



## **Ensayo.**

*Nombre del Alumno: Luis Fernando Velasco Vázquez.*

*Nombre del tema: Promoción de la Salud, Prevención de Enfermedades y Recuperación en el Cuidado de Enfermería.*

*Parcial: Primer parcial.*

*Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería I I I.*

*Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.*

*Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre.*

*Lugar y Fecha de elaboración*

*Comitán De Domínguez, Chiapas. 23/05/25*

## Promoción de la Salud, Prevención de Enfermedades y Recuperación en el Cuidado de Enfermería

En el ámbito de la enfermería, la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la recuperación representan pilares fundamentales del cuidado integral al individuo. Estos 6 conceptos, aunque diferentes, están profundamente relacionados entre sí, ya que todos se orientan hacia un futuro más saludable para las personas, las familias y las comunidades.

La promoción de la salud se refiere al conjunto de acciones destinadas a mejorar la calidad de vida de los individuos mediante el fortalecimiento de sus capacidades para cuidar de sí mismos. Incluye prácticas cotidianas como el ejercicio físico, una alimentación adecuada, la educación sobre el manejo del estrés y el desarrollo de la autorresponsabilidad. Este enfoque tiene como objetivo motivar a las personas a alcanzar y mantener niveles estables de salud, y empoderarlas para ejercer mayor control sobre su bienestar. Desde la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud en Ottawa (1986), se ha reconocido la importancia de abordar la salud desde una visión holística, que trascienda al sector sanitario y promueva la equidad mediante la participación activa de todos los actores sociales.

Por otro lado, la prevención de enfermedades busca evitar la aparición, el avance y las consecuencias de las enfermedades mediante acciones específicas. Este enfoque se clasifica, según el modelo de Leavell y Clark, en prevención primaria, secundaria y terciaria. La prevención primaria se realiza antes de que la enfermedad se manifieste e incluye tanto la promoción de la salud como la protección específica, como los programas de vacunación. La prevención secundaria se orienta a detectar y tratar precozmente las enfermedades, mientras que la prevención terciaria se enfoca en la rehabilitación y la

reducción de daños o secuelas en personas con enfermedades crónicas o discapacidades permanentes.

En este contexto, el papel de la enfermería es clave, ya que el personal de enfermería no solo participa en la atención curativa, sino también en la educación, orientación y acompañamiento del paciente en cada etapa del proceso de salud-enfermedad. La enfermera se convierte en mediadora entre el paciente y el sistema de salud, adaptando las estrategias de intervención a las necesidades culturales, sociales y económicas de cada comunidad. Además, puede apoyarse en tecnologías de la información para difundir conocimientos, valorar el bienestar y promover cambios positivos en el estilo de vida de la población.

Finalmente, la recuperación de la salud es un proceso mediante el cual las personas mejoran su estado de salud y bienestar después de haber enfrentado una enfermedad o condición crítica. En este proceso, la enfermería asume un rol protagónico, ofreciendo cuidados centrados en la satisfacción de necesidades básicas, la prevención de infecciones, la higiene personal, la nutrición adecuada y la creación de un ambiente terapéutico favorable para la rehabilitación. La meta es ayudar al individuo a lograr el mayor grado posible de independencia y reincorporación a su vida cotidiana, tanto en el hogar como en su entorno social y laboral.

En conclusión, la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la recuperación representan un enfoque integral e interdependiente dentro del cuidado de enfermería. Su implementación efectiva no solo mejora la calidad de vida del paciente, sino que también fortalece el sistema de salud y contribuye al bienestar colectivo de la sociedad.