



ENSAYO

Nombre del Alumno: Norberto Abidan Ozuna Zepeda

Nombre del tema: Promoción de la salud y el bienestar

Parcial: I

Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería III

Nombre del profesor: Marcos Yhodany Arguello Gálvez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Comitán de Domínguez Chiapas a 23/05/2025

La salud, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, constituye un derecho humano fundamental. En la actualidad, los sistemas de salud enfrentan múltiples desafíos derivados de la transición epidemiológica, el envejecimiento poblacional y las crecientes desigualdades sociales. Frente a este panorama, se vuelve imperativo adoptar un enfoque integral que articule la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la recuperación de la salud y los cuidados paliativos, especialmente en enfermos terminales. Este ensayo aborda estos cuatro ejes como componentes interdependientes de un sistema sanitario centrado en la dignidad humana y la equidad.

Promoción de la salud y el bienestar

La promoción de la salud se concibe como una estrategia esencial para empoderar a las personas y comunidades, permitiéndoles mejorar su salud mediante el fortalecimiento de sus capacidades y el acceso a entornos saludables. Desde la Carta de Ottawa (1986), la promoción ha trascendido el ámbito individual para situarse en un enfoque intersectorial que involucra la participación activa de gobiernos, instituciones educativas, medios de comunicación y la sociedad civil (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1986). Políticas públicas saludables, entornos seguros, educación para la salud y la reorientación de los servicios sanitarios hacia un enfoque preventivo son acciones clave en este marco.

Los determinantes sociales de la salud —como el nivel educativo, el ingreso económico y las condiciones de vivienda— desempeñan un papel crucial en el bienestar individual y colectivo, por lo que deben ser abordados desde una perspectiva intersectorial.

Prevención de la enfermedad y recuperación de la salud

La prevención constituye una de las piedras angulares de los sistemas de salud eficaces. Según su nivel, se divide en primaria (evitar la aparición de enfermedades), secundaria (detectar enfermedades de manera precoz) y terciaria (reducir el impacto de enfermedades crónicas o discapacitantes). Las campañas de vacunación, los programas de cribado de cáncer y la rehabilitación en enfermedades cardiovasculares son ejemplos concretos de estos niveles.

La recuperación de la salud, entendida como el proceso de restablecimiento del equilibrio físico y mental del individuo, requiere de una atención integral, continua y humanizada. Esta implica el abordaje de la enfermedad no solo desde el punto de vista biomédico, sino también psicológico, social y espiritual. La atención centrada en la persona mejora la adherencia terapéutica y favorece resultados clínicos sostenibles.

Cuidados de los enfermos terminales

Cuando la curación ya no es posible, los cuidados paliativos se presentan como una respuesta ética, clínica y humanista. Este enfoque se centra en el alivio del dolor, el control sintomático y el apoyo emocional, social y espiritual del paciente y su familia (Asociación Europea de Cuidados Paliativos [EAPC], 2009). Su finalidad es promover una muerte digna y en paz, respetando los valores y deseos del paciente.

En el contexto de la formación universitaria, es esencial que los profesionales de la salud desarrollen habilidades de comunicación, ética médica y trabajo interdisciplinario para brindar una atención competente y compasiva en la fase terminal.

En conclusión, un sistema de salud moderno y equitativo no puede limitarse a la atención curativa, sino que debe incorporar una visión integral que abarque desde la promoción y prevención hasta la recuperación y el cuidado en la fase final de la vida. La inversión en estos pilares mejora la calidad de vida de la población y fortalece la sostenibilidad de los sistemas sanitarios. Asimismo, es vital formar profesionales capacitados y promover políticas públicas que garanticen el acceso universal a una atención centrada en la dignidad humana.

GÓMEZ, E. R. (2015). FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA: CIENCIA, METODOLOGÍA Y TECNOLOGÍA. EDITORIAL EL MANUAL MODERNO.

POTTER, P. A., PERRY, A. G., & STOCKERT, P. A. (EDS.). (2013). FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA. ELSEVIER HEALTH SCIENCES.

BARRERA, S. R., & GÓMEZ, E. R. (2004). FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA. EDITORIAL EL MANUAL MODERNO.

CASTRILLÓN CHAMADOIRA, E. (2015). LA ENFERMERA TRANSCULTURAL Y EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA CULTURAL. CULTURA DE LOS CUIDADOS.