



Mi Universidad

Control de lectura

Cesar Giovanni Albores Carrillo

Segundo parcial

Interculturalidad y salud I

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Medicina humana

Primer semestre grupo B

Actividad 1: Diagnóstico de salud Poblacional con enfoque en salud

La medicina tradicional mexicana tiene una rica historia y es una parte integral de la cultura y la sociedad mexicana. Esta combina elementos indígenas y españoles y se basa en conocimientos transmitidos de generación en generación.

La medicina tradicional mexicana se caracteriza por su enfoque holístico y la interconexión entre la salud física, mental y espiritual. Utiliza una variedad de técnicas y prácticas, incluyendo hierbas medicinales, masajes, baños de vapor, rituales y la manipulación de la energía.

El conocimiento de la medicina tradicional mexicana se encuentra arraigado en la cosmovisión indígena, donde la salud se percibe como un equilibrio entre el individuo y su entorno. Se cree que las enfermedades son causadas por desequilibrios energéticos emocionales o espirituales. En la medicina tradicional mexicana se utilizan diversas plantas medicinales para tratar diferentes dolencias. Algunas de las hierbas más utilizadas incluyen el epazote, la ruda, la cola de caballo, y la manzanilla. También se utilizan técnicas de masaje, como la sobada, para aliviar dolores musculares y promover la circulación de la energía. Es importante destacar que la medicina

Factores determinantes de la salud, Importancia de la Prevención

La salud es un concepto multifactorial que puede ser influenciado por una amplia variedad de factores. De los factores más determinantes de la salud más importantes

Los factores genéticos: Nuestra predisposición genética puede tener un impacto significativo en nuestra salud. Algunas enfermedades tienen una base genética, y la herencia de las características físicas y metabólicas también se ve afectado por nuestros genes.

Estilo de vida: El estilo de vida que llevamos, incluyendo nuestra dieta, nivel de actividad física, consumo de alcohol, tabaco, y calidad de sueño, tiene un impacto considerable en nuestra salud. Adoptar hábitos saludables puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y promover un bienestar general.

Medio ambiente: El entorno físico en el que vivimos, trabajamos y pasamos tiempo libre puede afectar nuestra salud. Esto incluye factores como la calidad del aire, el agua potable, la exposición a sustancias tóxicas y la disponibilidad de espacios verdes pueden tener un impacto tanto positivo o también negativo en nuestra salud.

Acceso a la atención médica: La disponibilidad

APS, Protección y Promoción de la salud

La APS, (Atención Primaria de salud) es un enfoque en el campo de la salud que se centra en la protección y promoción de la salud de las personas. La protección de la salud implica tomar medidas para prevenir enfermedades, lesiones y discapacidades. Esto incluye la implementación de programas de vacunación, promoción de estilos de vida saludables, brindar acceso a servicios de salud preventiva y educación sobre hábitos de higiene. La promoción de la salud se enfoca en empoderar a las personas para que tomen decisiones saludables y adopten comportamientos que sean beneficiosos para su bienestar. Esto puede implicar la educación sobre la importancia de la nutrición, el ejercicio físico, el manejo del estrés y la detección temprana de enfermedades. Las "APS" buscan brindar atención integral, continua y accesible a lo largo de toda la vida de una persona. Es el primer punto de contacto con el sistema de salud y abarca diferentes servicios, como la prevención, y el diagnóstico, el tratamiento y la coordinación de la atención de la atención médica. Es importante destacar que la APS se centra en el enfoque de atención centrada en el paciente y en la comunidad, promoviendo la

Educación Para la salud

La protección y promoción de la salud son dos conceptos interrelacionados que tienen como objetivo mejorar la salud y el bienestar de las personas.

La protección de la salud implica tomar medidas para prevenir enfermedades, lesiones y daños a la salud. Esto incluye la implementación de política de salud de salud pública, como la regulación de la calidad del agua y los alimentos, así como la promoción de entornos saludables y seguros. También puede involucrar la promoción de la vacunación y el uso de medidas de protección personal, como el uso de ropa de protección y equipos de seguridad. La promoción de la salud se centra en fomentar estilos de vida y comportamientos saludables para así poder prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Se enfoca en educar a las personas sobre la importancia de la actividad física, la nutrición adecuada, el manejo del estrés y la prevención del consumo de sustancias nocivas, entre los aspectos. También implica facilitar el acceso a servicios de salud preventiva y abogar por entornos y políticas que apoyan la salud de las personas. Tanto la protección como la promoción de la salud son fundamentales para mantener una población

Referencias bibliograficas

1. Lalonde M. A New Perspective on the Health of Canadians. 1974;77. Available from:
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/promocion/informe_lalonde.pdf
2. Aguirre, M. V. (2011). Factores determinantes de la salud: importancia de la prevención. Acta médica peruana, 28(4), 237-241.
<http://dev.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
3. Ops. (2007). organización panamericana de salud, organización mundial de la salud.
https://www.paho.org/hg/index.php?option=com_content&view=article&d:4180;2007-proteccion-social-salud/tema:o&fong:es.
4. Fortuny.M.9 gallego J. (1988). Educación para la salud. Revista de educación 287,306
<https://biblat.unam.mx/es/revista/educacionmedicasalud/articulo/promocion-y-proteccion-de-la-salud-del-adulto-en-america-latina-y-el-caribe>