

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**NOMBRE: NEFTALI ALVARO LOPEZ**

**GRUPO: B**

**DOCENTE: JUANA INES HERNANDEZ LOPEZ**

**CARRERA: LICENCIATURA DE ENFERMERIA**

**MATERIA: FUNDAMENTOS III**

**ACTIVIDAD: ENSAYO**

**FECHA: 28/05/2022**

## Introducción

La promoción de la salud es uno de los temas que hablaremos en este ensayo, en lo poco que sabemos la promoción de la salud es fundamental para prevenir enfermedades, este trabajo está elaborado para que podamos entender y conocer como estos temas se relacionan con el personal de enfermería y como brindar una mejor atención, los labores que hace una enfermera, este trabajo tiene como objetivo involucrar temas que se relacionan entre sí, Temas como prevención de la enfermedad, recuperación de la salud y cuidados de los enfermos terminales

Como podemos saber la promoción de la salud es el proceso por el cual consiste en brindar a los pueblos, comunidades los recursos necesarios para su salud y poder mejorarla, la promoción de la salud busca fortalecer las capacidades individuales, comunitarias y familiares para así tener un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, La promoción de la salud se centra en alcanzar la equidad sanitaria y así como la promoción de la salud y bienestar y prevención de enfermedades se concentran en el futuro, al igual las actividades de promoción de la salud ayuda a los pacientes a mantener o mejorar sus niveles de salud y es así como igual la educación de bienestar enseña a las personas a como poder cuidar de ellas mismas de manera saludable, y en esto también entra lo que es el manejo del estrés y la autorresponsabilidad, Las estrategias del bienestar ayudan a las personas a lograr una nueva comprensión y control de sus vidas.

Como sabemos los conceptos de promoción de salud, bienestar y prevención de enfermedades cada vez más se relacionan entre sí. De la misma manera la enfermera debe de estar más familiarizada con estos términos y ponerlos en práctica en su día, eso sería una forma en la que la población vería como la enfermera realiza su autocuidado y es así como las acciones de la promoción a la salud motivan a las personas para mejorar su salud o para obtener mejores hábitos.

El cuidado de enfermería se centra en tres tipos de prevención, que es la prevención primaria, secundaria y terciaria, esos tipos de prevención son muy importante para la salud de las comunidades, por ejemplo la prevención primaria se centra en fomentar la salud y su protección, la prevención secundaria incluye el diagnóstico entre otros más y

es así como cada una de estos tres tipos de prevención tienen un gran impacto en la promoción de la salud, ya que todo esto tiene como objetivos prevenir enfermedades entre otras cosas.

La promoción de salud se puede hacer por diferentes medios, ya sea físicamente o digitalmente, para algunas personas se le facilita más digitalmente, pero como sabemos no todos cuentan con los recursos o medios para obtener esta información, algún otro método sería, pláticas en las escuelas, en los centros de salud, hospitales, en las comunidades y la información se les podría brindar por medios como folletos, carteles, anuncios o libros estos son otros medios aparte de las pláticas.

La recuperación de la salud es un proceso mediante el cual la persona mejora su salud y su bienestar y como sabemos la enfermería consiste en brindar ayuda o cuidados al paciente, ya sea una persona enferma o sana y sobre todo ayudarlo a mantener su salud estable o para mejorarla, o a morir de una manera tranquila, el papel de la enfermera varía en diferentes ocasiones, cuando se encuentra sola ocupa el lugar de la persona que falta, eso es con el fin de poder brindar la atención que el paciente requiere en esos momentos, es decir si el médico no está ella debe de brindar la atención necesaria al paciente, al igual que asume otros papeles como, la de trabajadora social entre otros más, es así que por estas acciones que la enfermera hace, se le conoce como la madre profesional.

La atención que brinda la enfermería al individuo en cualquier estado de salud o enfermedad, está enfocada en satisfacer sus necesidades y a la solución de sus problemas, esto se realiza mediante acciones específicas, como sabemos el ser humano requiere de homeostasis para mantener un estado bueno de salud, de lo contrario tendrá alteraciones que afectarán en su estado corporal, para evitar eso es necesario satisfacer las necesidades que el necesita y brindar los cuidados requeridos.

La nutrición uno de los indicadores primordiales de la salud, ya sea individualmente o colectivo, tener una buena alimentación es tener una buena salud, pero como sabemos la nutrición depende mucho sobre la economía de uno mismo y del país de donde vive uno, la diferencia que hay entre la nutrición y la alimentación es que la alimentación es el proceso en el cual introducimos los alimentos a nuestro organismo y la nutrición se trata de la degradación de los alimentos.

Es muy importante poder reconocer las necesidades que tienen los pacientes en fase terminal, debe incluirse todas las necesidades del paciente, dependiendo de sus signos y síntomas, todo esto se hace para brindarle tranquilidad al paciente, seguridad y al igual tenemos que reducir en máximo sus problemas, los pacientes con enfermedades terminales son aquellas que están muy avanzadas y son mortales, es decir que ya van camino a la muerte.

Al paciente hay que brindarle cuidado paliativos o atención de apoyo a fin de ayudar a reducir su dolor o sus síntomas, estos cuidados se le brinda a los pacientes que están en fase terminal, como sabemos los pacientes cuando están en estas fase pueden sufrir de ansiedad o miedo, este trascurso que pasa el paciente no solo lo afecta a él, también afecta a su familia y la familia participa en esta pérdida y en el trascurso de su agonía, el individuo se lamentara por el futuro que ya no vera, al igual la enfermera acompaña al paciente en todo este trascurso y lo apoya tanto como físicamente como sentimentalmente o psicológicamente, el personal de enfermería En su práctica cotidiana, la enfermera tiene contacto directo con pacientes que presentan dolor agudo o crónico o que se encuentran en esta situación.

## Conclusión

Como ya bien mencionamos en este ensayo, todos estos temas tienen un solo propósito y es brindar la mejor atención posible y reconocer el papel que tenemos en cada uno de ellos. Y este ensayo igual nos ayudó para saber que es una promoción de salud y qué aspectos se involucran en la promoción de la salud y en que se enfoca, a través de este ensayo adquirimos nuevos conocimientos, también se hablaron de temas diferentes pero cada uno tiene un propósito, por ejemplo tener empatía hacia los pacientes y brindarles todo el apoyo que necesiten, así como todo los cuidados necesarios, sobre todo este trabajo nos ayudó para conocer nuevos temas y poder comprenderlos mejor, y sobre todo poder ponerlos en práctica.