



NOMBRE DE LA ALUMNA: YARENI GRICEL SANCHEZ MORALES

NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL PROFESOR: ROMELIA DE LEON MENDEZ

ESPECIALIDAD: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: TERCER CUATRIMESTRE

FRONTERA COMALPA CHIAPAS A 26 DE MAYO

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Promoción de la Salud: Proveen medios para mejorar la salud y ejercer mayor control sobre ella.

Bienestar: Educación sobre cómo cuidar de uno mismo de manera saludable.

Prevención de Enfermedades: Actividades para proteger la salud de amenazas reales o potenciales.

Ejemplos de Actividades: Promoción de la Salud: Ejercicio habitual, buena alimentación.

Bienestar: Manejo del estrés, autorresponsabilidad, educación física.

Prevención de Enfermedades: Programas de inmunización, vacunación.

Objetivos y Motivaciones: Promoción de la Salud: Mantener o mejorar niveles actuales de salud.

Bienestar: Lograr comprensión y control de la vida. Prevención de Enfermedades: Evitar deterioros en la salud. Estrategias de Promoción de la Salud: Participación Activa: Política pública sana, ambientes favorables, acción comunitaria, desarrollo de aptitudes personales, reorientación de servicios sanitarios

Aspectos Específicos: Conferencia de Ottawa: Definición y objetivos de la promoción de la salud.

Equidad Sanitaria: Enfocarse en alcanzar la equidad en salud.

Tecnologías de Información: Difusión de la Información: Anuncios, carteles, folletos, ferias de salud.

Colaboración: Coordinación entre gobiernos, sectores sanitarios, organizaciones benéficas, autoridades locales, industrias, medios de comunicación.

Modelos de Prevención: Modelo de Leavell y Clark: Prevención Primaria: Fomento de la salud y protección específica. Prevención Secundaria: Diagnóstico precoz, tratamiento oportuno, limitación del daño.

Apreciación de la Salud: Conocer factores de riesgo y programas de valoración.

Cambio de Estilo de Vida: Control de estrés, nutrición, ejercicio, dejar de fumar