

Nombre: Ingrid Renata López Fino

Materia: SALUD PUBLICA I

Profesor: Dr. Manuel Eduardo López Gómez

Tema: METODOS DE PREVENCIÓN  
PRIMARIA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tipo: Ensayo

Institución: Universidad del sureste

Fecha: 12 de octubre de 2021

## **METODOS DE PREVENCIÓN PRIMARIA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

En la prevención de la enfermedad existen varios niveles, en este caso estamos hablando de la prevención primaria, en resumen, es el conjunto de actividades sanitarias que principalmente están orientadas a la población en general, que su deber o, más bien, su propósito es evitar el comienzo o la aparición de una enfermedad o dolencia. Su objetivo es disminuir la incidencia de la enfermedad. Y la promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Esto de manera más sencilla, quiere decir, que la promoción de la salud se dedica a desarrollar acciones para cambiar nuestro entorno, se dedica a promover, como su nombre lo indica, a promocionar la salud para evitar a la enfermedad.

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad son todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, que están dirigidos a la población, ya sea como individuos o como familias, para que estas mejoren sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable y también para mantenerse sanos. La promoción y la prevención de la salud se dedican a mantenernos sanos. En la promoción existen muchos tipos de formas que no solo se limitan al campo médico sino también implica factores ambientales, económicos, biológicos y de estilo de vida, porque llevar una buena vida y mantenernos saludables tanto física como mentalmente no debe ser solo temporalmente como mucha personas lo hacen, algunas personas hacen dieta estricta y realizan actividades de ejercicio físico solo por temporadas y después lo dejan, pero esto no debe ser así ya que nuestra salud es lo más importante que tenemos, por eso debemos llevar un buen estilo de vida siempre y no momentáneamente. Como muchas personas no se preocupan por su salud o simplemente no están informadas, y se alimenta muy mal, comiendo constantemente comida chatarra, no haciendo ejercicio, consumiendo sustancias tóxicas como lo son el tabaco o hasta incluso las drogas y llevando una vida sedentaria, por ello existen diversos programas de la promoción de la salud, algunos de estos son el aumento de las áreas verdes ya que se han hecho estudios y se ha encontrado que las personas que viven cercanas a zonas verdes realizan más actividad física y tienen mejor calidad de vida en general. En la actualidad, todo proyecto urbanístico tiene entre sus prioridades definir y crear zonas verdes. Otra forma muy importante de la promoción de la salud es la creación de gimnasios al aire libre esto se debe ya que desde hace varios años, se han visto surgir los llamados gimnasios al aire libre, espacios en los que gratuitamente las personas pueden realizar deporte y de esta manera no tengan que gastar

ya que muchas personas no realizan actividad física porque en la mayoría de las ocasiones los gimnasios o estos espacios para realizar deportes son privados, y por ende, se tiene que pagar, pero muchas veces las personas no tienen la posibilidad de gastar su dinero para esto y lo utilizan en cosa que les hacen más falta o que son más “importantes” para ellos. De esta forma se estimula la actividad física y todos los beneficios para la salud. También existen las campañas antitabaco, estas son muy numerosas, las acciones que tienen por objetivo evitar o eliminar la adicción al tabaco. Desde las leyes que prohíben fumar en espacios colectivos que no están al aire libre, hasta los programas específicos de prevención que existen en los centros hospitalarios; todas son acciones que contribuyen a evitar o erradicar uno de los hábitos que más atentan contra la salud. Y otra de las formas de promoción que yo creo, están más presentes en nuestras vidas es la información, de esta en la actualidad tenemos acceso más fácilmente que antes ya que ahora contamos con el internet que se ha convertido en una de las herramientas más importantes de nuestra vida, aquí nos podemos informar muchísimo sobre este tema y muchos otros. Y la información alimentaria que se facilita al consumidor, yo considero de suma importancia esto porque se nos es más fácil así ver que estamos consumiendo, desde hace algunos años es obligatorio que los productos alimenticios procesados lleven información nutricional detallada sobre el aporte energético, las grasas saturadas, los azúcares y la sal.

Por otro lado la prevención de la salud es el hecho de anticiparnos a la enfermedad, es impedir que nos enfermemos y así mantengamos nuestra salud, son el conjunto de actividades sanitarias dirigidas principalmente a la población general, encaminadas a evitar el inicio o la aparición de una dolencia. Su objetivo es disminuir la incidencia de la enfermedad. Para mantener saludables, la prevención de la enfermedad es de suma importancia ya con esto podemos evitar muchos problemas de salud y también aunque a veces no lo pensemos con antelación podemos evitar con esto muchos gastos financieros, porque aunque no lo crean enfermarse requiere de mucho dinero y tiempo, por eso es muy necesario que nos hagamos análisis o chequeos de vez en cuando y no solo cuando ya nos sentimos demasiado mal, debemos acudir al doctor para evitar cualquier dolencia o enfermedad. En sí, la prevención primaria, se aplica eliminando los factores que puedan causar lesiones, antes de que sean efectivos. La intervención tiene lugar antes de que se produzca la enfermedad, siendo su objetivo principal el impedir o retrasar la aparición de la misma. Algunas de estas medidas preventivas consisten en: la vacunación, la reducción de los accidentes en el domicilio, el control de los factores de riesgo cardiovascular o las campañas que promueven hábitos de

vida saludables (como evitar o limitar el consumo de alcohol o fomentar la práctica de ejercicio físico moderado).

En conclusión, podemos decir que la prevención y la promoción de la salud está muy relacionadas porque el objetivo de ambos es mantener la salud, quiero decir que, la prevención, te ayuda a evitar las enfermedades, pero si te llegas a enfermar, la promoción de la salud tiene mucho que ver porque esta te ayuda a recuperarte e informarte más de que debes hacer para no volverte a enfermar. Es de suma importancia informarnos y preocuparnos de nuestra calidad de vida, en sí, de mantenernos saludables, por ello debemos llevar un estilo de vida que nos ayude a mantenernos bien, como es llevar una buena alimentación y realizar actividad física, también creo que es muy importante informarnos de lo que nos hace daño como son el tabaco o cualquier tipo de adicción. Finalmente espero que aprendamos a cuidarnos y mantenernos bien tanto física como mentalmente.

## BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA		
TIPO	TITULO	ENLACE
Página de internet	¿Qué es la promoción de la salud?	<a href="https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/promocion-de-la-salud-definicion-objetivos-y-ejemplos">https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/promocion-de-la-salud-definicion-objetivos-y-ejemplos</a>
Página de internet	Tipos de prevención y sus objetivos	<a href="https://www.msdsalud.es/cuidar-en/prevencion/quieres-saber-mas/tipos-prevencion-sus-objetivos.html">https://www.msdsalud.es/cuidar-en/prevencion/quieres-saber-mas/tipos-prevencion-sus-objetivos.html</a>
Libro PDF	MANUAL SEOM/ prevención primaria	<a href="https://seom.org/manual-prevencion/34/#:~:text=Prevenci%C3%B3n%20primaria%20Son%20el%20conjunto,la%20incidencia%20de%20la%20enfermedad.">https://seom.org/manual-prevencion/34/#:~:text=Prevenci%C3%B3n%20primaria%20Son%20el%20conjunto,la%20incidencia%20de%20la%20enfermedad.</a>
Página de internet	¿Que es la promoción y prevención?	<a href="http://eps.coomeva.com.co/publicaciones.php?id=9663">http://eps.coomeva.com.co/publicaciones.php?id=9663</a>