

SALUD PUBLICA

TRABAJO 1: ENSAYO;
“MÉTODOS DE PREVENCIÓN PRIMARIA
Y PROMOCIÓN A LA SALUD”

DOCENTE: DR. EDUARDO MANUEL GOMEZ LOPEZ

ALUMNA: JUDITH LOPEZ VAZQUEZ

MÉTODOS DE PREVENCIÓN PRIMARIA Y PROMOCIÓN A LA SALUD

La salud, la salud ha sido definida por la OMS como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Para evitar que la salud del individuo sea afectada surgen las medidas “Preventivas de la salud” estas medidas buscan detener o retrasar el progreso de la “ENFERMEDAD”. Y consiste en un método de detección, diagnóstico y tratamiento a la enfermedad reduciendo los factores de riesgo evitando sus consecuencias.

La primera riqueza es la salud (Ralph Waldo Emerson)

Al hablar de la salud, se refiere tanto individualmente como en conjunto, es decir, como comunidad, y para lograr una comunidad “saludable” no se propone enseñar la salud como tal, más bien facilitar oportunidad para experimentarla y aprehenderla (retener la información)

Según la primera conferencia Internacional sobre la prevención de la salud, Ottawa, noviembre 1986: La prevención de la salud es un proceso que le confiere a la población los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

Nos da a entender que para prevenir y mantenernos en un estado saludable se necesita de la participación social y la educación para la salud. Incluyendo factores ambientales, económicos, biológicos y de estilo de vida.

Para poder definir cuáles son o podrían ser las medidas preventivas, se deben saber los determinantes de la salud.

la miseria del pueblo es la causa de la enfermedad” Peter Frank

- ✓ **La pobreza** se destaca como causa principal para enfermar.
- ✓ **La Incultura** (según la OMS 1969, este es otro factor principal)

SEGÚN LALONDE:

- ✓ **Biología humana**
- ✓ **Medio ambiente**
- ✓ **Estilos de vida y conductas de salud:** drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, violencia etc.

Un ejemplo de prevención: en México la diabetes mellitus ha sido la enfermedad principal en muerte tanto en hombres como mujeres, en este caso la medida de prevención sería mejorar los hábitos evitando el sedentarismo, tener actividad física, cuidar de la alimentación, hacer chequeos de sangre (glucosa y colesterol) si el individuo se encuentra en un estado de “Obesidad”

Aquí es donde entra el método de prevención a Nivel Primario.

¿de qué trata?

Este método actúa antes que la enfermedad aparezca, se encarga de proteger a las comunidades vulnerables de los agentes que puedan generar alguna enfermedad. Por lo tanto su práctica se encuentra dentro de las personas “Sanas”

Ejemplos de prevención primaria son las analíticas rutinarias en los centros de salud, las mamografías para detectar el cáncer de mamas y los tratamientos en las primeras fases de la enfermedad, preferiblemente cuando esté asintomática

Este nivel preventivo aborda las siguientes medidas (campos):

- I. **Medias laborales:** se centran en la promoción de la salud entre todos los trabajadores y sus familias a través de programas de prevención y asistencia en los ámbitos del estrés en el trabajo (flexibilidad en horarios), evitar la violencia en el trabajo, el consumo excesivo de alcohol y drogas, y la promoción de los lugares de trabajo libres de tabaco.

Puedes practicar deporte, puedes ser joven, pero si no te alimentas correctamente tu cuerpo sufrirá tarde o temprano (Juan Armando Corbin)

- II. **Medidas individuales:** Hacer actividad física, fomentar una alimentación sana, dejar hábitos de fumar o consumo de drogas, cuidar la salud mental

todos tenemos un papel que desempeñar (tercera conferencia de la salud 1991)

- III. **Medidas comunitarias:** programas de vacunación, programas Nacionales de control de enfermedades diarreicas e infecciones respiratorias agudas (EDAS e IRAS) programa de inmunizaciones, Sanidad ambiental

De esta forma es posible evitar que una enfermedad se desarrolle, pero en casos no es posible evitar esto por ello, surgen dos niveles mas:

Nivel secundario de prevención: medidas dirigidas a detener o retrasar el progreso de una enfermedad que ya tiene una persona. Las mismas consisten en la detección, diagnóstico y tratamiento precoz de la enfermedad.

(el 95% de enfermedades suelen quedarse hasta este nivel)

Nivel Terciario de prevención: se lleva a cabo con el fin de prevenir, retardar o reducir las complicaciones y secuelas de una enfermedad que ya tiene la persona. El objetivo es mejorar la calidad de vida del paciente.

En conclusión; podemos observar que con simples hábitos podemos evitar enfermedades de alto riesgo, simplemente falta ser disciplinados y dejamos llevarnos por lo fácil, a que me refiero, omitimos el ejercicio, preferimos comer comidas enlatadas a prepararla por nosotros, a veces por falta de “tiempo” o mas bien de ganas, no vamos a chequearnos, no vamos a los programas de vacunación, dañando el medio ambiente.

La salud y el medio ambiente son interdependientes e inseparables”

haciendo que nuestro cuerpo sea buen “Habitad” para la enfermedad y esto va haciendo que nuestra calidad de vida tanto individual como a nivel mundial sea cada vez menos conduciéndonos a nuestro exterminio.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

MANUAL DE EPIDEMIOLOGIA Y SALUD PUBLICA Para licenciatura y diplomaturas en ciencias de la salud.

Autor: Hernandez Aguado Ildefonos- Buenos Aires Madrid (2005)

Editorial: Editorial Médica Panamericana.

CAPITULO 1 Pag (3-6)

MEDICINA PREVENTIVA Y SALUD PUBLICA 11ª EDICION

AUTOR: GIL PIEDROLA

EDITORIAL: ELSEVIER MASSON

CAPITULO: 1 PAG (3-9)

FUENTES DE INTERNET:

<https://www.msdsalud.es/cuidar-en/prevencion/quieres-saber-mas/tipos-prevencion-sus-objetivos.html>

<https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/promocion-de-la-salud-definicion-objetivos-y-ejemplos>

SALUD PUBLICA

TRABAJO 2: CUADRO SINOPTICO
HISTORIA DE LA ENFERMEDAD.

DOCENTE: DR. EDUARDO MANUEL GOMEZ LOPEZ

ALUMNA: JUDITH LOPEZ VAZQUEZ

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

MANUAL DE EPIDEMIOLOGIA Y SALUD
PUBLICA Para licenciatura y
diplomaturas en ciencias de la salud.

Autor: Hernandez Aguado Idefonos-
Buenos Aires Madrid (2005)

Editorial: Editorial Médica
Panamericana.

CAPITULO 1 Pag

HISTORIA NATURAL DE LA ENFERMEDAD

Judith López Vázquez | October 13, 2021

