



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Elisa Jazmin Diego Fernández

Nombre del tema: Actividad integradora

Nombre de la Materia: Salud Publica

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

Lugar y Fecha de elaboración: viernes 1 de agosto del 2025, Frontera Comalapa

DESCRIPCION DE UNA FAMILIA:

FAMILIA FERNANDEZ

Mi familia es muy grande empezamos por mis abuelos ya no están con vida, pero es como si aún siguieran en casa, mi abuela María Gloria, mi abuelo Francisco, ellos era muy buenas personas de religión, tuvieron 9 hijos de los cuales son 5 mujeres; Tía yondeni, Virginia, Aracely, guille y María (mi mamá). Y 4 hombres: Tío pedro, David, Derli, Julio. Mi mama se llama María Cristina Fernández López y mi papá Elias Diego Gaspar yo soy hija única que me hubiera gustado tener hermanos pero mi familia es muy relajada les gusta mucho las fiestas estar alegres todos son muy buenas personas, algo que me gusta de mi familia es que si hay alguien que esta enfermo todos se unen para ayudar a ese familiar a recuperarse y de igual manera son muy protectores y muy respetuosos a si es mi familia.

MI FAMILIA ES EXTENDIDA

Funciones que cumplen en el contexto de salud

Educación: Mi familia siempre inculca la educación y el respeto hacia las personas y por ende en los jóvenes y niños de la familia siempre nos recalcan la educación en todo momento

Respeto: Algo que me gusta de mi familia es que siempre hay respeto y nos enseñan de igual manera que la educación y los valores que debemos llevar siempre son esenciales para tratar a las personas por igual.

La empatía: la empatía es un valor del cual en mi familia la ponemos en práctica porque a si nos ponemos en los zapatos de las personas, y saber que decir o hacer antes de cualquier cosa o circunstancias que nos pasan en la vida.

Personalidad y carácter: En mi familia así como todos tenemos carácter fuerte, de igual manera nos enojamos tenemos discusiones pero todo, nos sirve para mejor como persona.

APLICACIÓN DE UN MODELO DE ENFERMERIA

Teoría del cuidado (Dorothea Orem)

El modelo de promoción de la salud de Nola en enfermería se enfoca en promover estilos de vida saludables, centrándose en el más importante y no en la enfermedad, en la prevención y el fortalecimiento del bienestar de las personas. Es especialmente útil cuando se aplica en el contexto familiar, ya que permite y se centra de forma integral con todos los miembros, identificando en los factores que influyen en las conductas de la salud y ayudándolos a desarrollar hábitos positivos.

Este modelo se basa en la premisa de cada persona, tiene experiencias previas, creencias y condiciones que afectan su conducta respecto a la salud, tantos hábitos de alimentación, ejercicio, higiene y descanso. Su dinámica emocional y comunicativa, también si la familia tiene acceso de salud o si hay alguna enfermedad hereditaria. La promoción de la salud es una actividad clave en los diferentes ámbitos en que participan los profesionales de enfermería esta esta consideración fundamenta la relevancia de analizar los trabajos que se han realizado entorno a dicho modelo a fin de identificar los intereses que orientan su uso y los hallazgos de las investigaciones. Los diversos componentes enunciados se relacionan e influyen en la adopción de un compromiso para un plan de acción, concepto ubicado en la tercera columna y que constituye el precedente para el resultado final deseado, es decir para la conducta promotora de la salud.

☒ Las personas pueden aprender a cuidar su salud

El modelo parte de la idea de que todos podemos tomar decisiones saludables si recibimos la información, motivación y apoyo adecuados.

☒ Los comportamientos saludables se pueden promover

No basta con prevenir enfermedades. Se trata de fomentar la actividad física, buena alimentación, bienestar emocional, relaciones sanas, etc.

☒ La experiencia y el entorno influyen en nuestras decisiones de salud

Las costumbres familiares, creencias culturales, autoestima, educación y apoyo social afectan cómo actuamos frente a la salud.

☒ La enfermería debe enfocarse en la promoción, no solo en curar

Nola Pender propone que los profesionales de salud, especialmente los enfermeros, deben ser **educadores, motivadores y guías** en el proceso de mejorar la salud.

El modelo es un tipo de prevención enfoquémonos en la alimentación saludable, una buena nutrición fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y problemas digestivos.

En una dieta para prevención de enfermedades que en la enfermería influyen son:

- Incluir frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Reducir el consumo de azúcar, sal y grasas saturadas.
- Beber suficiente agua (mínimo 6-8 vasos diarios).
- Evitar el consumo frecuente de comida ultraprocesada.

Fomentar la actividad física

El ejercicio mejora tanto la salud la actitud; fortalece músculos y huesos y ayuda al bienestar tanto en personas mayores, niños ya sea en deporte algún juego

Mantener una higiene adecuada

La higiene es muy importante en nuestra vida ya que se no nos cuidamos podríamos contraer alguna enfermedad, infecciones respiratorias, gastrointestinales y de la piel

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Bañarse diariamente.
- Limpiar y desinfectar superficies del hogar regularmente.
- Usar cubiertos y artículos personales individuales.

Establecer chequeos médicos regulares

El modelo de Nola Pender representa una aportación fundamental a la enfermería moderna y a la promoción de la salud. Su mayor fortaleza radica en que invita a ver al ser humano como un ser capaz de decidir sobre su bienestar, más allá de un paciente pasivo. Al ser aplicado con sensibilidad, adaptado a las condiciones culturales y socioeconómicas, se convierte en una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida en individuos, familias y comunidades.

Fomentar la salud no es solo una función médica, sino una responsabilidad social y educativa, donde el profesional de enfermería actúa como guía, motivador y facilitador de procesos de cambio.

REFLEXION FINAL

¿PORQUE ES IMPORTANTE COMPRENDER LAS CARACTERISTICAS FAMILIARES Y COMUNITARIAS DESDE LA PERSPECTIVA DE ENFERMERIA?

En enfermería es fundamental porque permite ofrecer cuidados integrales, culturalmente adecuados y más afectivos. La enfermería es más allá que el cuidado si no del autocuidado que las personas tiene y la cultura de las familias

¿QUE APORTES HACE EL MODELO ELEGIDO A LA ATENCION INTEGRAL EN LA SALUD PUBLICA?

El modelo de nola pender se basa en el autocuidado y en este trabajo tratamos de dar a conocer y analizar cómo podríamos ponerlo en práctica en la vida cotidiana porque si no nos cuidamos nosotros nadie lo hará y depende de cómo este constituida tu familia, va a depender del punto de vista que mires la manera que hay sobre el cuidado de cada persona.