



Teresa del Carmen Santiz Toledo
Licenciatura en Enfermería

Ensayo

Materia: Fundamentos de Enfermería III

Ocosingo, Chiapas a 13 de mayo de 2021

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

La promoción de la salud es el proceso dirigido a capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud, y para que la mejoren. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe ser capaz de identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer unas necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. La salud se contempla, pues, como un recurso para la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida. La salud es un concepto positivo que enfatiza recursos sociales y personales, junto con capacidades físicas. Por tanto, la promoción de la salud no es simplemente responsabilidad del sector sanitario, sino que va más allá de los estilos de vida saludables para llegar al bienestar. Las condiciones y recursos fundamentales para la salud son: paz, vivienda, educación, alimento, ingresos económicos, un ecosistema estable, recursos sostenibles, justicia social y equidad.

La promoción de la salud va más allá de la atención sanitaria. Coloca a la salud dentro de la agenda de quienes elaboran políticas en todos los sectores y a todos los niveles, encarrilándolos a que sean conscientes de las consecuencias que sus decisiones pueden tener para la salud, y a que asuman sus responsabilidades para con la salud. Una política de promoción de la salud combina enfoques distintos pero complementarios, que incluyen cambios en la legislación, en las medidas fiscales, en los impuestos y de organización. Es la acción coordinada lo que conduce a políticas sociales, de economía y de salud que fomenten una mayor equidad. La acción conjunta contribuye a asegurar servicios y bienes más seguros y más sanos, servicios públicos más saludables, y entornos más limpios y agradables.

La promoción de la salud apoya el desarrollo individual y colectivo, aportando información, educación para la salud, y potenciando las habilidades para la vida. De este modo, aumentan las opciones disponibles para que la gente ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre sus ambientes, y para que hagan unas selecciones que conduzcan a la salud. Es esencial capacitar a la población para que aprenda, a lo largo de su vida, a prepararse a todas y cada una de las etapas de la misma, y a afrontar las enfermedades y lesiones crónicas. Esto ha de hacerse posible en los ambientes escolares, hogareños, laborales y comunitarios. Son necesarias acciones mediante los cuerpos educativos, profesionales, comerciales y de voluntariado, y dentro de las propias instituciones sociales

La responsabilidad para con la promoción de la salud en los servicios sanitarios está compartida entre las personas, los grupos comunitarios, los profesionales de la salud, las instituciones de servicios sanitarios, los gobiernos y las organizaciones no gubernamentales. Todos ellos deben trabajar conjuntamente en la creación de un sistema de asistencia sanitaria que contribuya a la obtención de la salud. El papel del sector sanitario debe orientarse cada vez más hacia una promoción de la salud, más allá de su responsabilidad de prestar servicios clínicos y curativos. Es necesario que los servicios sanitarios asuman un amplio enfoque que sea sensible a las necesidades culturales y las respete. Este enfoque debería hacer soporte a las necesidades de las personas y las comunidades a una vida más sana, y de relación entre el sector sanitario y los componentes sociales, políticos, económicos y del ambiente físico, más amplios. El reorientar los servicios sanitarios exige igualmente que se preste mayor atención a la investigación sobre

la salud, junto con cambios en la educación teórica y formación práctica profesionales. Todo esto debe llevar a un cambio en la actitud y organización de los servicios sanitarios que los reenfoque hacia las necesidades totales del individuo, entendiéndose éste como un todo.

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y a atenuar sus consecuencias una vez establecida.

Objetivos

- Reducir los factores de riesgo y enfermedad.
- Disminuir las complicaciones de enfermedad.
- Proteger a personas y grupos en riesgo de agentes agresivos.

Enfoque

- Enfoque de riesgo, clínico, más individual.

Población objetivo

- La persona y grupos.
 - *Tipos de prevención:*
- Primaria: Dirigida a individuos y grupos de riesgo. Acciones preventivas propios de salud pública.
- Secundaria: Individuos y grupos posiblemente enfermos. A riesgos específicos. Tipo clínico.
- Terciaria: Enfermos en riesgo de complicaciones y muerte. Clínico. Recuperación.

Tipos de interventores

- Primaria: Profesionales de SP y comunidad
- Secundaria: Profesionales de S.P. y clínicos.
- Terciaria: Clínicos, comunitarios en rehabilitación basada en la comunidad.

Estrategias e instrumentos

- Primaria: Educación sanitaria, desarrollo comunitario, comunicación e información.
- Secundaria: Detección, diagnóstico precoz.
- Terciaria: Tratamiento oportuno, manejo clínico para evitar recaídas, rehabilitación.

RECUPERACIÓN DE LA SALUD

La recuperación de la salud es la restauración del equilibrio biológico, psicológico y social que permita la paulatina reinserción del individuo a la vida social y la realización de sus posibilidades. El estado perfecto de salud en realidad no existe, pero si las posibilidades adaptativas y de reconfiguración actitudinal y comportamental ante los retos que depara el ser un paciente, muchas variables intervienen en ese proceso y determinan el éxito de la recuperación. Lo que debe ser un proceso de recuperación de la salud se proponen los principios brindados por Geoff Shepherd y colaboradores.

Principios de la recuperación:

- La recuperación consiste en construir un proyecto de vida con sentido y satisfacción para la persona, definida por ella misma, independientemente de la evolución de sus síntomas o problemas.
- Representa un movimiento que se aleja de la patología, la enfermedad y los síntomas y se acerca a la salud, la fortaleza y el bienestar.
- La esperanza es central para la recuperación y la persona la experimenta en la medida que asuma un mayor control sobre su vida y perciba cómo otras personas la obtienen.
- Se estimula y facilita el autocontrol (manejo de uno mismo). Los procesos de autocontrol son similares, pero funcionan de manera individualizada.
- Las relaciones de ayuda entre clínicos y pacientes se alejan del formato experto/paciente para acercarse al formato de entrenador o compañero de recorrido en el proceso de descubrimiento.
- Las personas no se recuperan solas. El proceso de recuperación está estrechamente relacionado con los procesos de inclusión social y con la capacidad de disfrutar de un rol social con sentido y satisfacción para la persona en el medio comunitario y no en servicios segregados.
- La recuperación consiste en el descubrimiento o redescubrimiento de un sentido de identidad personal, separado de la enfermedad o la discapacidad.
- El lenguaje usado, las historias que se construyen y su significado tienen una gran importancia como mediadores del proceso de recuperación. Esta mediación puede, por un lado, reforzar una sensación de esperanza y posibilidades, o, por el contrario, invitar al pesimismo y la cronicidad.
- El desarrollo de servicios basados en la recuperación se apoya en las cualidades personales de los profesionales, al mismo nivel que su formación académica. Se han de cultivar habilidades para la esperanza, la creatividad, los cuidados, la empatía, el realismo y la resiliencia.
- La familia y otros allegados son, a menudo, cruciales para la recuperación y, por tanto, deben ser tenidos en cuenta cuando sea posible; sin embargo, el apoyo entre iguales es central para muchas personas en su proceso de recuperación.