



Ensayo

Nombre del Alumno: Lucerito de los Ángeles Pérez Hernández

Nombre del tema: Promoción a la salud

Parcial: Primer parcial

Nombre de la Materia: Fundamentos III

Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez. 23/05/2025

Promoción a la Salud

La promoción a la salud, bienestar y prevención se centran en el futuro ya que cada una de ellas se centra de diferente forma por sus diferentes objetivos, y esto es algo fundamental para cada persona como por ejemplo en su salud.

En este trabajo comprenderemos que tan importante es la promoción a la salud, ya que la educación del bienestar enseña a las personas como pueden cuidar de sí mismas de una manera adecuada y saludable, por lo tanto, una estrategia nueva ayuda a tener un mejor control a las personas.

La salud es un completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de la enfermedad, por lo tanto, esto ayuda a proporcionar a las personas las cosas necesarias para el mejoramiento de la salud de cada persona, es por eso que un buen estado de salud consiste en el progreso personal, económico, y social.

Es por eso que enfermería desempeña un papel muy importante, como educador en el proceso de cambio hacia las personas, para una buena salud, no podemos cambiar el pensamiento de cada persona, pero sí podemos advertir a cada una de ellas en cómo deben tener una vida muy saludable.

La promoción de la salud tiene su definición más clara en la Carta de Ottawa (1986), donde se establece que consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

Esta visión implica acciones coordinadas entre gobiernos, sectores sanitarios, comunidades y medios de comunicación. Entre las estrategias destacadas se encuentran la elaboración de

políticas públicas saludables, la creación de ambientes favorables, el refuerzo de la acción comunitaria, el desarrollo de aptitudes personales y la reorientación de los servicios sanitarios.

Por lo tanto, el concepto de bienestar se integra al enfoque de promoción de salud como algo muy esencial que motiva a las personas a lograr un mayor conocimiento y control sobre sus vidas esto también ayuda también como para prevenir las enfermedades, como hipertensión o diabetes.

La educación en bienestar enseña a cuidar de uno mismo mediante el manejo del estrés, el desarrollo del conocimiento físico y la autorresponsabilidad. Así, las estrategias de bienestar se convierten en una vía para fortalecer la autonomía en la gestión personal de la salud.

Desde el modelo propuesto por Leavell y Clark que trata de la promoción, bienestar y prevención de las enfermedades, se han definido tres niveles de prevención: primaria, secundaria y terciaria.

La prevención primaria busca evitar la aparición de enfermedades mediante acciones como vacunación, educación para la salud, buena alimentación y actividad física, es esencial para mantener una población saludable antes de que surjan complicaciones.

La prevención secundaria se centra en detectar precozmente enfermedades para limitar daños o secuelas. Finalmente, la prevención terciaria tiene como objetivo rehabilitar y restablecer funcionalmente a personas con enfermedades crónicas o discapacidades permanentes.

Uno de los retos actuales es aplicar tecnologías informáticas para potenciar estrategias promocionales. La enfermería moderna incorpora herramientas digitales como medios divulgativos, ferias de salud y programas comunitarios para llegar a más personas y elevar

conciencia colectiva sobre hábitos saludables. La difusión mediante carteles, folletos o redes sociales representa una estrategia eficaz para aumentar el conocimiento poblacional.

Además, aspectos como nutrición, higiene y ambiente terapéutico son fundamentales en esta promoción. Estos factores están directamente relacionados con prevenir enfermedades y mejorar calidad de vida.

La enfermería no solo vela por cuidados médicos; también contribuye activamente a mantener buenos hábitos alimenticios y entornos saludables que favorezcan procesos recuperativos.

La recuperación se concibe como un proceso donde los individuos mejoran su estado físico y mental alcanzando su máximo potencial. En este proceso, la enfermería asume un rol holístico que va más allá del tratamiento; actúa como guía que acompaña e instruye a las personas en cada etapa para poder tener un buen estado de salud. El objetivo último es reintegrar a las personas a su vida diaria en las mejores condiciones posibles.

La promoción de la salud y el bienestar no es un proceso estático; es una tarea constante y dinámica compartida entre sistemas sanitarios, comunidades e individuos. La salud debe ser fomentada mediante estrategias preventivas, educación continua y condiciones sociales favorables. Por lo tanto, el papel del personal de enfermería resulta indispensable como agente promotor e impulsor del bienestar. A través del accionar enfermero no solo se previenen enfermedades; se construyen comunidades que esten informadas y sean responsables por su propia salud.