

UDS

NOMBRE DEL ALUMN@: MARIA BELEN ALVARADO VAZQUEZ

MATERIA: FUNDAMNTOS DE ENFERMERIA

TEMA: ENSAYO

NOMBRE DEL DOCENTE: MARCOS JHODANY ARGUELLO GALVEZ

LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 3ro

FECHA:19/05/2025

PROMOCION DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Los conceptos de prevención de la salud, bienestar y prevención de enfermedades están íntimamente relacionados y en la práctica se superponen hasta ciertos puntos. Todos están centrados en el futuro. Las actividades de la promoción de la salud, como los ejercicios habituales y las buenas alimentaciones. Las estrategias del bienestar ayudan a las personas a lograr una buena comprensión y control de sus vidas.

La primera conferencia internacional sobre la promoción de la salud reunida en Ottawa, el día 21 de noviembre de 1986 (Almeida de jara, 2005), que emitió una carta dirigida a la consecución del objetivo "Salud para todos en el año 2000", por razones de espacio, solo se mencionaron algunos datos relevantes de las resoluciones tomadas:

- Concepto de promoción de la salud. Consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control.
- La salud. Se percibe como el objetivo y fuentes de riqueza de la vida cotidiana.
- Es un concepto positivo. Que acentúa los resultados sociales y personales, así como las aptitudes físicas.
- 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 de coordinada de los gobiernos.
- El personal sanitario. Le corresponde asumir la responsabilidad de actuar como mediadores entre los intereses antagónicos y a favor de la salud.
- Las estrategias y programas de promoción de la salud. Deben adaptarse a las necesidades locales y posibilidades específicas de cada país y región.
- La participación activa de la salud implica. Elaboración de una política pública sana, creación de ambientes favorables de reforzamiento de las acciones comunitarias.

PREVENCION DE LAS ENFERMEDADES

Las acciones de promoción de la salud motivan a las personas a actuar de mantener y mejorar su propia salud es decir de tener el autocuidado. Las acciones motivan a las personas actuar de manera positiva para alcanzar estados de salud más estables.

Uno de los modelos que hasta hoy se acepta es la promoción de la salud, bienestar y prevención de las enfermedades es el modelo de Leavell y Clark, por lo que los cuidados de enfermería se centran 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 esta se realiza antes de que se aparezca la enfermedad, se consiste en la acción de la salud más importante para mantener a las personas o comunidades estables.

La prevención secundaria se centra en personas que ya tienen la enfermedad y que están en riesgo de desarrollar complicaciones o secuelas.

La prevención terciaria es cuando se produce en la persona una discapacidad permanente e irreversible y que requiere de rehabilitación.

Dentro de las tecnologías de información para el cuidado, la o el enfermero puede utilizar una gran diversión de programas para la promoción de la salud como: difusión de la información, apreciación de la salud y valoración del bienestar en el lugar de trabajo, programas de control ambiental. Los programas de cambio en el estilo de vida y los hábitos: varias instituciones gubernamentales y no gubernamentales, bajo el rubro de programas básicos que emiten la secretaria de salud como el control de estrés, conocimiento sobre nutrición, control de peso, ejercicio, dejar de fumar y otros, esto se informa a la población para el cambio en los estilos de vida.

RECUPERACION DE LA SALUD

La recuperación de la salud es un proceso de cambio mediante el cual los individuos mejoran la salud y el bienestar, que conducen su vida de forma autónoma y se esfuerzan por alcanzar su máxima potencia.

“La enfermería consiste fundamentalmente en ayudar al individuo este (enfermo o sano) a realizar aquello que conduce a mantener su salud, o a recuperarla (o morir de una manera tranquila) y se llevaría a cabo por sí solo si tuviera la fortaleza, la voluntad o el conocimiento que ellos requieren”.

La atención de la enfermería al individuo en cualquier grado de salud o enfermedad, está enfocada a la satisfacción de necesidades básicas y a la solución de problemas. Las personas enfermas suelen ser poco resistentes a infecciones, por lo que la presencia de ciertos microorganismos a sus alrededores representan una amenaza constante para su salud; para que los pacientes se sientan más cómodos y descansados tanto físico como mentalmente, debe realizar prácticas higiénicas relativas a la limpieza.

La nutrición es uno de los indicadores de salud, tanto a nivel individual como colectivo, en el que juegan un papel importante algunos factores externos, como disponibilidad de alimentos, cultura, conocimiento sobre valores nutritivos y poderes adquisitivo.

Sus objetivos son:

- Satisfacer necesidades y problemas de salud.
- Desarrollar relaciones interpersonales y de comunicación
- Ayudar al paciente a integrarse al medio hospitalarios.
- Reintegrarlo a su hogar en condiciones optimas posibles de vida, estudio y trabajo.

CUIDADOS DE LOS ENFERMOS TERMINALES

El paciente es una persona con valores, deseos, necesidades, y en circunstancias particulares como una enfermedad, hospitalización o cercanía a la muerte, se altera generador reacciones como ansiedad, miedo o angustia por esa perdida de la salud. Por lo general cuando una persona ingresa al hospital, no sabe si retornara de nuevo en su hogar.

Las intenciones es llevar al máximo la calidad de vida, mientras se acepta el tiempo de sobrevivencia determinada por su enfermedad, mas que por cualquier tratamiento medico; asi debe estar en control los síntomas de la enfermedad. El ambiente proporcionado con cuidado al paciente terminal es de extrema importancia; esto puede ser en un ámbito hospitalario o en su hogar.

En la actualidad en algunos países, los pasientes terminales que padecen enfermedades crónicas como cancer, esclerosis multiple, enfermedades neurológicas y VIH/SIDA, agresan a sus hogar o a lugares especiales (alberges, casas de dia u hospitales), para tratar su enfermedad con el consentimiento de sus familiares y el equipo de quien los cuida, con el propósito de proporcionales cuidados paliativos, como son:

- Control de los síntomas físicos molestos atraves de terapeutas medicamentosa especifica, y uso de otras terapias complementarias como acupuntura, hipnosis, relajación y otros.
- Proporcionales facilidades para la rehabilitación.
- Atencion a las necesidades psicológicas, económicas y espirituales.
- Permitir al paciente y familiares a elegir el lugar en donde ocurrirá la fase final de la enfermedad y la muerte.
- Mantener una buena comunicación entre los miembros del equipo de apoyo o de atención a su salud, del cual esperamos que el paciente y sus familiares formen parte.
- Proporcionar apoyo profesional y apropiado durante la agonía.

El dolor es una experiencia que cada paciente manifiesta de manera subjetiva, dado que en ocasiones tienen un componente afectivo. En el aspecto psicológico del dolor del paciente no debe

descuidarse nunca; el que esta deprimido, solo y temeroso, necesita ayuda y orientación para aceptar su enfermedad.

ENFERMO EN FASE TERMINAL Y TERMINAL

El enfermo en fase terminal es aquella cuya funciones organicas están disminuidas y pueden proceder a la muerte y depende de un cuidado primario. El enfermo terminal es el que sufre una enfermedad irreversible, cuya muerte se espera en cualquier momento y en corto tiempo a pesar de todos los tratamientos agotados de la medicina.