

ENSAYO:

- ∞ PROMOCIÓN DE LA SALUD.
- ∞ RECUPERACIÓN DE LA SALUD.
- ∞ CUIDADOS DE ENFERMOS TERMINALES.
- ∞ INVESTIGACIÓN.



FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

ALUMNA: XOCHITL CONCEPCIÒN PEREZ ALMEIDA

En el presente ensayo hablaremos acerca de la importancia que tiene el promocionar la salud, en la recuperación de la salud de los pacientes, también hablaremos acerca de los cuidados de los enfermos terminales. En mi opinión el que una población tenga una buena salud es un trabajo arduo ya que la población debe tener la responsabilidad de cuidarse, tener una buena alimentación, protegerse, entre otras actividades que deben de realizar ya que la salud depende única y exclusivamente de uno mismo. Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico, social y una dimensión importante en la calidad de vida. Pero, para que esto suceda, la población también debe estar informada de las enfermedades y causas que se van presentando día a día en el mundo, ya que los tiempos van cambiando y surgen nuevas enfermedades, algunas que ya se conocían, pero vienen con nuevas sepas y otras que aún se desconocen y pueden originar a una pandemia como lo fue hace poco tiempo el COVID. A estas actividades de cuidados y prevención de la salud se le conoce como promoción a la salud, el concepto de promoción a la salud consiste en promocionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma, esta se centra en alcanzar la equidad sanitaria. Promoción de la salud no solo depende de alguna institución de salud, este solo asume la responsabilidad de actuar como mediadores entre los intereses antagónicos y a favor de la salud y es una acción coordinada de gobiernos, sectores sanitarios, organizaciones benéficas, autoridades locales, industrias, medios de comunicación y otras organizaciones sociales y económicas. Para poder llevar a cabo una buena promoción de la salud se necesitan estrategias y programas, que deben adaptarse a las necesidades locales y posibilidades específicas de cada país y región. Las acciones de promoción a la salud motivan a las personas a actuar de manera positiva para alcanzar estados de salud más saludables. Uno de los modelos que hasta hoy se acepta en la promoción de la salud, bienestar y prevención de las enfermedades es el modelo de Leavell y Clark, por lo que el cuidado de enfermería se centra en los términos de prevención primaria, secundaria y terciaria. La prevención primaria incluye el fomento de la salud y la protección específica, se realiza antes que aparezca la enfermedad, se realizan actividades de bienestar centradas en la mejora o satisfacción. La

prevención secundaria incluye el diagnóstico precoz, tratamiento oportuno y limitación del daño o incapacidad, se centra en las personas que ya tienen una enfermedad y que están en riesgo de desarrollar complicaciones o secuelas al igual que la primaria se deben de realizar acciones que prodigan los cuidados en su hogar. La prevención terciaria incluye la rehabilitación o el restablecimiento, esta se produce cuando la persona tiene una discapacidad permanente e irreversible la cual requiere una rehabilitación, para ayudar a conseguir un grado de funcionamiento lo más óptimo como sea posible y prevenir secuelas o daños mayores e inclusive la muerte. Para poder llevar a cabo cada una de estas actividades es muy importante que se cuente con el material adecuado para poder llevar a cabo la difusión de la información como anuncios, carteles, folletos, libros, ferias de la salud y de manera directa a través de pláticas o demostraciones directas en el hogar, la comunidad o centros de trabajo, escuelas y centros de desarrollo infantil.

El siguiente tema por tratar en este ensayo es la recuperación de la salud. La enfermería juega un papel muy importante en lo que respecta a la recuperación del paciente, se dice que la enfermería realiza funciones para alcanzar la recuperación del paciente o que a este no se le haga tan tedioso a la hora de sobrellevar la enfermedad. La enfermería consiste fundamentalmente en ayudar al individuo (enfermo o sano) a realizar aquello que conduce a mantener su salud, o a recuperarla (o a morir de una manera tranquila), y que llevaría a cabo por sí solo si tuviera la fortaleza, la voluntad o el conocimiento que ello requiere. Entre las funciones de la enfermería también está en ayudar al individuo a valerse por sí mismo lo antes posible. La recuperación se entiende como un proceso de cambio mediante el cual los individuos mejoran su salud y bienestar, conducen sus vidas de forma autónoma y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial. La atención de enfermería al individuo en cualquier grado de su salud o enfermedad, se basa a la satisfacción de sus necesidades básicas y a la solución de problemas. el ser humano siempre requiere homeostasia, que es la capacidad para conservar su medio interno en equilibrio. La persona enferma suele ser un poco resistente a infecciones, por lo que la presencia de ciertos microorganismos a su alrededor representa una amenaza constante para su salud, para que los pacientes se

sientan cómodos y descansados tanto física como mentalmente es necesario realizar diversas prácticas higiénicas, para evitar alguna infección a la que este expuesto el paciente. La higiene o prácticas higiénicas es una de las funciones más importantes que desde realizar el equipo de salud. Al igual que la higiene la nutrición es un factor importante para la recuperación del paciente, ya que es uno de los indicadores de la salud, tanto a nivel individual como colectivo, en el que juega un papel importante algunos factores externos, como disponibilidad de alimentos, cultura, conocimientos sobre valores nutritivos y poder adquisitivo. Un individuo desde su ingreso a un medio hospitalario debe estar coordinada para lograr un máximo de eficacia en su atención y así su estancia en él sea buena menos tediosa, más tranquila y cumplamos con el objetivo, ya sea de su recuperación o que su muerte sea más serena.

