



Mi Universidad

ENSAYO

**Nombre del alumno: Paulina
López Hernández**

Tema: Unidad 3 y 4

Parcial: 2 parcial del 3 cuatrimestre

Materia: Salud pública

Nombre del profesor: Eduardo García

Licenciatura: Enfermería Domingo.

Comalapa Chiapas a 02 de Agosto del 2022

INTRODUCCIÓN.

Todos sabemos ya, que el personal de Enfermería se enfoca en la mejora de la salud de las personas, sin embargo como enfermeros llevan a cabo diversas actividades, y entre tantas de ellas hay una de la que se centra este documento: el bienestar de una comunidad. Una comunidad buena consta de que las personas que la conforman tomen acuerdos únicamente para sus necesidades y beneficios.

Tambien es importante el tema de la salud de una persona en todos los ámbitos, así como la salud psicológica en la que para estar bien, es necesario tomar en cuenta la teoría del autocuidado de Dorothea Orem en donde menciona y recalca que no nos debemos de olvidar de amarnos, cuidarnos y sobre todo respetarnos a nosotros mismos para conseguir un poco de paz y calma en la mente.

Un punto fundamental para lograr esto es la familia, es decir, la familia tiene varias funciones que debe de cumplir como estar presente en el desarrollo emocional y autoestima, en donde la familia debe de poner de su parte para que los demás integrantes se sientan queridos, y así al formar buenas personas, se forman buenas comunidades.

UNIDAD 3: BASES CONCEPTUALES DE ENFERMERÍA COMUNITARIA.

Las enfermeras comunitarias realizan una amplia gama de tareas relacionadas con la salud. Estos incluyen evaluar las habilidades de los pacientes para seguir los planes de tratamiento, brindar servicios de rehabilitación como fisioterapia o terapia ocupacional, transportar pacientes y administrar procedimientos médicos como vacunas o pruebas de laboratorio. También educan a los pacientes sobre aspectos de su salud y los alientan a participar en estrategias de autocontrol como la dieta y el ejercicio. Las enfermeras comunitarias deben comprender las diferencias culturales para que puedan brindar atención de calidad a pacientes de diferentes países y etnias.

Los pacientes a menudo se sienten más cómodos interactuando con las enfermeras de la comunidad en comparación con los profesionales médicos porque tienen interacciones más informales con los miembros de la familia presentes en las visitas domiciliarias.

Para entender el campo de la enfermería comunitaria, hay que entender su historia. A partir del siglo XIX, los activistas y pensadores sociales abogaron por un mayor acceso a la atención médica para todas las personas.

Modelo de promoción de la salud de Nola Pender.

Nola Pender es una escritora y activista de salud pública estadounidense. Es famosa por su libro *Black Women Do Count*, que alienta a las mujeres negras a hacer ejercicio con regularidad. El modelo de promoción de la salud de Pender se centra en la aptitud física de las mujeres negras. También incorpora actividades físicas diarias en el estilo de vida de una mujer. La actividad física ayuda a controlar el peso ya que aumenta los niveles de energía y reduce el estrés. También fortalece los músculos y los huesos mientras reduce los niveles de colesterol y la presión arterial. Mejora los patrones de sueño, la salud mental y las funciones del sistema cardiovascular.

Teoría de la enfermería transcultural de Madeleine Leininger.

La enfermería intercultural es un campo apasionante de la enfermería en el que las enfermeras trabajan con pacientes de diferentes culturas. Muchas organizaciones e instituciones ejecutan programas para capacitar a enfermeras interculturales

Leininger describe las cuatro etapas de la enfermería transcultural. La primera etapa es identificar la cultura del paciente. Durante esta etapa, las enfermeras conocerán las costumbres, tradiciones y creencias del paciente. Luego, interpretarán esta información en planes de atención apropiados según la etapa de la enfermedad del paciente. Finalmente, comunicarán sus planes al paciente para que sepa que comprende sus necesidades. Algunos ejemplos de diferencias incluyen la dieta, la religión y la comprensión del idioma, entre otros. Las diferentes culturas tienen diferentes creencias en lo que respecta a la enfermedad y la salud, por lo que es esencial que las enfermeras entiendan estos conceptos cuando trabajen con pacientes de otras culturas..

Teoría del déficit del autocuidado Dorothea Orem.

El autocuidado es la práctica de cuidarse a uno mismo. Cuidarse bien es vital para la salud mental y física. Además, no satisfacer sus necesidades puede provocar problemas mentales y físicos. Por lo tanto, es importante comprender cómo cuidarse bien para poder vivir una vida feliz y

saludable. El autocuidado es esencial para la salud mental y física. No sentirse bien conduce a malas decisiones, lo que puede afectar negativamente su vida diaria. Esto conduce a malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio y problemas para dormir, todo lo cual contribuye a la mala salud. Con el tiempo, no comer bien y no hacer ejercicio contribuye al aumento de peso, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, diabetes, dolor de espalda, artritis, cáncer y otras enfermedades. Cuidarse bien también incluye interactuar positivamente con otras personas para tener un mejor estado de ánimo así como interactuar positivamente con los animales para estar menos irritable con las mascotas o el personal de servicio en el hogar o el trabajo.

