



**Mi Universidad**

Nombre del Alumno: Emmanuel Cornelio Vázquez

Nombre del tema: Tipos de salud publica

Parcial: 2 parcial

Nombre de la materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Séptimo Cuatrimestre

TIPOS DE SALUD PUBLICA

SALUD FISICA

La salud física se refiere la condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar del cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste. Es la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Los ataques víricos o las lesiones tienen un efecto negativo en nuestra salud física, que también se ve alterada por otros factores. Por eso es necesario:

- Descansar y dormir de manera apropiada, así como hacer reposo cuando es necesario.
- Alimentarse bien e ingerir nutrientes apropiadamente.
- Hacer deporte y mantener una buena condición física.
- Cuidar la higiene personal para evitar infecciones y enfermedades.

SALUD MENTAL

La salud mental, que también suele llamarse salud emocional, es un concepto complejo, que no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico. Se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a estar motivado con la vida y tener objetivos vitales que le ayuden vivir los días con optimismo y esperanza, a la capacidad de resiliencia y de hacer frente a los problemas y de gozar de un equilibrio emocional, autonomía y una vida libre de estrés y preocupaciones excesivas.

- Cursar un taller de Inteligencia Emocional para mejorar la capacidad de gestión de las emociones.
- Hacer deporte, porque no solamente mejora el aspecto y condición física, sino que facilita la liberación de neurotransmisores como la serotonina o las endorfinas, que provocan una sensación de placer y felicidad.
- Hacer actividades que nos hacen disfrutar y que dan sentido a nuestra vida.

SALUD SOCIAL

Los seres humanos somos seres sociales, y gran parte de nuestro bienestar viene determinado por las condiciones que nos rodean, es decir, nuestro entorno. De hecho, incluso nuestra propia identidad se construye y desarrolla en interacción con otros.

Ahora bien, la salud social no es simplemente el hecho de tener amigos o no, sino que tiene que ver con nuestras condiciones de vida, como por ejemplo, tener un trabajo estable, estabilidad económica, tener acceso a atención sanitaria, acceso a actividades recreativas y de ocio, etc.

# TIPOS DE SALUD PUBLICA

## SALUD SEXUAL

La salud sexual es un estado de salud física, mental y social que se relaciona con la sexualidad, es decir, con disfrutar de nuestro propio cuerpo y tener relaciones sexuales saludables. Los problemas de salud sexual pueden ser variados.



## SALUD ALIMENTARIA

Comer sano es una parte importante de nuestro organismo. La salud alimentaria está relacionada con los nutrientes que ingerimos y con las cantidades que comemos, así como en los horarios en los que lo hacemos.



## SALUD AMBIENTAL

La salud ambiental es aquella que se vincula al ambiente en el que vive una persona. Es decir, que son los factores externos que afectan a una persona. Por ejemplo, el entorno laboral puede causar estrés que, a su vez, puede causar problemas psicológicos como ansiedad, insomnio y depresión, pero también problemas físicos, como diarrea o estreñimiento.





SALUD PUBLICA

Es la salud colectiva y la influencia de las decisiones políticas a la hora de asegurar la salud de una población determinada. Está relacionada con la protección gestionada por los gobiernos.

SALUD ECONOMICA

Un tipo de salud fundamentado en gozar de buena estabilidad económica y en que el balance entre los ingresos y gastos, ya sea de una persona o de un proyecto financiero, no sea negativo.

SALUD FAMILIAR

La familia es importante en el desarrollo de una persona y en su salud, pero hay familias que se consideran tóxicas por su influencia dañina a causa de sus patrones relacionales. La buena salud de la familia afecta positivamente a sus miembros.

SALUD LABORAL

La salud laboral tiene que ver con la aplicación de medidas que permitan mantener un clima laboral positivo y que favorezcan el bienestar de los empleados



## BIBLIOGRAFIA

<https://psicologiaymente.com/vida/tipos-de-salud>

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/11468/1/1.Concepto%20salud%20y%20salud%20p%C3%BAblica.pdf>

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-publica.aspx>