



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Perla Monserrat Guillén Córdova
Nombre del tema: Promoción De La Salud y El Bienestar

Parcial:1

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería 3

Nombre del profesor : Marcos Jhodany Arguello Gálvez

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 3

Comitán de Domínguez, Chiapas 21 de mayo de 2025

La salud no se limita a la ausencia de enfermedad, es un estado de completo bienestar física, mental y social. La promoción de la salud y el bienestar se convierte en una estrategia clave para mejorar la calidad de vida de las personas, prevenir enfermedades y construir comunidades más equitativas y sostenibles. La organización mundial de la salud (OMS) ha impulsado desde hace décadas un enfoque integral, que no solo considera el tratamiento, sino también la prevención y fortalecimiento de entornos saludables.

En la actualidad, la prevención de enfermedades es uno de los pilares fundamentales para garantizar una buena calidad de vida. Mas allá del tratamiento médico, prevenir enfermedades implica adoptar hábitos saludables, informarse adecuadamente y contar con un sistema de salud accesible y eficaz.

La salud es uno de los bienes más preciados del ser humano. Sin embargo, muchas veces se valora su importancia cuando la perdemos. La recuperación de la salud es un complejo que va más allá de la simple curación de una dolencia física, implica un restablecimiento integral del bienestar físico, mental y emocional.

El cuidado de los enfermos terminales representa uno de los mayores desafíos éticos, médicos y humanos dentro del sistema de salud, estas personas, en la etapa de sus vidas, enfrentan no solo el dolor físico, sino también sufrimiento emocional, psicológico y espiritual. Brindar una atención adecuada no se limita un acompañamiento médico, sino que implica un acompañamiento integral que respete la dignidad del paciente.

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. 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.

La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa, el día 21 de noviembre de 1986 (Almeida de Jara, 2005), emitió una carta dirigida a la consecución del objetivo “Salud para todos en el año 2000”.

La promoción de la salud implica acciones coordinadas que permiten a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarla. Esto se logra a través de la educación, políticas públicas saludables, ambientes seguros y el fortalecimiento de la participación comunitaria.

La participación activa en la promoción de la salud implica: elaboración de una política pública sana, creación de ambientes favorables, reforzamiento de la acción comunitaria, desarrollo de las aptitudes personales y la reorientación de los servicios sanitarios.

Uno de los ejes principales de esta estrategia es la educación para la salud, que proporciona a la población conocimientos y habilidades para adoptar estilos de vida saludables. Temas como la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el manejo del estrés y la prevención del consumo de sustancias nocivas son esenciales.

La equidad en el acceso a los servicios de salud. La salud y el bienestar no debe ser privilegios, si no derechos accesibles para todos. En muchos lugares las desigualdades sociales y económicas limitan el acceso a servicios básicos, por lo que es fundamental implementar políticas que reduzcan estas brechas.

La salud mental ha cobrado una relevancia creciente. El bienestar emocional es tan importante como el físico y su promoción requiere espacios de apoyo, comprensión social y servicios especializados accesibles.

Una buena salud. Es el mejor recurso para el progreso personal, económico, social y una dimensión importante en la calidad de vida.

Las estrategias y programas de promoción de la salud. Deben adaptarse a las necesidades locales y posibilidades específicas de cada país y región, considerando los diversos sistemas sociales, culturales y económicos.

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

La prevención puede prevenirse en tres niveles: primaria, secundaria y terciaria.

La prevención primaria se enfoca en evitar la aparición de enfermedades mediante vacunas, alimentación saludable, ejercicio físico regular y evitar factores de riesgos como tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol.

Promoción de salud: educación sanitaria, nutrición acorde con la edad, atención al desarrollo de la personalidad, actividades creativas y seguridad laboral, educación sexual, investigación genética y valoraciones periódicas.

Protección específica: inmunizaciones, higiene personal, saneamiento ambiental, protección de riesgos laborales, protección de accidentes, ingestión de nutrimentos específicos, protección contra carcinógenos y evitación de alérgenos.

La prevención secundaria: busca detectar enfermedades en etapas tempranas, cuando aún no presentan síntomas, mediante exámenes médicos y pruebas de diagnósticos.

Diagnóstico precoz, tratamiento oportuno y limitación de la incapacidad: medidas de hallazgo del caso, estudios de investigación, exploraciones selectivas para: cura y prevención, prevención de propagación y secuelas, reducción del periodo de incapacidad.

Limitaciones de incapacidad: tratamiento certero para detener la enfermedad y prevenir complicaciones y secuelas, proporcionar facilidades para limitar la incapacidad y prevenir la muerte.

La prevención terciaria se encarga de evitar complicaciones o secuelas en personas que ya padecen una enfermedad.

Rehabilitación: proporción de instalaciones hospitalarias y comunitarias, educación del sector público e industrial para emplear personas, rehabilitadas como sea posible, terapia de colaboración en hospitales y utilización de asentamientos de refugio.

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.

Recuperarse de una enfermedad o una crisis de salud implica enfrentar no solo los síntomas, sino también los efectos psicológicos y sociales que esta conlleva.

El paciente atraviesa las distintas etapas: a la aceptación del diagnóstico, el tratamiento médico, la rehabilitación, y la reintegración a su rutina. En este camino, el apoyo de la familia, los profesionales de la salud y en la comunidad juega el papel fundamental.

