



San Cristóbal de las casas, Chiapas

Universidad del sureste

Trabajo social y gestión comunitaria

Cuatrimestre 7

Materia:

Salud publica comunitaria

Titulo:

Ensayo “concepto de salud”

Catedrático:

Karina Hernández Salazar

Alumna:

Stephanie de Jesús González Morales

Correo:

stheffgonzalez1@gmail.com

fecha:

SEPTIEMBRE/2020

CONCEPTO DE SALUD

resumen: existen muchas maneras de interpretar el concepto de salud, ya que en diversos contextos de la vida se puede visualizar de diferente manera, así como que con el tiempo va evolucionando, conocer el concepto de salud y de enfermedad nos hará comprender mejor en concepto de cada una ya que se relacionan y poder entender sus causas y consecuencias de contar o no con salud. Así también las maneras de cómo nos podemos mantener en un buen equilibrio con el medio y con nosotros mismo.

Palabras clave: salud, enfermedad, contextos, equilibrio, estilo de vida, acciones.

Introducción:

Gozar o no de salud nos lleva a un punto de nuestra vida en la que podemos estar viviendo de nuestros mejores momentos o sen tir que se están viviendo de los últimos.

La salud y la enfermedad llevan al paso de la muerte. Cada uno es responsable de lo que vive, tomando en cuenta que estar saludables no solo quiete decir que estamos bien físicamente, es decir, que no se cuenta con la usencia de enfermedades e invalides.

Para empezar, debemos saber que el concepto de salud es bastante amplio, por lo que cada contexto en el que vivimos como sociedad y en que nos desenvolvemos lo define de diferentes maneras; el estar normales, la capacidad de poderse desarrollar en el medio, para cumplir cada uno con el rol social que se tiene cada día y de la mejor manera, tener libertad de expresión, seguridad y estabilidad económica, es el poder llevar a cabo de la mejor manera nuestros valores y realizarlos de la manera mas humana, sentirse felices y lo mas importante tener una mejor calidad de vida que en nosotros mismos está en poder tenerla.

Todas estas definiciones engloban el concepto de salud visualizado desde diversos contextos en los cuales la mayoría está en lo correcto, porque salud no solo es estar bien físicamente, si no, el estar bien física, mental y social, por lo que no solo debo

estar sin enfermedades y/lesiones, psicológicamente debemos de estarlo también ya que esto nos llevara a poder enfrentar problemas que se nos presenten que pueda llegar afectar a nuestra salud y lo social, si me desenvuelvo bien en mis contextos, funcionar de la mejor manera posible para cumplir con mis derechos y obligaciones como ciudadano.

Comprender los conceptos de salud y enfermedad nos ayudara a ver estos dos polos opuestos y a relacionarlos también.

Según lo comentado anteriormente salud seria “funcionar completamente en el sentido físico, mental y social” y enfermedad “perdida de la normalidad (normalidad seria contar con salud para poder vivir una vida mas plena) es vista como algo negativo en nuestras vidas es algo muy opuesto a lo que queremos ya que no nos hace estar bien consigo mismos.

La relación y/o conexión que puedo ver en estas dos palabras (salud, enfermedad) es que si no tengo salud es porque estoy enfermo y si no estoy enfermo es porque gozo de salud y otra cosa es que ambas llevan a un destino que es la muerte.

Las consecuencias de no cuidarme es la enfermedad y la consecuencia de enfermarme es que podemos llegar a morir. Salud y enfermedad con conceptos que siempre van unidos ya que cada una es lo opuesto a la otra.

Cuando pensamos en salud se viene a la mente muchas cosas que podemos hacer cuando estamos saludables, ya que esta mejora nuestra calidad de vida, nos da paz y lo mas importante nos hace desarrollar en nuestras vidas de la mejor manera así poder tener una trascendencia de lo más satisfactoria.

En que contexto podemos desarrollar, en el entorno que nos encontremos, saber adaptarnos a diversos entornos nos servirá de mucha ayuda para poder funcionar de la mejor manera y poder tener un equilibrio en nuestras vidas, nuestro medio juega un papel muy importante en nuestras vidas ya que este según como nosotros lo enfrentemos nos permitirá tener un total bienestar por lo tanto se sumaria a una salud social y mental plena.

Cada uno tiene que saber que de nosotros depende el estar bien o no. Por lo que nuestras acciones pueden decir mucho de nosotros y ver los resultados de lo que nosotros mismos hacemos. Nuestras actitudes nos ayudan a enfrentar las enfermedades y prevenirlas, ya que nosotros somos los únicos responsables de las consecuencias que tenemos para nuestra salud.

El poder decir quiero, se que hacer y puedo hacerlo, cambiara completamente nuestra vida, ya que la vida de cada uno depende de como me cuido para estar problemas con la salud.

Si tengo claro lo que quiero en mi vida, se que puedo hacer para mejorar, tomo la mejor decisión será un gran paso para poder evitar enfermarme, por ejemplo: con lo físico; hago ejercicio, no tomo, no fumo, no me drogo, ayudara a mantenerme saludable, en lo mental: mantengo un equilibrio con mi entorno y me adaptar a el entorno que se me presente son parte de sentirme con salud, en lo social; puedo desempeñarme de la mejor manera en mi rol social al que cada uno debe funcionar.

Conclusión:

La salud es el bienestar físico mental y social, de cada ser humano depende de si mantiene ese bienestar en el que todos nos sentimos de la mejor manera y nos gusta gozar de esta, así poder funcionar de la mejor manera y desarrollarnos en diversos ámbitos de la vida, que al final de todo eso es la salud (estilo de vida) y la enfermedad es todo lo negativo a lo que nos podemos enfrentar en la vida, a lo que nos lleva a un descontento, malestar, inadaptación, a nivel físico, mental y social y que no nos deja avanzar, es decir, nos estanca.

Y estando de acuerdo que en nuestras manos esta el poder evitar estar enfermos ya que existen medidas de prevención que nos harán gozar de salud, somos responsables del nivel de salud que tengamos y de como es nuestra actitud para tomar acciones que nos lleven a una buena calidad de vida en todos los sentidos de la palabra.

Bibliografía

Marta, G. V. (septiembre de 2012). la construccion del concepto de salud. *universidad de valencia (España)*, 161-175. Obtenido de universidad de valencia (España).