

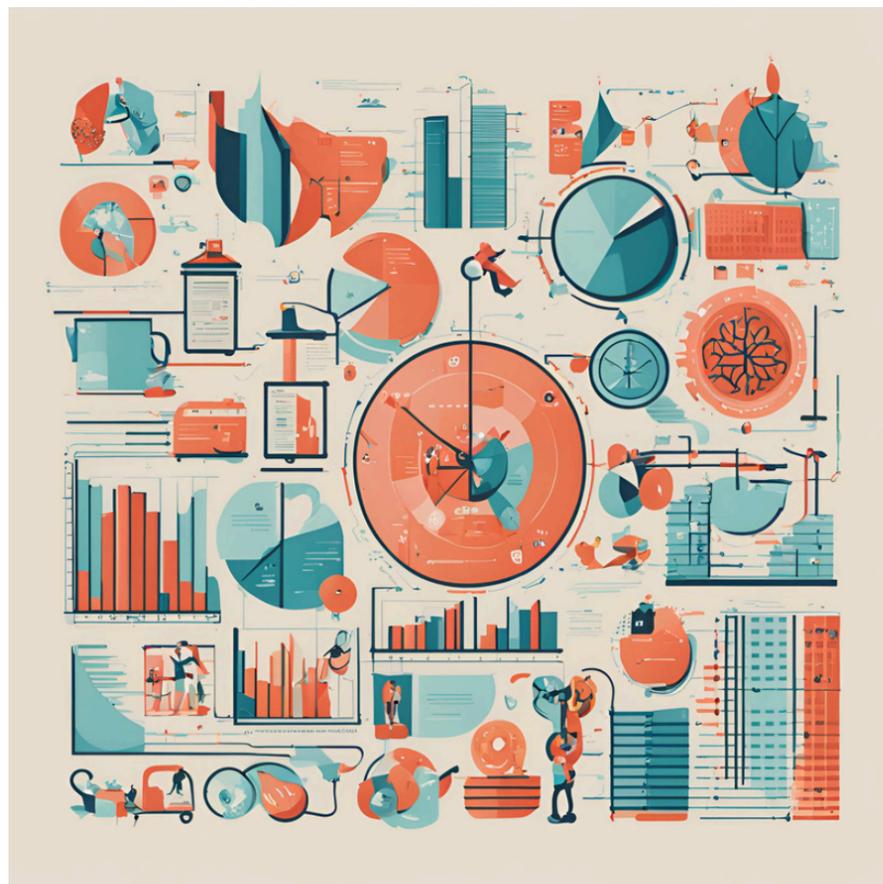
ECONOMIA DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICION

7MO CUATRIMESTRE

**DOCENTE: ING
EDUARDO ENRIQUE
ARREOLA**

**ALUMNA: DIANA
BRIONES**



Estrategias aplicadas a la salud

Promoción de la salud

La promoción de la salud consiste en capacitar a las personas para mejorar su calidad de vida mediante hábitos saludables.

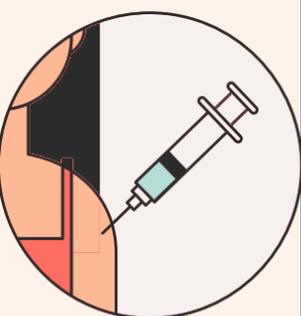
- ¿En qué consiste?: Involucra actividades educativas y políticas públicas orientadas a prevenir enfermedades y fomentar estilos de vida saludables.
- Ejemplos: Campañas contra el tabaquismo, promoción de la actividad física, programas de vacunación y educación alimentaria.



Prevención de enfermedades

La prevención busca evitar la aparición o progresión de enfermedades mediante intervenciones oportunas.

- ¿En qué consiste?: Se divide en tres niveles:
 - Prevención primaria: Evita la aparición de enfermedades (vacunas, dieta saludable).
 - Prevención secundaria: Detecta enfermedades en etapas tempranas (exámenes médicos regulares).
 - Prevención terciaria: Minimiza complicaciones en enfermedades existentes (rehabilitación).



Nutrición y actividad física

Una buena alimentación y ejercicio regular son pilares fundamentales para la salud integral.

- ¿En qué consiste?:
 - Nutrición: Planificación de dietas equilibradas según las necesidades individuales para mantener un peso adecuado y prevenir enfermedades crónicas.
 - Actividad física: Incorporación de ejercicios regulares para fortalecer el sistema cardiovascular, mejorar la movilidad y reducir el estrés.
- Ejemplo: Programas comunitarios que promuevan caminatas, deportes y educación nutricional.



Salud mental y emocional

La salud mental es tan importante como la física, ya que influye en la forma en que enfrentamos el estrés, tomamos decisiones y nos relacionamos con los demás.

- ¿En qué consiste?: Implementar estrategias de apoyo psicológico, reducción del estigma y acceso a terapias.
- Ejemplos: Atención psicológica, mindfulness, programas de prevención del suicidio y campañas para hablar sobre salud mental.



Políticas públicas de salud

Las políticas públicas son fundamentales para garantizar el acceso a servicios de salud de calidad.

- ¿En qué consiste?: Desarrollo de programas y leyes que promuevan la equidad y la accesibilidad en el sistema de salud.
- Ejemplos:
 - Creación de hospitales públicos.
 - Regulación de alimentos y medicamentos.
 - Garantía de acceso universal a vacunas y tratamientos esenciales.



**BIBLIOGRAFIA:
ANTOLOGIA DE LA
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA CHIAPAS**