



**Nombre del alumno: Brissa Paola  
Bonifaz Alvarez**

**Nombre del profesor: Lic. Argüello  
Gálvez Marcos Jhodany**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Fundamentos de enfermería  
2**

**Grado: Tercer cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## "Promoción a la salud y el bienestar"

La primera conferencia internacional sobre la promoción de la salud reunida en Ottawa, el día 21 de noviembre de 1986 (Almedia de Jara 2005), emitió una carta dirigida a la consecución del objetivo "Salud para todos en el año 2000". Aquí algunos datos relevantes de las resoluciones tomadas:

- Promoción a la salud: Consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma.
- Salud: Se percibe, como el objetivo y fuente de riqueza de la vida cotidiana.
- Una buena salud: Es el mejor recurso para el progreso personal, económico, social y una dimensión importante en la calidad de vida.

La promoción a la salud se centra en alcanzar la equidad sanitaria, exige la acción coordinada de gobiernos, sectores sanitarios, organizaciones benéficas, autoridades locales, industrias, medios de comunicación y otras organizaciones sociales y económicas.

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 a la salud, deben adaptarse a las necesidades locales y posibilidades específicas de cada región, considerando los diversos sistemas sociales, culturales y económicos. Por último elaboración de una política pública sana, creación de ambiente favorables, reforzamiento de la acción comunitaria, desarrollo de las aptitudes personales y la reorientación de los servicios sanitarios.

## "Prevención de enfermedad"

La prevención de enfermedades es un aspecto fundamental de la salud pública y personal. A través de la adopción de hábitos saludables y la implementación de estrategias efectivas, podemos reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y mejorar nuestra calidad de vida.

### Importancia de la Prevención

La prevención de enfermedades es crucial porque puede:

- Reducir la mortalidad y morbilidad asociadas con enfermedades crónicas
- Mejorar la calidad de vida y el bienestar general
- Reducir los costos económicos y sociales asociados con el tratamiento de enfermedades
- Promover la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida

### Estrategias de Prevención

Algunas estrategias efectivas para prevenir enfermedades incluyen:

- Alimentación saludable: Una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas.

- Actividad física regular: El ejercicio regular puede ayudar a mantener un peso saludable, reducir el estrés y mejorar la salud cardiovascular.
- Vacunación: Las vacunas pueden ayudar a prevenir enfermedades infecciosas y reducir el riesgo de complicaciones graves.
- Detección temprana: La detección temprana de enfermedades puede ayudar a identificar problemas de salud en una etapa temprana, cuando son más fáciles de tratar.

### Beneficios de la Prevención

La prevención de enfermedades puede tener numerosos beneficios, incluyendo:

- Mejora de la salud: La prevención puede ayudar a mejorar la salud y el bienestar general.
- Reducción de costos: La prevención puede reducir los costos económicos y sociales asociados con el tratamiento de enfermedades.
- Aumento de la productividad: La prevención puede ayudar a aumentar la productividad y reducir el absentismo laboral.

### “Recuperación de la salud”

La recuperación de la salud es un proceso complejo que implica la restauración de la salud física, emocional y mental de un individuo después de una enfermedad, lesión o condición médica. En este ensayo, se explorará la importancia de la recuperación de la salud y se discutirán algunas estrategias efectivas para lograrla.

### Importancia de la Recuperación de la Salud

La recuperación de la salud es crucial porque puede:

- Mejorar la calidad de vida: La recuperación de la salud puede ayudar a mejorar la calidad de vida y el bienestar general de un individuo.
- Reducir el riesgo de complicaciones: La recuperación de la salud puede reducir el riesgo de complicaciones y secuelas a largo plazo.
- Fomentar la independencia: La recuperación de la salud puede ayudar a fomentar la independencia y la autonomía de un individuo.

### Estrategias de Recuperación

Algunas estrategias efectivas para la recuperación de la salud incluyen:

- Tratamiento médico: El tratamiento médico adecuado y oportuno es fundamental para la recuperación de la salud.
- Terapia física y rehabilitación: La terapia física y la rehabilitación pueden ayudar a restaurar la función física y la movilidad.
- Apoyo emocional: El apoyo emocional y psicológico puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad asociados con la enfermedad o lesión.

- Estilo de vida saludable: Un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso, puede ayudar a promover la recuperación de la salud.

### Beneficios de la Recuperación

La recuperación de la salud puede tener numerosos beneficios, incluyendo:

- Mejora de la salud: La recuperación de la salud puede ayudar a mejorar la salud física, emocional y mental de un individuo.

- Aumento de la calidad de vida: La recuperación de la salud puede ayudar a aumentar la calidad de vida y el bienestar general.

- Reducción del riesgo de complicaciones: La recuperación de la salud puede reducir el riesgo de complicaciones y secuelas a largo plazo.

### "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 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 mitigar en gran medida los problemas presentados.

### Cuidados de los enfermeros

#### Importancia de los Cuidados

Los cuidados de los enfermos terminales son cruciales porque pueden

- Mejorar la calidad de vida: Los cuidados pueden ayudar a mejorar la calidad de vida del paciente y su familia, permitiéndoles disfrutar de sus relaciones y actividades favoritas.

- Aliviar el dolor y los síntomas: Los cuidados pueden ayudar a controlar el dolor y otros síntomas, mejorando la comodidad del paciente.

- Proporcionar apoyo emocional: Los cuidados pueden proporcionar apoyo emocional y psicológico al paciente y su familia, ayudándoles a manejar el estrés y la ansiedad.

### Estrategias de Cuidado

Algunas estrategias efectivas para proporcionar cuidados de alta calidad incluyen:

- Cuidado paliativo: El cuidado paliativo se centra en proporcionar tratamiento y cuidado para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

- Apoyo emocional y psicológico: El apoyo emocional y psicológico es fundamental para ayudar al paciente y su familia a manejar el estrés y la ansiedad.

- Cuidado espiritual: El cuidado espiritual puede ayudar a abordar las necesidades espirituales y religiosas del paciente.

- Cuidado físico: El cuidado físico es esencial para proporcionar atención a las necesidades básicas del paciente.

#### Beneficios de los Cuidados

Los cuidados de los enfermos terminales pueden tener numerosos beneficios, incluyendo:

- Mejora de la calidad de vida: Los cuidados pueden mejorar la calidad de vida del paciente y su familia.

- Alivio del dolor y los síntomas: Los cuidados pueden ayudar a controlar el dolor y otros síntomas.

- Apoyo emocional: Los cuidados pueden proporcionar apoyo emocional y psicológico al paciente y su familia.