



**Nombre de alumno: Jessica López  
Hernández**

**Nombre del profesor: Liliana Villegas  
López**

**Nombre del trabajo: super nota**

**Materia: fundamentos de enfermería I**

**Grado: 1ro**

**Grupo: A**

## 4.1.- INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN SANITARIA.

El sistema sanitario se encuentra compuesto por todas aquellas organizaciones que se ocupan de prestar servicios de tipo sanitario, entre ellos, hospitales, profesionales especializados en la salud como ser médicos, enfermeras, entre otros, funcionarios, centros de atención de salud y los servicios de salud pública y también por aquellos otros actores, tal es el caso de redes, sectores, ministerios, instituciones especializadas y organizaciones que ostentan una concreta y específica función e influencia en el área de la salud de una nación. La misión primordial que cumple el sistema sanitario de una nación, independientemente de por quien este manejado, gestionado o administrado, es la promoción, mantenimiento y restauración de la salud de su país.



## 4.2.- CONTROL DE ACTITUDES.

“Es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad” La valoración de un objeto de actitud depende de varios factores. Los objetos de actitud pueden ser concretos, abstractos, ideas, opiniones, conductas, personas o grupos. el **control conductual** es la creencia personal de la capacidad de controlar las dificultades existentes para realizar una conducta. el **control conductual** incluye tanto factores internos como externos.



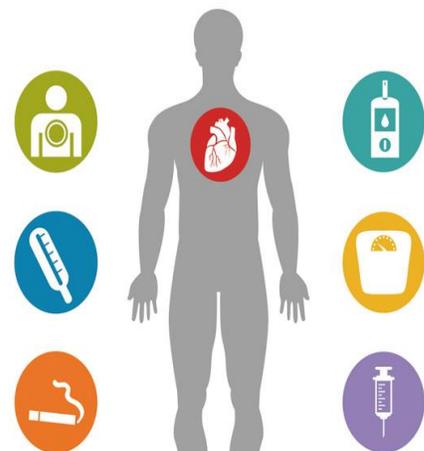
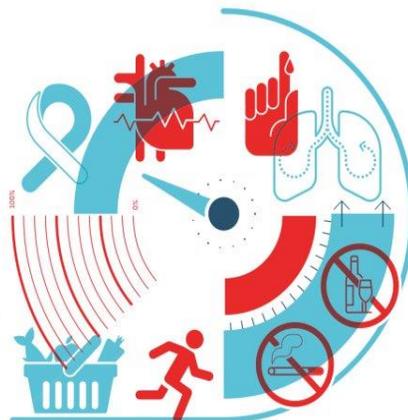
## 4.3.- GENERACIÓN DE HÁBITOS PARA UNA VIDA SANA.

La relación entre los hábitos saludables y el estrés que padece una persona es interactiva; es decir, hábitos y estrés son factores relacionados con la salud física y psicológica que se afectan mutuamente: mantener un buen cuidado del cuerpo supone un gran recurso para controlar el estrés; sin embargo, en períodos prolongados de estrés, tendemos a cuidarnos menos: Se dedica poco tiempo a las conductas relacionadas con alimentarse bien; y, con frecuencia, se come poco y/o mal o se cae en la sobre ingesta, según las personas. – Aumenta el consumo de tabaco, en fumadores; de cafeína, colas...; y, en algunos casos, de alcohol u otras sustancias. – Se altera el sueño y disminuyen los tiempos de descanso. – Se abandona el ejercicio físico. – Se descuidan las relaciones sociales, etc.



## 4.4.- DISMINUCIÓN DEL IMPACTO DE LA ENFERMEDAD.

Es fundamental comunicar los conocimientos y la información más recientes y precisos a los profesionales sanitarios de atención directa y al público en general. Los cambios que se producen en las familias en relación con la enfermedad no siguen un patrón específico, más bien están dados por las propias características familiares, tales como su etapa del ciclo vital, el momento de la vida del paciente, el grado de solidez de la familia, el nivel socioeconómico, la función que cubra la enfermedad para ese grupo en específico, la historia familiar, etcétera



## 4.5.- PREVENCIÓN DE RECAÍDAS.

La **Prevención de Recaídas** (en adelante PR) es un programa de autocontrol diseñado con el objetivo de ayudar a las personas a anticipar y afrontar los problemas de recaídas en el proceso de cambio de las conductas adictivas (Marlatt, 1993).



## 4.6.- APOYO A LOS FAMILIARES DEL PACIENTE.

existen diversos tipos de apoyos al familiar del paciente uno de ellos es el apoyo emocional, moral, físico, El **apoyo emocional** forma parte de la competencia profesional y contribuye al cuidado holístico del **paciente y familia**. Es un cuidado **que** queda reflejado en el sentimiento **que** las enfermeras tienen de **que** cuando lo realizan, las familias quedan muy agradecidas y de **que**, sin duda, es su trabajo.



### **BIBLIOGRAFÍA:**

[https://www.fundacionmaude.com/wp-content/uploads/2017/08/comunicacion\\_salud-1024x683.jpg](https://www.fundacionmaude.com/wp-content/uploads/2017/08/comunicacion_salud-1024x683.jpg)

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922010000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100005)