



*Nombre del Alumno : Marisol Hernández Santiago*

*Nombre del tema : Ensayo*

*Parcial : I*

*Nombre de la Materia : Fundamentos de Enfermería*

*Nombre del profesor : Marcos Jhodani Arguello Galvez*

*Nombre de la Licenciatura : Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre : 3ero*

*COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS A 24 DE MAYO DEL 2025*

introducción: La salud y el bienestar son pilares fundamentales de la calidad de vida humana. La promoción de la salud, que incluye la prevención de enfermedades, la recuperación de condiciones de salud y la mejora del bienestar general, Este ensayo explorará la importancia de la promoción de la salud, destacando la prevención de enfermedades y la recuperación de la salud, así como su impacto en el bienestar de las personas y la comunidad.

Las actividades de promoción de la salud, como el ejercicio habitual y la buena alimentación, ayudan a los pacientes a mantener o mejorar sus actuales niveles de salud. Motivan a las personas a actuar positivamente para alcanzar niveles más estables de salud. Las actividades de prevención de enfermedades, como los programas de inmunización, protegen a los pacientes de las amenazas a su salud, reales o potenciales, la Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las encaminadas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de su impacto en la salud pública e individual.

sectores sanitarios, organizaciones benéficas, autoridades locales, industrias, medios de comunicación y otras organizaciones sociales y económicas, La promoción de la salud se centra en alcanzar la equidad sanitaria, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al ambiente del bienestar físico, mental y social. permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla, crear ambientes que favorezcan la salud, desarrollar habilidades personales, reforzar la acción comunitaria, reorientar los servicios de salud. ayuda a lograr las metas que permitan que las personas puedan llevar vidas que ellos mismos valoren, aumentando su control sobre su salud y los recursos necesarios para el bienestar.

la prevención de enfermedades, implica medidas que van desde la promoción de estilo de vida saludables hasta la vacunación y el control de enfermedades de las personas y comunidades, la prevención no solo beneficia a los individuos, sino también a las comunidades y a los sistemas de salud en su conjunto, las acciones de promoción de salud motivan a las personas a actuar de manera positiva para alcanzar estados de salud más estables. 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 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, la prevención incluye el diagnóstico precoz, tratamiento oportuno y limitación del daño o incapacidad y de igual manera incluye la rehabilitación o el restablecimiento, los cambio en el estilo de vida y los hábitos como de nutrición, control de peso, ejercicio , dejar las adicción como fumar o consumir alcohol entre otras, proporcionar facilidades para limitar la incapacidad y prevenir la muerte, el propósito de cada persona es que tengan la información necesaria para una vida saludable y saber como prevenir o cuidarse de enfermedades y es muy importante el higiene personal .

La atención al individuo por parte del personal de enfermería tiene como finalidad satisfacer sus necesidades y disminuir o solucionar sus problemas mediante medidas o acciones específicas. La recuperación implica la mejora de la condición física o mental después de una enfermedad, lesión o afección, por lo tanto involucran tratamientos médicos, terapias y cambios en el estilo de vida, para la calidad de vida es un proceso de cambio mediante el cual los individuos mejoran su salud y bienestar, La atención de enfermería al individuo en cualquier grado de salud o enfermedad, está enfocada a la satisfacción de necesidades básicas y a la solución de problemas.

La función consiste en ayudar al individuo a valerse por sí mismo lo antes posible cuya función propia es el diagnóstico y la terapéutica. Para evitarlo, deben satisfacerse las necesidades básicas y de crecimiento, considerando la sociedad en que vive, procesos de transición vital y proceso de salud y enfermedad, mantener o fomentar los buenos hábitos de limpieza en los pacientes es una de las funciones primordiales del equipo de salud, algunos factores externos, como disponibilidad de alimentos, cultura, conocimientos sobre valores nutritivos, esta 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. La interacción del personal de la institución de salud con el paciente y familiares para estimular al primero de para su salud.

Los cuidados para pacientes terminales ayudan a las personas con enfermedades que no se pueden curar y que pueden estar a punto de morir, esto hace que se altera generando reacciones como ansiedad, miedo o angustia por esa pérdida de la 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 disminuir en gran medida los problemas presentados. Con el cuidado al paciente terminal es muy importante puede ser en un ámbito hospitalario o en su hogar, para que el paciente y su familia tengan la libertad de poder expresar sus sentimientos e inconformidades con el propósito de proporcionales cuidados adecuados.

mantener una buena comunicación entre los miembros del equipo de apoyo o de atención a su salud , del cual se espera que el paciente y su familia forme parte, de igual manera permitir al paciente y a sus familiares elegir el lugar en donde ocurrirá la fase final de la enfermedad y la muerte. Sobre todo mientras tanto es necesario facilitarle la rehabilitación, de tal manera que pueda vivir con su enfermedad el tiempo que le permita, los medicamentos antidepresivos pueden ser necesarios ante de que el dolor pueda ser controlado y calmar a la persona, el enfermo terminal es el que sufre una enfermedad irreversible que ya no tiene forma de recuperarse, solo se espera la muerte en cualquier momento y en corto tiempo.

como podemos comprender lo importante de saber a acerca de nuestra salud a través de los programas de salud y sobre todo como prevenir posibles enfermedades o cuidar personas que ya están en fase terminal , de la cual saber acerca de esto es importante para el personal de salud , de igual manera la persona. la salud contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, así mismo la escuela es el medio fundamental para adquirir, transmitir y aumentar la cultura de la salud en el ser humano. Sobre todo aquellas condicione sociales, económicas o ambientales que puedan influir sobre la salud de la persona,

prevenir enfermedades o saber como llevar cuidados para un recuperación mejorando nuestra salud, como la del paciente, tratar bien a una persona que acuda a un centro de salud brindarle lo necesario para que se sienta segura, pero sobre todo aquellas personas que esta con una enfermedad terminal donde se sabe que solo se espera la muerte , es necesario darles un buen trato por que sin importar, ellos se encuentran en un momento donde su emociones o bien donde la preocupación y la triste le invade, es donde la enfermera entra a brindarle su apoyo.