“La enfermería consiste fundamentalmente en ayudar al individuo (enfermo o sano) a realizar aquello que conduce a mantener su salud, o a recuperarla (o a morir de una manera tranquila), y que llevaría a cabo por sí solo si tuviera la fortaleza, la voluntad o el conocimiento que ello requiere. De igual modo, representa una contribución única de la enfermería contribuir a que el individuo se independice de dicha ayuda lo antes posible.

La persona enferma suele ser poco resistente a infecciones, por lo que la presencia de ciertos microorganismos a su alrededor representa una amenaza constante para su salud.

La recuperación muchas veces obliga a cambiar hábitos de vida: adoptar la alimentación balanceada, incorporar actividad física, manejar estrés y evitar factores de riesgo. Estas transformaciones no solo ayudan a sanar, si no que previenen futuras enfermedades y mejoran la calidad de vida.

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 diferencia entre alimentación y nutrición es que la primera estriba en el acto de seleccionar, preparar e ingerir los alimentos, y la segunda se refiere al conjunto de cambios que se establecen entre un organismo vivo y el ambiente.

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.

Es fundamental comprender que se entiende por “paciente terminal”. Se trata de personas con enfermedades avanzadas, incurables y progresivas, que ha dejado de responder a tratamientos curativos y cuya expectativa de vida es limitada, ante esta situación, el enfoque paliativo cobra relevancia. Los cuidados paliativos se centran en aliviar de dolor y en otros síntomas molestos, así como en ofrecer apoyo emocional a los pacientes y a las familias.

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.

Los aspectos más importantes en el cuidado de los enfermos terminales. Es la humanización del trato, esto significa ver al paciente no solo como alguien que sufre una enfermedad, sino como una persona con historia, emociones y necesidades particulares, la escucha activa, la empatía y el respeto por sus decisiones son elementos esenciales en este proceso.

Debe tratar de crearse un ambiente terapéutico de apertura y de cuidado, para que el paciente y su familia tengan la libertad de poder expresar sus sentimientos e inconformidades, sentir la comprensión del equipo multidisciplinario y la accesibilidad.

el propósito de proporcionarles cuidados paliativos, como son: □ Control de los síntomas físicos molestos a través de terapéutica medicamentosa específica, y uso de otras terapias complementarias como acupuntura, hipnosis, relajación y otras.

Proporcionar facilidades para la rehabilitación, de tal manera que pueda vivir tan pleno como su enfermedad se lo permita.

Atención a las necesidades psicosociales, emocionales y espirituales, tanto del paciente como a su familia.

Permitir al paciente y a sus familiares elegir el lugar en dónde 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 se espera que el paciente y su familia formen parte.

Proporcionar apoyo profesional y apropiado durante la agonía.

El enfermo en fase terminal es aquel cuyas funciones orgánicas están disminuidas y pueden preceder a la muerte y depende de un cuidador primario.

Paciente fase terminal: hay deambulaci3n, incapacidad limitada, capacidad limitada para auto cuidarse, disminuci3n de las actividades de la vida diaria y puede ser internado en hospital o mantenerse en su domicilio.

Paciente terminal: incapacidad para el autocuidado, hay dependencia del cuidado primario, hay p3rdida progresiva en la homeostasia, deterioro de su condici3n psicol3gica, depende de apoyo mecánico ventilatorio, estancia en terapia intensiva, estancia en hospitalizaci3n por máximo beneficio o en su domicilio y reciben cuidados paliativos por enfermería o familiar.

El respeto por la autonomía del paciente debe ser un principio rector. Esto implica garantizar que pueda tomar decisiones informadas sobre su tratamiento, incluyendo la posibilidad de rechazar intervenciones que solo prolonguen su sufrimiento.

Promover la salud y el bienestar es invertir en el futuro de las personas y de las sociedades. No se trata de solo curar enfermedades, sino de crear condiciones de vida saludables, justas y sostenibles. La colaboración entre gobiernos, instituciones educativas, profesionales de la salud y la ciudadanía es vital para construir una cultura del bienestar. Solo así podemos avanzar hacia un desarrollo verdaderamente humano e inclusivo.

En la prevención de enfermedades no solo mejora la salud individual, sino que también alivia la carga sobre los sistemas sanitarios y mejora la productividad social. Invertir en prevención es invertir en el bienestar de las personas y en el futuro de las comunidades.

La recuperación de la salud es un camino complejo, pero profundamente humano. Nos enseña sobre resiliencia, sobre los límites y posibilidades del cuerpo y sobre el valor de quienes nos rodean. Aprender a cuidarnos, escuchar a nuestro cuerpo y pedir ayuda cuando es necesario son aprendizajes que muchas veces, solo llegan cuando enfrentamos la enfermedad.

El cuidado de los enfermos terminales es, ante todo, un acto de humanidad. Se trata de acompañar, consolar y brindar alivio en un momento profundamente vulnerable de la vida. Es deber de la sociedad, los profesionales de la salud y las instituciones garantizar que cada persona pueda morir con dignidad, rodeada de cuidado, amor y respeto. Porque la calidad del final de la vida es un reflejo de valor que damos a la vida misma.