

**Nombre del Alumno: virginia vianey bautista
aguiar**

**Nombre del docente: marcos jhodany
arguello galvez**

Nombre del trabajo: ensayo

**Nombre de la materia: fundamentos de
enfermería III**

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: “A”

Las personas tomamos diferentes actitudes frente a la salud y la enfermedad, en lo cual influye las diferencias sociales y culturales.

Nuestros estilos de vida definitivamente influyen sobre nuestra salud. lo que comemos y bebemos, la medida en que lo hacemos, el humo de los cigarros que inhalamos, la cantidad de alcohol que tomamos o de drogas que utilizamos, el hecho de hacer ejercicio con regularidad, el descanso o recreación, el uso que le damos al tiempo libre, el valor que le otorgamos a nuestra familia, la regularidad con la que consultamos al médico y el dentista.

Hay algunas personas que tomamos a la ligera las molestias, por más graves y peligrosas que sean donde evitamos buscar ayuda médica donde en los siguientes temas se explica la promoción de salud, el cuidado de enfermos y la prevención de enfermedades.

Conocer acerca sobre la vida saludable son los hábitos que vamos creando en nuestra vida diaria que nos ayuda a mantenernos sanos y con menos limitaciones funcionales.

Según la OMS define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” Los conceptos de promoción de la salud, bienestar y prevención de enfermedades están

íntimamente relacionados y en la práctica se superponen hasta cierto punto. Todos están

centrados en el futuro; la diferencia entre ellos está en las motivaciones y los objetivos. Las

actividades de promoción de la salud, como el ejercicio habitual y la buena alimentación.

La educación del bienestar enseña a las personas cómo cuidar de ellas mismas de una manera saludable e incluye temas como el conocimiento físico, el manejo del estrés y la autorresponsabilidad. Las estrategias del bienestar ayudan a las personas a lograr una nueva comprensión y control de sus vidas. Las actividades de prevención de enfermedades, como los programas de inmunización, protegen a los pacientes de las amenazas a su salud, reales o potenciales. Motivan a las personas para evitar deterioros en la salud o en los niveles funcionales.

- Concepto de promoción a la salud. Consiste en proporcionar a los pueblos los

medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social. Un individuo

o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus

necesidades y de cambiar o adaptarse al ambiente.

- La salud. Se percibe, como el objetivo y fuente de riqueza de la vida cotidiana.

- Es un concepto positivo. Que acentúa los recursos sociales y personales, así como

las aptitudes físicas. Trasciende la idea de formas de vida sana y no concierne solo

al sector sanitario.

- Una buena salud. Es el mejor recurso para el progreso personal, económico, social

y una dimensión importante en la calidad de vida.

- La promoción de la salud se centra en alcanzar la equidad sanitaria.

- La promoción de la salud exige la acción coordinada de gobiernos, sectores

sanitarios, organizaciones benéficas, autoridades locales, industrias, medios de

comunicación y otras organizaciones sociales y económicas.

Tener un equilibrio es un concepto fundamental, tener buenos hábitos de salud no afirma del todo que tenemos en una vida más larga si se practica con regularidad y responsabilidad, puede ayudarnos a minimizar los riesgos de diferentes enfermedades.

La prevención de enfermedades es un tema de suma importancia para la salud pública. Se refiere a todas las medidas y estrategias que se toman para evitar la aparición de vez que han sido diagnosticadas. La prevención puede llevarse a cabo en diferentes niveles, desde la promoción de estilos de vida saludables hasta el diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno de las enfermedades.

Los conceptos de promoción de salud, bienestar y prevención de enfermedades cada vez

más están relacionados entre sí. La enfermera debe estar familiarizada con estos términos,

comprenderlos mejor y llevarlos a la práctica en su diario quehacer, como formas de

atención a la salud de la población, de mantener y mejorar su propia salud (autocuidado).

Las acciones de promoción de salud motivan a las personas a actuar de manera positiva

para alcanzar estados de salud más estables. Las acciones de bienestar están diseñadas para

ayudar a las personas a conseguir una comprensión y un control nuevo de su vida. Las

actividades de prevención ayudan a las personas a protegerlas de amenazas reales y

potenciales de la salud; un ejemplo, de esto son los programas de vacunación.

