

**Tema: Ensayo de la promoción de la salud**

**Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez**

**Nombre de la alumna: Anayeli del Carmen Hernández Hernández**

**Materia: Fundamentos de enfermería lll**

**Grado: 3 cuatrimestre**

**Grupo: “A”**

**Comitán de Domínguez Chiapas 23 de mayo del 2025**

 PROMOCION DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

La promoción de la salud es un planteamiento sobre la forma de pensar de la salud y la calidad de vida de las personas.

Para empezar, La promoción de la salud se define como: cualquier esfuerzo dirigido al mejoramiento de la calidad de salud y el bienestar de individuos, familiares, grupos, comunidades y naciones a través de estrategias, y abarca ambientes de apoyo, coordinación de recursos y respeto por los valores y decisiones personales.

Promover la salud es más que prevenir la enfermedad, significa ayudar a los individuos a mejorar su salud, funcionamiento, bienestar y maximizar su potencial .

 Esta reflexión tiene por objetivo dar a conocer la utilización por la enfermería de la promoción de la salud, dentro del enfoque de la calidad de vida. Es sabido que el objetivo de trabajo de la enfermería es el cuidado al ser humano, lo que sucede en la intervención de enfermero-cliente en situaciones tanto de enfermedad como de salud.

 Según la organización mundial de la salud, la promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su salud. Abarca una amplio gama de intervenciones sociales y ámbitos destinados a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no concentrándose únicamente en el tratamiento y la curación.

La promoción de la salud tiene tres componentes esenciales

1. Buena gobernanza sanitaria

La promoción de la salud requiere que los formuladores de políticas de todos los departamentos gubernamentales hagan de la salud un aspecto central de su política.

1. Educación sanitaria

Las personas han de adquirir conocimientos, actitudes e información que les permitan elegir opciones saludables, por ejemplo, con respecto a sus alimentos y a los servicios de salud que necesitan.

1. Ciudades saludables

Las ciudades tienen un papel principal en la promoción de la buena salud.

Existen tres niveles de prevención de la promoción de la salud

* Primaria
* Secundaria
* Terciaria

La prevención primaria se enfoca en:

1. Promover la salud
2. Proteger contra algunos problemas de salud específicos

La prevención secundaria se enfoca en:

1. Identificar los problemas de salud de manera temprana
2. Llevar a cabo una pronta prevención para aliviarse.

La prevención terciaria se enfoca en:

1. Restaurar y rehabilitar a un nivel óptico de funcionamiento

 La importancia de la promoción de la salud es:

* Mejorar la calidad de la vida
* Reducción de desigualdades

 Como ya se había mencionado en la actualidad distintas enfermedades están afectando la propia salud de cada ser humano, como bien sabemos el concepto hará la mayoría de personas al estar sanos es no poder alguna enfermedad o discapacidad de por medio, pero la OMS resalta en su concepto de salud, dice que esta es un estado completo de salud, físico y mentalmente, esto quiere decir que al estar libre de enfermedades no significa que tengamos una salud completa.

El tema promoción de salud se refiere al desarrollo y fortalecimiento de aquellas conductas y estilos de vida que conducen a lograr un estilo de vida saludable.

Como bien dice “ Promoción ” no es únicamente prevenir la enfermedad, la promoción y la prevención son dos conceptos que tienden a confundirse. Sus principales diferencias radican en sus enfoques: la promoción trabaja con la población sana, la prevención con la población enferma o en riesgo de enfermar.

PREVENCION DE LA ENFERMEDAD RECUPERACION DE LA SALUD

La prevención de enfermedades y la recuperación de la salud son dos aspectos fundamentales de la atención medica y la salud publica. La prevención busca evitar la aparición de enfermedades mediante la promoción de hábitos saludables y la identificación y gestión temprana de factores de riesgo. La recuperación, por otro lado, se enfoca en restaurar la salud de las personas que han enfermado, buscando no solo la curación, sino también la rehabilitación y el bienestar integral. Ambos son cruciales para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la prevención como “el conjunto de enfoques y actividades encaminados a reducir la probabilidad de que una enfermedad o trastorno afecte a una persona, interrumpiendo o retardando su progresión o reduciendo la discapacidad”.

La prevención se divide en tres niveles:

* Prevención primaria:

Se enfoca en evitar que una enfermedad ocurra, a través de medidas como la promoción de hábitos saludables, la vacunación y la educación en salud.

