



KARLA CRISTELL PÉREZ HERNÁNDEZ
GRADO: 7MO
GRUPO:
MATERIA: ENFERMERÍA COMUNITARIA
MAESTRA: GABRIELA PRIEGO JIMÉNEZ



Natalidad, Mortalidad y Envejecimiento.

Definiciones:

Natalidad:



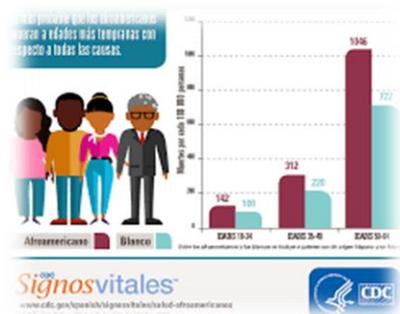
Es el índice o proporción de nacimientos que se dan en un lugar y en un tiempo determinado.

Función:

Junto con el índice de mortalidad, sirven para evaluar el nivel de crecimiento de una determinada población, lo que permite prever problemas y necesidades futuros y diseñar políticas acordes para enfrentarlos.

Mortalidad:

La mortalidad es la cantidad promedio de fallecimientos que se producen en un año cada 1.000 habitantes.



Envejecimiento:



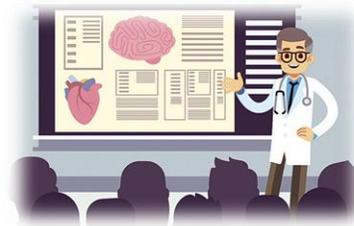
El envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible

Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.

Educación y su impacto en la salud.

Se basa en:

Una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías.



El impacto es primordial ya que ello requiere de una buena educación para la salud, si bien, nunca antes ha habido tanta información y tanta desinformación al mismo tiempo, ya que en ocasiones se hace difícil distinguir qué es una verdad contrastada y qué es una opinión o creencia. Esto pone en evidencia la necesidad de comunicar con una gran responsabilidad desde nuestro sector.

Debemos seguir trabajando para proporcionar información sencilla, comprensible y de calidad para ayudar a los pacientes, a su entorno y a la sociedad en general a conocer mejor su enfermedad, y que entiendan el avance de la ciencia, porque el avance no es avance si no se da a conocer.

La educación desarrolla las competencias, los valores y las actitudes para que los ciudadanos gocen de una vida saludable, tomen decisiones bien fundamentadas y afronten los problemas a escala local y mundial.

Métodos:

La educación para la salud también ayuda a analizar todos los factores que influyen en la salud de una población. Por ejemplo, examinando causas ambientales, sociales o económicas que causan enfermedades o problemas sanitarios.

Es importante transmitir la información ya sea indirectamente un ejemplo como la televisión o ya sea directamente de un rol de educador y oyente.

Este proceso va más allá y claramente busca que cada persona desarrolle una capacidad crítica para tomar decisiones respecto a este tema, que permitan cuidar de su propia salud y la de los demás.



Carta de Ottawa

Consiste:

En proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma

Funciones:

Consiste en abogar por la salud con el fin de crear las condiciones sanitarias esenciales, que las personas logren desarrollar su completo potencial de salud y mediar a favor de la salud entre los distintos intereses encontrados en la sociedad.

Trata de:

Ellos hacían énfasis en que los factores puedan intervenir a favor o en contra de la salud y hacer que las condiciones sean favorables para poder promocionar la salud.

Que hubiera igualdad de oportunidades y promocionar los medios que permita a la población desarrollar su salud potencial, así como actuar como mediador y el sector sanitario estará presente allí.

Recalca que la activación debe ser activa en la:

- ❖ Elaboración de una política sana
- ❖ Crear ambiente favorable
- ❖ Reforzamiento de acción comunitaria
- ❖ Desarrollo de aptitudes personales
- ❖ Reorientación de servicio sanitario.