Uno de los modelos que hasta hoy se acepta en la promoción de la salud, bienestar y

prevención de las enfermedades es el modelo de Leavell y Clark, por lo que el cuidado de

enfermería se centra en los términos de prevención primaria, secundaria y terciaria cuando se aborda la enfermedad con un enfoque eminentemente ecologista-biológico.

La prevención primaria es aquella verdaderamente auténtica, debido a que ésta se realiza antes de que aparezca la enfermedad, se concibe como la acción de salud más importante para mantener a las personas o comunidades saludables. Esta prevención abarca todos los

esfuerzos de promoción de la salud, así como actividades de bienestar centradas en la

mejora o satisfacción. La prevención secundaria se centra en personas que ya tienen la enfermedad y que están en riesgo de desarrollar complicaciones o secuelas. Una gran cantidad de intervenciones de enfermería se concentran en el hospital, pero esto ha ido cambiando de forma paulatina en los dos últimos decenios, debido a que las personas que padecen una enfermedad crónica o degenerativa, los cuidados se prodigan en su hogar o en centros especializados. Es muy importante dejar sentado, que aun si la persona está enferma, también debe realizarse actividades de prevención y no seguir privilegian. La prevención terciaria es cuando se produce en la persona una discapacidad permanente e irreversible y que requiere de rehabilitación, para ayudar a conseguir un grado de funcionamiento lo óptimo como sea posible, y prevenir de secuelas o daños mayores

e inclusive la muerte. Dentro de las tecnologías de información para el cuidado, la enfermera puede utilizar una gran diversidad de programas para la promoción de la salud como: difusión de la información, apreciación de la salud y valoración del bienestar, cambio en el estilo de vida y hábitos de la población, programas de bienestar en el lugar de trabajo, programas de

control ambiental. Difusión de la información: es el método por antonomasia del programa de promoción de la salud, es una estrategia útil para elevar el nivel de conocimientos y toma de conciencia de las personas y grupos sobre hábitos de salud. Esta actividad se realiza a través de los medios de

difusión, anuncios, carteles, folletos, libros, ferias de la salud y de manera directa a través de pláticas o demostraciones directas en el hogar, la comunidad o centros de trabajo, escuelas y centros de desarrollo infantil.

La recuperación es un proceso de cambio mediante el cual los individuos mejoran su salud y bienestar, conducen sus vidas de forma autónoma y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial. Se dice con frecuencia que el papel y funciones de la enfermera han sido y siguen siendo variables; que siempre que se encuentra sola para atender a un paciente, debe prestarle los cuidados que necesite, lo que la obliga a asumir el papel de médico, de trabajadora social, de fisioterapeuta, o de cualquier otro especialista ausente en el momento. A veces tiene que desempeñar hasta la función de cocinera o de plomero. Se ha dicho que la enfermera es la “madre profesional” que, como la verdadera, atiende a las necesidades del niño en momentos críticos realizando tareas que pueden ser muy ajenas a su papel habitual. El ambiente que un individuo requiere desde su ingreso a un medio hospitalario ya sea para

diagnóstico o tratamiento debe, como parte de un sistema, estar formado por una serie de

elementos que en forma coordinada tiendan a lograr un máximo de eficacia en su atención,

a través de recursos humanos, materiales y físicos. El ambiente terapéutico es el conjunto

de elementos físicos y humanos que comprenden la interacción del personal de la institución

de salud con el paciente y familiares para estimular al primero, hacia su salud o rehabilitación.

