



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Hernández Magdaleno  
Sundury Avril**

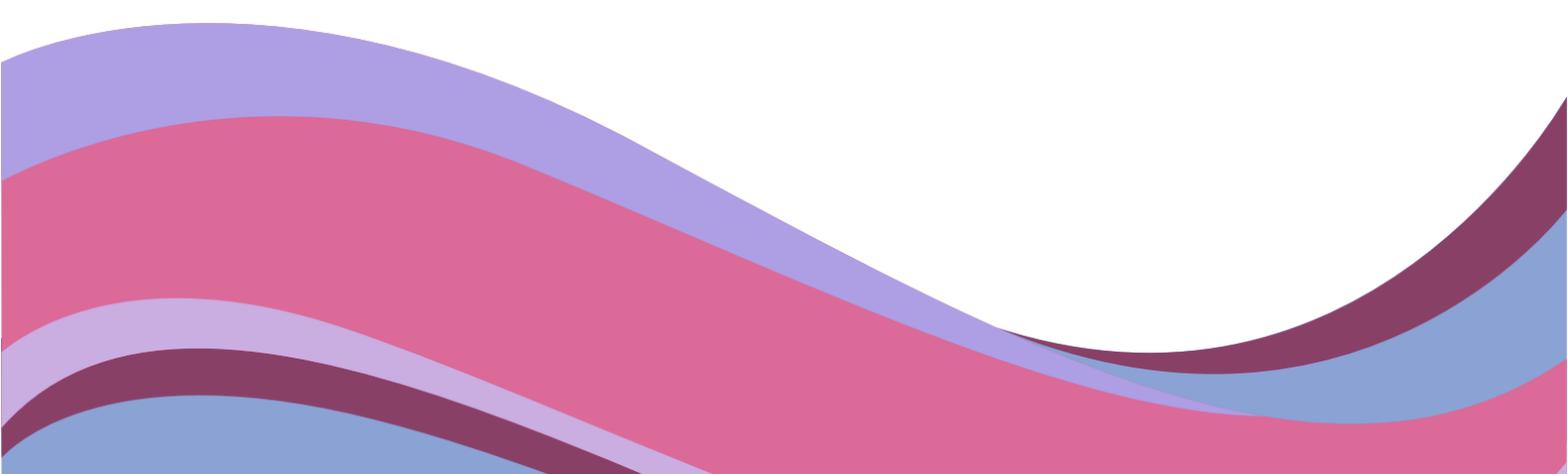
**Hernández Cruz Stefany**

**Lic. En Enfermería**

**Fundamentos de  
enfermería**

**Tapachula, Chiapas**

**25/MAYO/24**

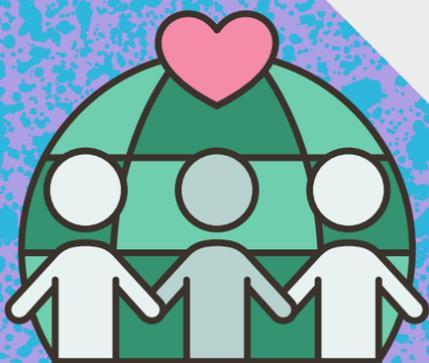


# Promoción de salud Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



## PREVENCIÓN

Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo si no también a detener si avanza y atenuar sus consecuencias una vez establecidas



## Tipos de prevención

- La prevención primaria es aquella verdaderamente auténtica, debido a que ésta se realiza antes de que aparezca la enfermedad, se concibe como la acción de salud más importante para mantener a las personas o comunidades saludables.
- La prevención secundaria se centra en personas que ya tienen la enfermedad y que están en riesgo de desarrollar complicaciones o secuelas.
- La prevención terciaria es cuando se produce en la persona una discapacidad permanente e irreversible y que requiere de rehabilitación, para ayudar a conseguir un grado de funcionamiento lo más óptimo como sea posible, y prevenir de secuelas o daños mayores e inclusive la muerte.



## HABITOS SALUDABLES

### Actividad física

Realiza 60 minutos de actividad física o ejercicios al día, de forma continua o fraccionada.

### Alimentación correcta

Mantén un estado nutricional adecuado con una alimentación equilibrada y variada de legumbres, cereales integrales y proteínas; consume 5 porciones de frutas y verduras al día

### Buen descanso

Dormir lo suficiente y tener un buen descanso ayuda a pensar con claridad, a mejorar el estado de ánimo y mantiene el sistema inmune fortalecido.

### Hidratación

Toma agua cada 15 a 20 minutos, como mínimo, y no esperes a tener sed, condición que se presenta cuando el cuerpo ya está deshidratado. Evita fumar y consumir bebidas alcohólicas.

### Higiene

Muchas enfermedades contagiosas y peligrosas pueden evitarse manteniendo una buena higiene personal. Lávete las manos y mantén cortas las uñas; procura bañarte diario y usar siempre ropa limpia; lávate los dientes tres veces al día.