Modelo de sistemas de Bety Neuman

El modelo de sistemas se utiliza para comprender las relaciones entre los 4 sistemas; consumidor, productor, proveedor y producto. Cada elemento de un sistema tiene su propio rol; por ejemplo, los consumidores tienen deseos y necesidades que los productores pueden satisfacer o complementar los productos existentes con otros nuevos.

UNIDAD 4: COMUNIDAD Y FAMILIA.

La familia es la principal base de cada una de las personas, ya que de ello depende mucho como nos vamos formando poco a poco, abarcando todo como la educación, salud, formas de vivir, de pensar y de actuar, por que quienes comienzan formando la familia, son generalmente un padre y una madre que tienen lazos fuertes de amor, y de ahí comienza toda esa aventura de poder formar una familia. Por lo tanto, se tienden a tener lazos fuertes de cariño y amor en los que se unen como familia cuando se necesitan. En donde se comienza a complicar un poco mas es apartir de cuando la pareja decide tener hijos, ya que la principal ámbito ahí, es el de una buena crianza y educación para los hijos.

Funciones de la familia.

En la familia siempre existen las principales bases para formar a cada uno de los integrantes, sin embargo, existen algunas funciones que son de sum importancia para su desarrollo. Estas funciones son

- a) El desarrollo emocional y de la autoestima: Actualmente la salud psicológica es algo de lo que se ha podido hablar mas en estos años, ya que ahora se le da la verdadera importancia que lleva el poder estar psicológicamente saludables.
- b) La maduración psicológica y el desarrollo de la personalidad: Desde muy pequeños comenzamos a tener derechos así como responsabilidades, y en base a esto depende de que tan bien cumplan sus responsabilidades por que al momento de crecer y llevar una vida adulta, requiere de mucha responsabilidad en todo lo que hacemos, como en la escuela, trabajo, vida social, etc.
- c) La transmisión de valores y de la cultura: mencionado anteriormente, las personas mayores son las que guían a los mas pequeños en donde se tienen que adaptar al tipo de vida que cada familia le ofrece, ya que cada familia cuenta con distintos pensamientos, culturas, valores, ideologías, idioma, comida, y así es como cada individuo se va entendiendo y comprendiendo cada vez mas a su familia.

- d) El apoyo emocional: La familia puede ser un “seguro existencial” que permanece siempre a mano y un elemento de apoyo ante las dificultades surgidas.

Influencia sobre la salud.

Los determinantes reconocidos en salud pública son clasificados en cinco categorías:

1. Factores endógenos o biológicos.
2. Hábitos de vida y comportamientos.
3. Entorno físico.
4. Entorno social
5. Organización del sistema de servicios de salud.

Participación comunitaria.

La participación de toda una comunidad, hace un ambiente mejor, ya que estando unidas las personas y bien comunicadas, significa que siempre habrán mejores y mayores beneficios para todos ellos. Ejemplos de esto serían la búsqueda de la justicia social, del desarrollo integral, del acceso al derecho a la salud y de la participación democrática.

CONCLUSIÓN.

Si en todo el mundo existieran las comunidades bien organizadas y participativas pacíficamente, las personas se encontrarían mucho mejor en ámbitos como de salud, educación, deporte, seguridad, limpieza, sin embargo no todos tienen esa mentalidad en la que una comunidad unida es una comunidad más sofisticada. A pesar de todo esto, existen personas que su objetivo principal es la mejora de la o las comunidades, y un gran ejemplo de ello es la enfermería comunitaria que es “el conjunto de cuidados y procedimientos orientados al resguardo de la salud de un grupo de individuos con características y objetivos en común.”

Y que todo acto de una persona, sea bueno o malo es el cambio por el que comienza a hacer la diferencia entre querer progresar, o quedarse estancados como personas, ya que la familia es quien nos forma la mayor parte de nuestra vida, y que por lo tanto, influyen poco a poco en una comunidad y/o sociedad.

Debemos de tomar conciencia que todo aquel que forma una familia, debe de tratar de hacer lo mejor que pueda para comenzar a formar buenas personas desde temprana edad, para que, al momento de crecer y formar parte de las decisiones de la sociedad, se logren grandes cambios y existan mejoras tanto en su comunidad, y como en su familia.

BIBLIOGRAFÍA.

Antología proporcionada por la institución.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004#:~:text=Autocuidado%3A%20Es%20una%20conducta%20que,su%20vida%2C%20salud%20y%20bienestar.

[https://es.m.wikipedia.org/wiki/Comunidad#:~:text=Una%20comunidad%20\(del%20lat%C3%ADn%20commun%C4%ADtas,\)%2C%20estatus%20social%20o%20roles.](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Comunidad#:~:text=Una%20comunidad%20(del%20lat%C3%ADn%20commun%C4%ADtas,)%2C%20estatus%20social%20o%20roles.)