



**Nombre del Alumno:** Estrella Lizeth Hernández Roblero

**Tema:** Promoción de la salud y el bienestar

**Parcial:** 1

**Materia:** Fundamentos De enfermería III

**Nombre del Profesor:** Lic. Romelia De León Méndez

**Licenciatura:** Enfermería

**Cuatrimestre:** Tercero

# PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

## LA EDUCACIÓN DEL BIENESTAR

Enseña a las personas cómo cuidar de ellas mismas de una manera saludable e incluye temas como el conocimiento físico, el manejo del estrés y la autorresponsabilidad.

Los conceptos de promoción de la salud, bienestar y prevención de enfermedades están íntimamente relacionados y en la práctica se superponen hasta cierto punto. Todos están centrados en el futuro; la diferencia entre ellos está en las motivaciones y los objetivos.

## LAS ESTRATEGIAS DEL BIENESTAR

Ayudan a las personas a lograr una nueva comprensión y control de sus vidas

## LAS ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

protegen a los pacientes de las amenazas a su salud, reales o potenciales. Motivan a las personas para evitar deterioros en la salud o en los niveles funcionales

## LAS ACCIONES DE BIENESTA

Van a estar diseñadas para ayudar a las personas a conseguir una comprensión y un control nuevo de su vida. Las actividades de prevención ayudan a las personas a protegerlas de amenazas reales y potenciales de la salud; un ejemplo, de esto son los programas de vacunación.

## LA ENFERMERA

Debe estar familiarizada con estos términos, comprenderlos mejor y llevarlos a la práctica en su diario quehacer, como formas de atención a la salud de la población, de mantener y mejorar su propia salud (autocuidado).