



Mi Universidad

Controles de lectura

Elsi Adamari Vinalay Velázquez

Parcial II

Interculturalidad y Salud I

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Medicina humana

I° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de octubre de 2024

DIAGNÓSTICO DE SALUD POBLACIONAL CON ENFOQUE DE ECOSALUD ☺

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz
Adamari

Todos nosotros merecemos un medio ambiente sano en cualquier contexto, desde el entorno exterior que no nos corresponde manejar, hasta el interior en el que es una responsabilidad propia el cuidado que le damos a nuestro espacio. Entiendo por ecosalud, el poder de como mejorar y relacionar de manera equilibrada los factores ambientales con los factores sociales, en el cual es crucial cuidar el entorno donde nos relacionamos con las demás personas, y así también en donde nos vamos desarrollando, ya que los factores ambientales pueden y afectan la salud y bienestar de todos nosotros. Estamos de acuerdo que el mayor enemigo del hombre es el hombre mismo, actividades humanas dañan o perjudican el medio ambiente y que a su vez, trae consigo repercusiones en la salud de las poblaciones. El diagnóstico de la salud poblacional tiene como finalidad reconocer e identificar las necesidades y problemáticas que presenta una población en específica, para proponer soluciones contundentes y eficaces. Reconociendo que la Salud no solo se define por la ausencia de enfermedad, sino bien por el bienestar físico, mental y social. En este tema entonces la salud poblacional se convierte en un concepto de suma importancia y tenemos que verla como un concepto integral, en el cual no solo abarca la atención médica, sino también el análisis de las condiciones ambientales y sociales que determinan la calidad de vida de comunidades rurales y urbanas. Así también es de gran aporte social, la integración y participación colectiva de esas comunidades para lograr un estado de bienestar mayor, llevando a cabo algunos de los principios que se plantean para el diagnóstico de salud. Ejemplo de ello son los tres principios planteados por Lebel: transdisciplina, género y equidad, y participación comunitaria. Para llevar a cabo

FACTORES DETERMINANTES DE LA SALUD: IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz

Adamari ☺

02 Oct 24

Fue de gran importancia que hiciera énfasis el abogado hacia los determinantes de salud en su país. Así también esa investigación nos terminó de orientar para comprender y tener una visión más amplia de la salud, recordemos que la salud y la enfermedad van más allá de síntomas y el término de "estar enfermo", sino que comprende diversos factores relacionados que determinarían el bienestar o el malestar del individuo. Esto nos lleva a pensar desde lo más diminuto que no magnificamos el arranque de determinantes en salud. Entonces al leer el artículo, me doy cuenta o más bien, reafirmo esta idea sobre lo esencial que es el crear una cultura preventiva dentro de nuestras comunidades, y por qué no también dentro de nuestro país. Una investigación segura de sus datos recopilados, un sistema eficiente que apoye estas ideas. Y dado a esto, yo considero que las políticas públicas son las que de cierta forma nos determinan a todos nosotros, así que es de vital importancia fomentar entornos saludables mediante la creación de espacios recreativos y accesibles puede motivar a las personas a adoptar hábitos más activos y saludables. Mas sin embargo creo firmemente que cada uno de nosotros somos capaces de mantenernos con la salud a su grado máximo que logremos alcanzar, cada uno debe de ser consciente y proactivo en su bienestar. Esto de la mano de la información, la buena información sobre cómo cuidar nuestra salud, y así, no solo una responsabilidad propia, sino más bien una responsabilidad compartida; donde engloban las personas en el poder político y altos mandos, como así también nosotros en casa o en cualquier otro contexto, juntos con un plan de salud comunitaria trabajar para crear entornos más saludables y llegar al bienestar en conjunto.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz
Adamari

Al hablar de educación, comenzamos a imaginarnos sobre la importancia en ello, ahora bien la educación en salud es muy importante para promover hábitos saludables y prevenir enfermedades. En la actualidad considero que deberíamos invertir más en la educación para la salud que meramente en enfermedades específicas, al guiar a otras personas por medio de dinámicas según su grupo de edad es fundamental, ya que si hacemos énfasis en ello nos podremos percatar la importancia que conyeba educar, guiar y transmitir información valiosa según su grupo de edad, por que así ellos se sentirán identificados, aprenden de una manera específica y consensuada sobre cómo van a modificar su estilo de vida, de qué manera van a crear entornos saludables. Esto es crucial porque nos permite tomar decisiones informadas sobre nuestro bienestar y el de quienes nos rodean, no solo se trata de saber comer o cómo hacer ejercicio, sino de entender como nuestras elecciones afectan nuestra vida diaria. Para llevar a cabo esta educación hay varias formas que podemos implementar desde el grupo de edad de embarazadas hasta la vejez. Pero tenemos que mencionar que primero, es clave que empecemos desde una edad temprana, ya que los niños a esa edad tienen la capacidad de memoria mejor desarrollada, así que le será fundamental para ir formando hábitos donde la base sea el bienestar, en la que todos esos hábitos los acompañe toda o gran parte de su vida, vivir una vida plena depende de gran medida de nosotros y nuestros hábitos.

Referencias

1. Arenas, L. Cortez, M. Parada, I. Pacheco, L. Magaña, L.(2015). Diagnóstico de salud poblacional. Con enfoque de ecosalud. Ecosalud y diagnóstico de salud poblacional, (1-8).
2. Villa, M. (2011). Factores determinantes de la salud: importancia de la prevención. Acta Médica, 28(4).
3. Hernández, M. Jaramillo, I. Villegas, D. Álvarez, F. Hernández, M. Roldán, D. Ruiz, C. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. Organización Panamericana de la Salud. (2017). Educación para la salud con enfoque integral.