Así como existen pacientes que pueden recuperar su salud, también hay enfermos terminales, los cuales requieren un cuidado de extrema importancia; este puede ser en el ámbito hospitalario o en su hogar. El enfermo en fase terminal es aquel cuyas funciones orgánicas están disminuidas y pueden preceder a la muerte y depende de un cuidador primario. El enfermo terminal es el que sufre una enfermedad irreversible, cuya muerte se espera en cualquier momento y en corto tiempo, a pesar de todos los tratamientos agotados de la medicina. El paciente, junto con sus familiares deben de estar rodeados de un ambiente terapéutico de apertura y cuidado, para que tengan la libertad de poder expresar sus sentimientos e inconformidades, sentir la comprensión del equipo multidisciplinario y la accesibilidad, así como el tiempo herramientas terapéuticas muy valiosas. Para tratar los padecimientos de los enfermos terminales, se le deben proporcionar cuidados paliativos, pero para ello también se debe tener el consentimiento de los familiares. Entre ellos está; el control de los síntomas físicos molestos a través de terapéutica medicamentosa específica o terapias complementarias como acupuntura, hipnosis, relajación y otras, proporcionar facilidades para la rehabilitación, de tal manera que pueda vivir tan pleno como su enfermedad se lo permita, atención a las necesidades psicosociales, emocionales y espirituales, tanto del paciente como a su familia, permitir al paciente y sus familiares elegir el lugar en donde ocurrirá la fase final de la enfermedad y la muerte, mantener una

buena comunicación entre los miembros del equipo de apoyo o de la atención a su salud, del cual se espera que el paciente y sus familiares formen parte, proporcionar apoyo profesional y apropiado durante la agonía. El paciente como la familia pasan por etapas de duelo, donde en algún momento hay negación. Un paciente con una enfermedad terminal y dependiendo su edad también puede presentar ansiedad y depresión grave, y estos estados emocionales pueden requerir apoyo de algún fármaco y psicoterapia, la psicoterapia debe estar enfocado hacia una intervención en crisis. También hay pacientes que, debido a su fe o religión, piden visitas de algún sacerdote para confesarse, comulgar o recibir la unción de enfermos. En pacientes con dolor de muchos años de evolución, se debe administrar tratamiento farmacológico con horarios muy específicos por vías correctas para no esperar que el dolor aparezca, causándole complicaciones irreversibles. Por otro lado, el dolor casi siempre va acompañado de un componente psicológico, por lo que algunos pacientes se observan desmoralizados, apáticos o tristes. Aquí la enfermera debe ser capaz de prodigar cuidado humanizado e individualizado, ya que los pacientes hospitalizados se encuentran deprimidos, a veces porque los hijos o un familiar querido no se encuentran presentes o no los visitan, y se ven limitados en las actividades de la vida diaria o temerosos por la llegada de la muerte.

INVESTIGAR LOS SIGUIENTES CONCEPTOS

Bienestar: Se conoce como bienestar al estado de la persona humana en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. Como tal, el término hace referencia a un estado de satisfacción personal, o de comodidad que proporciona al individuo satisfacción económica, social, laboral, psicológica, biológica, entre otras.

Salud: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

Enfermedad: Qué es una enfermedad. La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno.

Individuos: Como individuo designamos aquello que es individual, que no puede ser dividido. Se usa para referirse al ser humano, a la persona, considerada como unidad, independiente de las demás.

Familia: La familia está constituida por los parientes, es decir, aquellas personas que, por cuestiones de consanguinidad, afinidad, adopción u otras razones diversas, hayan sido acogidas como miembros de esa colectividad. Las familias suelen estar constituidas por unos pocos miembros que suelen compartir la misma residencia.

Comunidad: Es un conjunto de individuos que tienen en común diversos elementos, como el territorio que habitan, las tareas, los valores, los roles, el idioma o la religión.

Etnia: Una etnia es una comunidad humana que comparte un conjunto de rasgos de tipo sociocultural, al igual que afinidades raciales.

Cultura: Es un conjunto de saberes, creencias y pautas de conducta de un grupo social, incluyendo los medios materiales (tecnologías) que usan sus miembros para comunicarse entre si y resolver sus necesidades de todo tipo.

Espiritualidad: es cierto estado de conciencia. Es un estado de gracia que uno obtiene dentro de su propio corazón y que debemos encontrar por nosotros mismos.

Religión: es un sistema de la actividad humana compuesto por creencias y practicas acerca de lo considerado como divino o sagrado, de tipo existencial, moral y espiritual. Se habla de religiones para hacer referencia a formas específicas de manifestación del fenómeno religioso, compartidas por los diferentes grupos humanos.

Sexualidad: es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico, afectivas que caracterizan el sexo de cada individuo.