



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del alumno: ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZANO

Nombre del maestro: MARIA JOSE HERNANDEZ MENDEZ

Nombre del tema: CUADRO SINOPTICO

Nombre de la materia: ENFERMERIA COMUNITARIA

Nombre de la licenciatura: ENFERMERÍA GENERAL

Cuatrimestre: 7

Promoción a la salud.

Carta de Ottawa

es un enfoque que va más allá de las intervenciones médicas tradicionales, y se centra en mejorar las condiciones sociales, ambientales, económicas y personales que influyen en la salud.

- Construcción de políticas públicas saludables: Las decisiones políticas deben tomar en cuenta la salud en todos los sectores, promoviendo entornos saludables, regulaciones justas y políticas que fomenten el bienestar.
- Creación de entornos que apoyen la salud: Se debe fomentar un ambiente físico, social y económico que mejore el bienestar y facilite elecciones saludables.
- Reforzamiento de la acción comunitaria: Las comunidades deben participar activamente en la toma de decisiones sobre su salud, con el objetivo de empoderarlas para que ejerzan control sobre su bienestar.
- Desarrollo de habilidades personales: Se promueve la educación y el acceso a información, fomentando habilidades que permitan a las personas tomar decisiones saludables y llevar estilos de vida más sanos.
- Reorientación de los servicios de salud: Los sistemas de salud deben enfocarse no solo en el tratamiento, sino también en la prevención y promoción del bienestar, colaborando con otros sectores para mejorar la salud colectiva.

Características clave de la Promoción de la Salud

- Proceso participativo: Empodera a individuos y comunidades para que tomen el control sobre su salud, involucrándolos activamente en la toma de decisiones.
- Multisectorial: Involucra no solo al sector salud, sino también a la educación, medio ambiente, trabajo, transporte y otros.
- Visión positiva de la salud: No se limita a la ausencia de enfermedad, sino que busca maximizar el bienestar físico, mental y social.
- Enfoque en los determinantes de la salud: Considera factores como la educación, ingresos, vivienda, acceso a servicios, condiciones ambientales y justicia social.

Estrategias para implementar la Promoción de la Salud

- Advocacy (incidencia política): Influir en las políticas públicas para crear entornos que faciliten la salud.
- Empoderamiento: Promover la participación activa de individuos y comunidades para que puedan ejercer control sobre su salud.
- Mediación: Fomentar la colaboración entre diferentes sectores y actores para abordar los determinantes sociales de la salud.

Conclusión

La Carta de Ottawa es un llamado a una acción multisectorial, participativa y de largo plazo para crear sociedades más saludables y justas.



Modelo de promoción a la salud Nola Pender.

Este modelo propone que las personas son agentes activos en su propio cuidado de la salud y toman decisiones que mejoran su bienestar físico, psicológico y social.

Definiciones clave en el Modelo de Nola Pender

- Promoción de la Salud: El esfuerzo consciente de las personas para incrementar su bienestar y salud, tomando decisiones y adoptando comportamientos saludables.
- Conducta de Promoción de la Salud: Las acciones que los individuos emprenden con la finalidad de mejorar su salud y bienestar, como hacer ejercicio regularmente, alimentarse adecuadamente y manejar el estrés.
- Factores individuales y experienciales: Características personales y experiencias anteriores de salud que influyen en cómo una persona percibe su capacidad de controlar su salud y adoptar comportamientos saludables.
- Interacción persona-ambiente: El entorno social y físico influye en las decisiones y comportamientos de las personas relacionados con la salud.

Características del Modelo de Nola Pender

- Multidimensional: El modelo considera factores biológicos, psicológicos y socioculturales que influyen en las conductas de promoción de la salud.
- Agente activo: Las personas son vistas como agentes activos de su propia salud, con la capacidad de influir en su bienestar mediante decisiones informadas y acciones concretas.
- Centrado en el bienestar: A diferencia de otros modelos que se centran en la prevención de enfermedades, el enfoque de Pender está en mejorar la calidad de vida y maximizar el potencial humano.
- Influencia del entorno: El entorno social, el apoyo de amigos y familiares, y las barreras ambientales pueden influir en la adopción de comportamientos saludables.

Objetivos del Modelo de Nola Pender

- Aumentar la calidad de vida: Mejorar el bienestar físico, emocional y social de las personas a través de conductas saludables.
- Aumentar la calidad de vida: Mejorar el bienestar físico, emocional y social de las personas a través de conductas saludables.
- Prevenir enfermedades: Aunque no es el objetivo principal, la adopción de conductas saludables también contribuye a la prevención de enfermedades.
- Mejorar el bienestar a largo plazo: Prolongar la vida y mejorar su calidad a través de la promoción de hábitos saludables.

