medicina basada en la evidencia o guías de práctica clínica para direccionar las acciones y la toma de decisiones en los profesionales tratantes por todo lo anterior el abordaje de promoción de la salud y prevención de la enfermedad aunque son los elementos operativos de la salud y la enfermedad que están juntos tienen propósitos diferentes y se recomienda el estudio y abordaje integral de los mismos para poder mantener la salud de la población en unos niveles estables pero también para evitar e intervenir la enfermedad de manera temprana.

Ejemplos de promoción de la salud

