



# Mi Universidad

**Nombre del Alumno: Merari  
Abigail Sanchez Alfaro**

**Nombre de la Materia:  
Enfermería Comunitaria.**

**Nombre del profesor: María José  
Hernández Méndez.**

**Nombre de la Licenciatura:  
ENFERMERIA.**

**Cuatrimestre: 7**

**Fecha de entrega: 23-septiembre-  
2024.**

La Carta de Ottawa es un documento fundamental en la promoción de la salud, adoptado en la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud en Ottawa, Canadá, en 1986. Establece los principios y estrategias para promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas.

estrategias para promover la salud:

1. Fomentar un entorno favorable a la salud.
2. Desarrollar políticas públicas saludables.
3. Fortalecer la acción comunitaria.
4. Desarrollar habilidades personales.
5. Reorientar los servicios de salud.

Áreas de enfoque:

1. Educación para la salud.
2. Participación comunitaria.
3. Medio ambiente saludable.
4. Políticas públicas saludables.
5. Investigación y evaluación.

Objetivos:

1. Mejorar la calidad de vida.
2. Reducir las desigualdades en salud.
3. Fomentar la equidad en salud.

### Promoción a la salud. - Carta de Ottawa

Principio claves de la carta de ottawa

1. La salud es un derecho humano fundamental.
2. La promoción de la salud es una responsabilidad compartida entre individuos, comunidades y gobiernos.
3. La salud se construye a través de la acción colectiva y la participación comunitaria.

### Modelo de promoción a la salud Nola pender

El Modelo de Promoción a la Salud de Nola Pender es un marco teórico utilizado para entender y promover comportamientos saludables. Desarrollado por Nola Pender en 1982, se centra en la motivación y la capacidad de las personas para adoptar conductas saludables.

Proceso de cambio de comportamiento:

1. Toma de conciencia de la necesidad de cambio
2. Intención de cambiar
3. Planificación y preparación

Factores que influyen en la adopción de conductas saludables:

1. Edad y género
2. Nivel de educación
3. Estado socioeconómico

Ventajas del modelo:

1. Enfoca en la motivación y capacidad individual
2. Considera factores personales y ambientales
3. Proporciona un marco para la intervención
4. Fomenta la autonomía y responsabilidad

Limitaciones del modelo:

1. No considera factores estructurales más amplios
2. Puede ser difícil de aplicar en contextos complejos
3. Requiere una evaluación detallada de las necesidades individuales

## **Conclusión:**

La Carta de Ottawa es un documento fundamental que establece los principios y estrategias para promover la salud y el bienestar en la población. ha tenido un impacto significativo en la promoción de la salud a nivel global, inspirando políticas y programas que mejoran la calidad de vida de las personas.

La Carta de Ottawa sigue siendo relevante hoy en día, ya que aborda problemas de salud persistente y emergentes, como la desigualdad en salud y la promoción de estilos de vida saludables.

conclusión sobre el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender:

El Modelo de Nola Pender es un marco teórico efectivo para promover comportamientos saludables, enfatizando la interacción entre factores personales y ambientales

1. Entender motivaciones y barreras para la salud.
2. Desarrollar programas de educación para la salud.