* Prevención secundaria:

Se centra en la detección temprana de enfermedades para mejorar los resultados del tratamiento.

* Prevención terciaria:

Tiene como objetivo reducir el impacto de una enfermedad ya establecida, a través de la rehabilitación y el manejo de complicaciones.

Define la recuperación como “un conjunto de intervenciones diseñadas para optimizar la función y reducir la discapacidad de un individuo con condiciones de salud en interacción con su entorno”.

La prevención y la recuperación son importantes por varias razones :

* Reduce la carga de enfermedad:

Al prevenir enfermedades y facilitar la recuperación se reduce la carga de enfermedades en la población, lo cual a su vez mejora la calidad de vida y reduce el costo de la atención medica.

* Mejoran la salud y el bienestar:

Al mantener a las personas sanas y facilitar su recuperación, se mejora su salud y el bienestar, lo que les permite vivir una vida mas plena y productiva.

* Reducen los costos de la atención medica:

La prevención puede evitar que las personas se enfermen, lo que pueden reducir significativamente los costos de la atención medica a largo plazo.

La prevención y la recuperación en el ámbito de la salud son pilares fundamentales para el bienestar individual y colectivo. Como hemos visto, la detección temprana y la prevención terciaria, enfocada en la rehabilitación y el manejo de complicaciones, no solo buscan optimizar la función y reducir la discapacidad, sino que también contribuyen significativamente a disminuir la carga de enfermedad en la población. Al priorizar estas estrategias, se mejora la calidad de vida, se fomenta una existencia más plena y productiva, y se logran reducciones considerables en los costos de atención médica a largo plazo. En definitiva, invertir en prevención y recuperación es invertir en una sociedad más sana y económicamente sostenible.

CUIDADOS DE LOS ENFERMOS TERMINALES

La conservación de la vida, el alivio del sufrimiento y el establecimiento de la salud están íntimamente relacionada con la profesión de enfermería. En la actualidad debido a los avances de la tecnología medica y sus investigaciones entre otras cosas, la esperanza de vida que ha aumentado a mas de 75 años, ha conllevado a un aumento también de las enfermedades crónicas. Le hemos ganado a la batalla a numerosas enfermedades que antiguamente se consideraban incurables y hoy por hoy se han erradicado o son totalmente curables. Por el contrario aparecen nuevas enfermedades, que hasta el momento solo podemos controlar.

Tradicionalmente los cuidados paliativos como acciones dependiente e independiente del tratamiento paliativo se define como aquellos que son practicados con las personas al final de la vida, con el objetivo de ofrecerle soporte para que puedan vivir su ultima etapa lo mas confortablemente posible cuya enfermedad no responde al tratamiento curativo y que intenta controlar no solo el dolor y otros síntomas molestos sino fundamentalmente el sufrimiento que encierra el concepto de morir con dignidad, que debe ocurrir en su momento, sin acelerarla, pero tampoco alargarla inútilmente y de una forma cruel.

Atención al paciente de fase terminal:

1. Apoyo psicológico y comunicación con el familiar
2. Cuidados con la higiene
3. Cuidados con la piel
4. Alimentación
5. Alivio del dolor
6. Eliminación
7. Confort y seguridad.

Los cuidados paliativos son una parte esencial del cuidado integral de los enfermos terminales. Brindan apoyo, alivian el dolor, mejoran la calidad de vida y ayudan a las familias a enfrentar el duelo. Es importante que los profesionales de la salud, la sociedad y las instituciones promuevan la disponibilidad y el acceso a los cuidados paliativos para garantizar que todos los pacientes puedan vivir y morir con dignidad.

En la medida que la sociedad progresa y se incrementa la expectativa de la vida, se erradican enfermedades, se aportan nuevas tecnologías de diagnostico terapéutico o enfermedades curables, aparecen otras que solo hasta el momento podemos controlar convirtiéndose en un problema social de importancia vital tanto para el enfermo y el cuidador y sobre todo el personal de enfermería. En este trabajo arribamos a las siguientes conclusiones se explican los cuidados físicos y emocionales. Se destaca la comunicación y la claudicación familiar. Para el paciente terminal este precisamente de bienestar y confort, como garantía de dignidad humana y calidad de vida, para el cuidador o familiar un soporte insostenible, para el enfermo.