



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Leydy Beatriz León Jiménez

Nombre del tema: Tipos De Salud Publica

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7ª A Ejecutivo





Tipos de salud publica

Nos referimos a las diferentes dimensiones de la salud que pueden ser consideradas y que afectan el bienestar de una persona.



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.

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 ALIMENTARIA

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo

Por ello

Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Por el contrario, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico, mental, y reducir la productividad.

Intervenciones

- Platicas de la buena alimentación, como ejemplo el plato del buen comer .la jarra del buen beber



SALUD FISICA

Condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar del cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste.

Como lograrlo

- ❖ 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

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.

Intervenciones

- ❖ Campañas para reducir el estigma en torno a la salud mental y promover el bienestar emocional.



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.

Objetivo

Reducir la morbilidad y mortalidad materna mediante el aumento de disponibilidad de servicios de calidad y el acceso a los mismos.

Intervenciones

- ❖ Campañas para promoción de la salud sexual
- ❖ Métodos anticonceptivos
- ❖ Prevención del embarazo
- ❖ Enfermedades de transmisión sexual



Referencias Bibliográfica

- <https://neopraxis.mx/cuales-son-los-distintos-tipos-de-salud-equilibrando-tu-bienestar/>
- <https://www.gob.mx/profeco/articulos/para-una-buena-nutricion-que-hacer-y-a-quien-acudir?state=published#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,las%20necesidades%20diet%C3%A9ticas%20del%20organismo.>