Implementación del Modelo de Nola Pender

- Evaluar los factores personales y conductuales: Examinar los antecedentes de salud, las experiencias previas, la autopercepción de las capacidades y las influencias ambientales que afectan la adopción de comportamientos saludables.
- Identificar las barreras y facilitadores: Identificar los factores que facilitan o dificultan el cambio de comportamiento. Estos pueden ser barreras personales, como la falta de motivación, o barreras ambientales, como la falta de acceso a alimentos saludables.
- Diseñar intervenciones personalizadas: Desarrollar estrategias personalizadas para fomentar comportamientos saludables, teniendo en cuenta las necesidades y características únicas de cada persona.
- Promover la autoeficacia: Fomentar la confianza en la capacidad de la persona para adoptar comportamientos saludables. Esto puede lograrse mediante el refuerzo positivo, el apoyo social y el seguimiento.
- Evaluar y ajustar el plan: Monitorear el progreso y ajustar las intervenciones según sea necesario para asegurar que la persona esté avanzando hacia sus objetivos de salud.

¿Cómo nos ayuda el Modelo de Nola Pender?

- Fomenta el bienestar proactivo: Ayuda a las personas a tomar decisiones conscientes y responsables para mejorar su salud, en lugar de esperar a que surjan problemas de salud.
- Empoderamiento: Al centrarse en la autoeficacia y el empoderamiento, el modelo permite a las personas sentirse capaces de manejar su propia salud, lo que puede generar un mayor sentido de control y satisfacción.
- Prevención a largo plazo: Aunque el enfoque principal es la promoción del bienestar, este modelo también ayuda a reducir la incidencia de enfermedades crónicas mediante la adopción de estilos de vida saludables.
- Mejora la calidad de vida: Al fomentar hábitos saludables como el ejercicio, la alimentación adecuada y el manejo del estrés, las personas pueden mejorar su calidad de vida y sentirse mejor física y emocionalmente.

Conclusión

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender es un enfoque holístico y proactivo que fomenta el bienestar integral de las personas.

Promoción de la salud de Nola Pender

Metaparadigmas

- SALUD**: Para ella es el estado altamente positivo, la definición de salud tiene mas importancia que cualquier otro enunciado general.
- PERSONA**: El individuo es el centro de la teorista, cada persona esta definido de una forma única por su propio patrón cognitivo- perceptual y sus factores variables.
- ENTORNO**: no se describe con precisión, pero se representan las interacciones entre los factores cognitivos- perceptuales de conductas promotoras de salud.
- ENFERMERA**: Es principal agente encargado de motivar a los usuarios para que mantengan su salud personal.

BIOGRAFÍA

- Nola nace el 16 de Agosto de 1911.
- En 1962, se gradúa de West Suburban Hospital de Oak Park.
- En 1964, completó su título de Bachelor of Science in Nursing (licenciatura en enfermería).
- En 1969, completó su programa de doctorado en psicología y educación en la universidad de Northwestern.
- En 1982, publicó el texto Health promotion in nursing practice

MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Esta teoría identifica al individuo con factores cognitivos perceptuales los cuales son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud. El MPS se basa en la educación de las personas sobre como cuidarse y llevar una vida saludable.

Modelos que se basó para el MPS.

- Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura
- Modelo de la valoración de expectativas de la motivación humana descrita por Feather (1982), afirma que la conducta es racional y económica

CONCLUSION

la **promoción de la salud según la Carta de Ottawa** se centra en capacitar a los individuos y las comunidades para que puedan tomar decisiones informadas sobre su bienestar, y aboga por políticas y entornos que faciliten una mejor calidad de vida. Este enfoque integral reconoce que la salud se construye colectivamente y no depende solo de la atención médica, sino de múltiples factores que influyen en el bienestar general de esta manera, la promoción de la salud se convierte en una estrategia clave para mejorar la calidad de vida de las personas a nivel global, promoviendo cambios tanto individuales como colectivos.

El **Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender** establece que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado positivo de bienestar que puede ser mejorado a través de acciones conscientes y comportamientos saludables. Este modelo destaca que las personas tienen una tendencia innata a mejorar su bienestar, y que los factores personales, como las creencias, actitudes, y experiencias previas, influyen en sus decisiones para adoptar conductas saludables, En conclusión, el modelo de Nola Pender proporciona un marco integral que aborda tanto los factores individuales como los ambientales que influyen en la promoción de la salud. Pender destaca que, al empoderar a las personas a través de la autoeficacia y la toma de decisiones informadas, se pueden fomentar cambios positivos y sostenibles en el bienestar. Este enfoque sugiere que la salud es un proceso continuo de crecimiento y adaptación.