



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Andri Guadalupe Pérez Aguilar

Nombre del tema: Tipos de salud publica

Parcial: 7° "A"

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Ejecutivo

Tipos de salud Pública

Cuando hablamos de salud es habitual que muchas personas piensen en la salud física, en sí una persona padece o no padece una enfermedad. Sin embargo, el concepto de salud es mucho más amplio y abarca otras áreas de nuestra vida.

SALUD FISICA

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.

- ♡ Descansar y dormir
- ♡ Alimentarse bien
- ♡ Hacer deporte y mantener una buena condición física.
- ♡ Cuidar la higiene personal para evitar infecciones y enfermedades.
- ♡ Visitar al médico de manera regular para detectar enfermedades.

SALUD MENTAL

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.

- ♡ Cursar un taller de Inteligencia Emocional.
- ♡ Hacer deporte
- ♡ Hacer actividades que nos hacen disfrutar y que dan sentido a nuestra vida.
- ♡ Tener objetivos vitales, que sean realistas y luchar por ellos.
- ♡ Potenciar las relaciones interpersonales positivas.
- ♡ Vivir el presente y practicar la aceptación.

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.

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 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 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.

CAUSAS

- ♡ Estrés que, a su vez, puede causar problemas psicológicos.
- ♡ Ansiedad
- ♡ Insomnio
- ♡ Depresión
- ♡ Diarrea O Estreñimiento

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.

SALUD ESPIRITUAL

Por salud espiritual entendemos aquel estado de bienestar que emerge tras inspeccionar nuestro interior y estar a gusto con quiénes somos y cómo nos relacionamos con la vida. Es el concepto más subjetivo, pues está relacionado con la espiritualidad de cada persona y, por tanto, cada uno de nosotros tiene un concepto de qué es la salud espiritual. Pero, por regla general, la autoestima, el autoconocimiento, el sentirse orgulloso de uno mismo, tener un propósito en la vida, vivir acorde a una ética y moral, etc.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

[Los 10 tipos de salud y sus características \(psicologiaymente.com\)](http://psicologiaymente.com)

[Los 12 tipos de Salud \(características y beneficios\) \(medicoplus.com\)](http://medicoplus.com)

[Salud pública - Wikipedia, la enciclopedia libre](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_p%C3%BAblica)