

**Nombre del Alumno:Cielo Esmeralda López Hernández**

**Nombre del docente: Marcos Jhordany Arguello Galvez**

**Nombre del trabajo:Ensayo**

**Nombre de la materia:Fundamentos de Enfermeria**

**Grado:3°**

**Grupo : “A”**

**PREVENCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR, PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD RECUPERACIÓN DE LA SALUD.**

La promoción de la salud y el bienestar es un aspecto fundamental para mejorar la calidad de la vida de las personas en las comunidades. Que implica acciones ,programas y políticas que buscan prevenir enfermedades y fomentar un estilo de vida saludable, a través de estos esfuerzos se busca no solo tratar enfermedades sino también prevenirlas mediante la educación y la creación de entornos saludables.

Uno de los elementos clave en la promoción de la salud es la educación, informar a la población sobre hábitos saludables como una dieta equilibrada,la importancia de hacer ejercicio regularmente y mantener una buena salud mental es esencial las campañas de concienciación, talleres y programas comunitarios pueden ayudar a las personas a entender Cómo cuidar a su salud y a sus familias.

 Además es vital crear espacios que favorezcan al bienestar,incluso tener acceso a las instalaciones recreativas parques y áreas verdes donde las personas pueden practicar actividades físicas,en las ciudades la disponibilidad de transporte público eficiente también juega un papel importante Ya que permite que además personas se desplacen fácilmente para practicar deporte o asistir a la actividad saludable.

Finalmente es importante la colaboración entre distintos sectores, ya que es fundamental para el éxito de cualquier programa de promoción de salud gobiernos,escuelas y empresas deben trabajar en equipo.

La prevención de la enfermedad y la recuperación de la salud son aspectos fundamentales para mantener un bienestar óptimo a lo largo de nuestra vida,la prevención se refiere a las acciones que podemos tomar para evitar la aparición de enfermedades esto incluye hábitos como una buena alimentación, la actividad física regular y la atención a nuestra salud mental.

Una alimentación balanceada es clave en la prevención de las enfermedades ,ya que consumir frutas,verduras, granos enteros y proteínas magras fortalece nuestro sistema inmunológico,además de mantenernos hidratados y limitar el consumo de azúcares y grasas saturadas contribuye a una mejor salud ,en la actividad física también juega un papel crucial ya que realizar ejercicios no solo ayuda a prevenir enfermedades crónicas,como la diabetes y enfermedades cardiovasculares sino que también mejora nuestro estado de ánimo y energía diaria.

En conclusión la prevención de enfermedades y la recuperación de la salud son vitales para mejorar la calidad de vida, adoptar hábitos saludables y buscar apoyo adecuado, son pasos esenciales para todos podemos seguir para asegurar un futuro más saludable.

El cuidado de los enfermos terminales es un aspecto fundamental de la medicina y la atención sanitaria que se centra en ofrecer apoyo y mejorar la calidad de vida de los pacientes que se encuentran en la etapa final de una enfermedad ,esta base puede ser muy difícil tanto para el paciente como el para sus familiares, ya que implica enfrentar la realidad de la muerte inminente.

Una de las principales metas del cuidado paliativo es aliviar el sufrimiento , esto significa controlar el dolor y otros síntomas que pueden estar afectando al paciente como la fatiga ,la ansiedad y la depresión ,para poder lograr esto, los profesionales de la salud utilizan una combinación de tratamientos médicos Como por ejemplo el apoyo emocional y la terapia física, adaptando cada intervención a las necesidades individuales del enfermo.

Es importante también mencionar además la atención espiritual que puede ser una fuente de consuelo y la paz para muchos pacientes las creencias y los valores personales suelen influir en Como cada persona enfrenta su propia mortalidad ,En conclusión el cuidado de los enfermos terminales abarca un enfoque integral que busca mejorar la calidad de vida de los pacientes y ofrecer apoyo a sus familias a través de control de del dolor, la comunicación abierta ,el apoyo emocional y espiritual ,también se puede ayudar a todos los involucrados a afrontar esa etapa con dignidad y amor.