Objetivos:

- *Satisfacer necesidades y problemas de salud.**
- *Desarrollar relaciones interpersonales y de comunicación.**
- *Ayudar al paciente a integrarse al medio hospitalario.**
- *Prevenir infecciones intrahospitalarias.**
- * Reintegrarlo a su hogar en condiciones óptimas posibles de vida, estudio y trabajo.**

El paciente es una persona con valores, deseos, necesidades, y en circunstancias particulares

como una enfermedad, hospitalización o cercanía a la muerte, se altera generando

reacciones como ansiedad, miedo o angustia por esa pérdida de la salud. Por lo general

cuando una persona ingresa al hospital, no sabe si retornará de nuevo a su hogar con su

familia, o si volverá a reincorporarse a su ámbito laboral y círculo de amistades, en las

mismas condiciones de productividad, antes de perder su salud. El reconocimiento de las

necesidades especiales de los pacientes en fase terminal, debe incluir atención integral,

dependiendo de los signos y síntomas que presente para brindarle tranquilidad, seguridad y mitigar en gran medida los problemas presentados. Los cuidados para pacientes terminales, o cuidados paliativos, se enfocan en mejorar la calidad de vida y aliviar el sufrimiento de personas con enfermedades graves, con el objetivo de proporcionar comodidad y apoyo tanto al paciente como a sus seres queridos. Estos cuidados se centran en controlar el dolor y otros síntomas, así como en ofrecer apoyo emocional, espiritual y social.

Aspectos clave de los cuidados para pacientes terminales:

Control del dolor y síntomas:

Los cuidados paliativos incluyen la administración de medicamentos, técnicas de relajación y otras intervenciones para aliviar el dolor, la dificultad para respirar, la ansiedad, el estreñimiento y otros síntomas que pueden afectar la calidad de vida.

Apoyo emocional y espiritual:

Los cuidados paliativos reconocen la importancia de la salud mental y espiritual. Se brindan servicios de consejería, apoyo social y atención espiritual para ayudar al paciente y a su familia a afrontar las dificultades emocionales y espirituales asociadas con la enfermedad terminal.

Atención multidisciplinaria:

Un equipo de profesionales de la salud, que puede incluir médicos, enfermeras, trabajadores sociales, terapeutas y

voluntarios, trabaja juntos para proporcionar una atención integral y coordinada al paciente y a su familia.

Apoyo a los cuidadores:

Se ofrecen servicios de respiro para que los cuidadores tengan un descanso de sus responsabilidades, así como orientación y apoyo para ayudarles a manejar los desafíos emocionales y prácticos de cuidar a un ser querido enfermo.

Decisiones anticipadas:

Los cuidados paliativos pueden involucrar la discusión y la elaboración de decisiones anticipadas, como el consentimiento o rechazo a ciertos tratamientos, para asegurar que el paciente pueda vivir con dignidad y según sus deseos.

Atención en casa, en centros de salud o en hospicios:

Los cuidados paliativos pueden ser brindados en el hogar, en centros de salud o en hospicios, dependiendo de las necesidades y preferencias del paciente y su familia.

En resumen, los cuidados para pacientes terminales son una forma de atención médica que se centra en la calidad de vida del paciente, ofreciendo apoyo integral para aliviar el sufrimiento y mejorar la experiencia de vida en el final de la vida.

En conclusión, una vida saludable se define por la combinación de hábitos positivos que promueven el bienestar físico, mental y social. Estos hábitos, como una alimentación equilibrada, actividad física regular y descanso adecuado, ayudan a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. La recuperación de la salud es un proceso de cambio personal y continuo que

permite a las personas mejorar su bienestar físico, mental y social. Implica la autonomía, la inclusión social y la construcción de un proyecto de vida, donde las personas son protagonistas y establecen relaciones de apoyo mutuo. La recuperación no se limita a la remisión de los síntomas, sino que se enfoca en la vida en comunidad y la construcción de un futuro con sentido. En conclusión, los cuidados de enfermos terminales, o cuidados paliativos, son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los pacientes en las últimas etapas de una enfermedad incurable y para apoyar a sus familias. El objetivo principal es aliviar el dolor y los síntomas, ofrecer comodidad y brindar apoyo emocional, social y espiritual, tanto al paciente como a sus seres queridos. Estos cuidados se enfocan en mejorar la calidad de vida del paciente y no en prolongar la vida, reconociendo que el paciente, la familia y el equipo de salud son parte de un proceso conjunto.