### Visita el médico

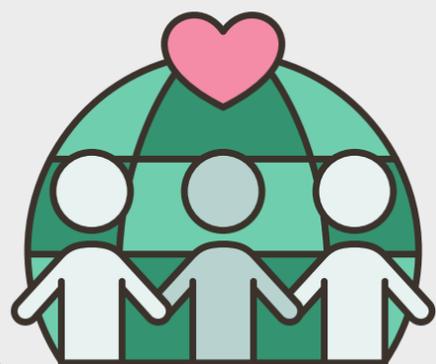
Las pruebas de rutina son fundamentales porque ayudan a identificar enfermedades oportunamente o cuando nuestro cuerpo necesita un poco de refuerzo para que no se manifieste.



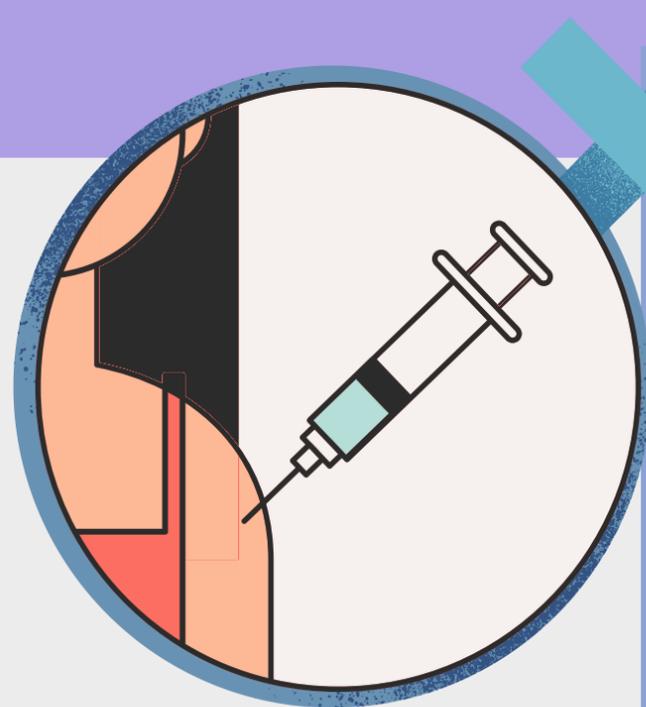
# Promoción de salud Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



## Promoción de salud



Proceso que proporciona a los individuos y las comunidades los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y sus determinantes y así poder mejorarla.



Las actividades de promoción de la salud, como el ejercicio habitual y la buena alimentación, ayudan a los pacientes a mantener o mejorar sus actuales niveles de salud. Motivan a las personas a actuar positivamente para alcanzar niveles más estables de salud.

## Puntos importantes



- La promoción de la salud se centra en alcanzar la equidad sanitaria.
- La promoción de la salud exige la acción coordinada de gobiernos, sectores sanitarios, organizaciones benéficas, autoridades locales, industrias, medios de comunicación y otras organizaciones sociales y económicas.
- El personal sanitario. Le corresponde asumir la responsabilidad de actuar como mediadores entre los intereses antagónicos y a favor de la salud.
- Las estrategias y programas de promoción de la salud. Deben adaptarse a las necesidades locales y posibilidades específicas de cada país y región, considerando los diversos sistemas sociales, culturales y económicos.
- La participación activa en la promoción de la salud implica: elaboración de una política pública sana, creación de ambientes favorables, reforzamiento de la acción comunitaria, desarrollo de las aptitudes personales y la reorientación de los servicios sanitarios.



# **BIBLIOGRAFÍA**

- **GÓMEZ, E. R. (2015). FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA: CIENCIA, METODOLOGÍA Y TECNOLOGÍA. EDITORIAL EL MANUAL MODERNO.**
  - **POTTER, P. A., PERRY, A. G., & STOCKERT, P. A. (EDS.). (2013). FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA. ELSEVIER HEALTH SCIENCES.**
  - **BARRERA, S. R., & GÓMEZ, E. R. (2004). FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA. EDITORIAL EL MANUAL MODERNO.**
  - **CASTRILLÓN CHAMADOIRA, E. (2015). LA ENFERMERA TRANSCULTURAL Y EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA CULTURAL. CULTURA DE LOS CUIDADOS.**
  - **PLASENCIA, J. A. D., MORÓN, P. H., VEGA, A. M. B., DÍAZ, E. M. M. S., VEGA, V. M., & IIH, E. R. V. GUIA: LAVADO DE MANOS CLÍNICO Y QUIRÚRGICO.**
  - **J. ANABEL F. COFFRÉ, ALICIA J. D. TRIVIÑO, MAIRA C. CUJILÁN A. (2017). ENFERMERÍA Y LAS VÍAS DE ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS. CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO PROFESIONAL.**
  - **DE SEGURO SOCIAL, C. C., & MÉDICA, G. PROCEDIMIENTOS DE ENFERMERÍA.**
  - **DUCHA VAGINAL | OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER. (2019). OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER. [HTTPS://ESPANOL.WOMENSHEALTH.GOV/A-Z- TOPICS/DOUCHING](https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/douching)**
- UNIVERSIDAD DEL SURESTE 111**