Por eso se realizó la llamada de acción internacional

Organismos internacionales a abogar en favor de la salud y a dar apoyo a los distintos países

Organismos interesados aúnan sus esfuerzos en torno a la promoción de la salud y en conformidad con los valores sociales y morales inherentes a esta CARTA.



PREREQUISITOS PARA LA SALUD

- La paz
- La educación
- La vivienda
- La alimentación,
- La renta
- Ecosistema estable
- Justicia social
- La equidad



Una vez que la promoción de la salud proporcione a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico mental y social ya el individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de adaptarse a medio ambiente.

Campos de acción de la promoción a la salud.



Las acciones en salud debe orientarse por la concepción que privilegia la salud como fuente de riqueza de la vida cotidiana y por lo tanto hacia la creación y producción de salud, es decir, a un concepto de ganancia en salud.

Se basa en:

Encontraremos:

En 1986 carta de Ottawa se recogieron reflexiones y propuestas profesionales para la promoción de la salud y enseguida se realizó el recorrido por aspectos fundamentales en sus áreas de acción para avanzar en la promoción. De la salud.

La promoción a la salud es capacitar a las personas que aumenten su control sobre su salud y la mejoren para alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social y cuando lo identifique satisfacer sus necesidades.

Muchas cosas tienen que cambiar para promover la salud en forma descrita, la carta de Ottawa propuso áreas de acción vigentes aun:

En noviembre recio profesionales de la salud de varios países la 1ra sesión de conferencia en promoción de la salud el cierre se hizo publica en la carta de Ottawa ya considerado documento oficial que orienta a la promoción de la salud.

La salud es un recurso de vida cotidiana, es un concepto positivo que enfatiza recursos sociales y personales con capacidades físicas y no solo es responsable el personal de salud sino va mas allá de los estilos de vida saludable para lograra el bienestar.

- Elaborar platicas publicas saludables
- Crear entornos de apoyo
- Fortalecer acción comunitaria
- Desarrollar habilidades personales
- Reorientar servicios de salud con enfoque promoción a la salud
- Sinergia y complementariedad.





Estilos de vida y su conformación en el medio social.



Encontraremos:

Existen estilos de vida que favorecen la salud, ya que hacen que la persona evite o minimice los factores que pueden desequilibrarla.

Intentar que los individuos tomen conciencia de cuál es su estilo de vida y la repercusión que tiene en su bienestar debe ser la estrategia de la educación para la salud. Sólo desde esta perspectiva el individuo puede realizar los cambios necesarios para conseguir un estilo de vida saludable.

Se estima que se podría prevenir o minimizar el impacto de un tercio de las enfermedades existentes mediante un estilo de vida saludable, es decir, introduciendo cambios en el comportamiento de las personas.

Pero hay que tener en cuenta el entorno en el que se encuentra la persona. En muchos casos, el propio ambiente impide la puesta en marcha de comportamientos saludables, quienes viven en la pobreza tienen opciones más limitadas de cambio y, aunque tengan la información y hayan desarrollado una actitud positiva hacia la salud, no cuentan con los medios para llevarlo a cabo.

Las personas de clase media y alta son las que tienen una mayor posibilidad de introducir giros en su comportamiento que faciliten una buena salud física y mental.

El medio social interviene mucho en el estilo de vida, ya que puede afectar tu salud integral si hay un desequilibrio que aunque haya personas que disque llevan una dieta saludable su entorno puedes estar en mal estado,

En este sentido está comprobado que pasar mucho tiempo alrededor de personas negativas o demasiado demandantes puede ocasionarnos fatiga crónica, migraña e incluso depresión.

Así es, la gente de la que nos rodeamos también es un factor a considerar cuando queremos cuidar de nuestra salud. Las personas que procuran la compañía de gente alegre, comprensiva o por la que se sientan motivados, tienen un mejor estado de ánimo y se enferman con menos frecuencia.

Es importante adoptar estilos de vida saludable, ejercicio, no consumo de sustancias nocivas controlar peso, dieta balanceada basándonos en el plato del bien comer pero también cuidar nuestro entorno.