



## ensayo

*Nombre del Alumno: Josué marroquín Sánchez*

*Nombre del tema: 1.2.1 Promoción de la salud y el bienestar" " 1.2.2 Prevención de la enfermedad Recuperación de la salud" " 1.2.3 Cuidados de los enfermos terminales"*

*Parcial: unidad 1*

*Nombre de la Materia: fundamentos de enfermería 3*

*Nombre del profesor: marcos jhodany arguello Gálvez*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre:3*

## Ensayo

Hablar de salud es hablar de vida. No solo de curar enfermedades, sino de prevenirlas, de vivir bien, de acompañar a otros en sus momentos más difíciles y, cuando ya no hay cura, de estar presentes con amor y respeto. A lo largo de nuestras vidas, todos transitamos por etapas de salud y enfermedad. Por eso, es fundamental comprender que el cuidado de la salud debe ir más allá de un hospital o una receta médica. Inicia con la promoción del bienestar, sigue con la prevención de padecimientos, continúa con la recuperación del equilibrio perdido y, en los casos más delicados, culmina con el cuidado digno de quienes enfrentan el final de su camino.

### 1.2.1 Promoción de la salud y el bienestar

La promoción de la salud es un proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y mejorarla. Va más allá del ámbito médico, ya que involucra educación, políticas públicas, condiciones sociales y participación comunitaria. Promover la salud implica fortalecer capacidades personales, crear ambientes favorables, reorientar los servicios de salud, desarrollar políticas saludables y fomentar la acción comunitaria. Esto incluye campañas de prevención, programas de alimentación saludable en escuelas, acceso a espacios públicos seguros, educación sexual, atención a la salud mental, y muchos otros elementos que influyen directamente en el bienestar de la población. El bienestar no significa simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado completo de equilibrio físico, emocional y social. La promoción del bienestar incluye fomentar relaciones sanas, hábitos positivos, una vida activa, alimentación balanceada, cuidado emocional y un entorno libre de violencia o discriminación. Por ejemplo, una comunidad que cuenta con acceso a agua limpia, espacios verdes, transporte seguro y servicios de salud mental está promoviendo el bienestar de sus habitantes. También lo hacen los programas escolares que enseñan autocuidado, o los centros de salud que educan a la población sobre enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión. Promover la salud y el bienestar reduce enfermedades, mejora la calidad de vida, ahorra recursos al sistema de salud y fortalece el tejido social. Además, fomenta la autonomía de las personas para cuidar de sí mismas y de los demás. En un mundo con crecientes problemas de salud como la obesidad, la depresión y el sedentarismo, la promoción del bienestar se vuelve urgente. No se trata solo de cambiar hábitos individuales, sino de transformar entornos para que vivir de forma saludable sea una opción accesible para todos.

### 1.2.2 Prevención de la enfermedad recuperación de la salud

Prevenir es cuidar antes de que duela. Es aplicar vacunas, hacerse chequeos médicos, usar protección, hablar de salud sexual sin tabúes, y detectar enfermedades a tiempo. Pero también es hablar

con un joven que piensa que fumar lo hace más fuerte, o escuchar a una madre que ha dejado de ir al médico por cuidar a otros antes que a sí misma. La prevención no es solo tarea de doctores: también lo es de quienes educan, acompañan, y comunican. Porque muchas veces, una palabra a tiempo puede cambiar el rumbo de una vida. Prevenir es un acto de amor: hacia uno mismo y hacia los demás.

Enfermarse es una experiencia que cambia la vida. Cuando alguien cae en cama, se enfrenta no solo a síntomas físicos, sino a miedos, dudas, pérdidas. La recuperación no siempre es rápida ni sencilla. Requiere paciencia, apoyo y muchas veces fe. Recuperar la salud es más que sanar un órgano: es volver a sentirse útil, abrazar de nuevo, caminar sin dolor, comer con gusto. Es también aprender a vivir con una nueva realidad, a veces con limitaciones. Y ahí, el rol de los profesionales de la salud se transforma en guía, en sostén, en faro. La familia, los amigos y la comunidad tienen también un papel fundamental. Porque la salud no se recupera solo con medicina, sino con compañía, respeto y escucha.

### **1.2.3 Cuidados de los enfermos terminales**

Los cuidados terminales, también conocidos como cuidados paliativos, son un conjunto de atenciones médicas, psicológicas, sociales y espirituales dirigidas a personas con enfermedades avanzadas, progresivas e incurables. Su propósito no es prolongar la vida a toda costa, sino garantizar que la persona viva sus últimos días con la mayor calidad, dignidad y confort posible. Estos cuidados incluyen el manejo del dolor, la atención a síntomas como la dificultad para respirar, las náuseas o el insomnio, y el apoyo emocional tanto al paciente como a sus seres queridos. También se promueve la comunicación clara sobre el proceso del final de vida, respetando las decisiones del paciente y su autonomía.

En el proceso de morir, el ser humano necesita algo más que medicamentos: necesita compañía, escucha, respeto y presencia. Los cuidados terminales reconocen que cada persona es única, y que su manera de enfrentar la muerte también lo es. Por ello, este enfoque requiere profesionales capacitados no solo en el aspecto clínico, sino también en la empatía, la ética y la sensibilidad. Además, el apoyo a la familia es fundamental. Acompañar a un ser querido en sus últimos días puede ser una experiencia profundamente dolorosa. Los cuidados paliativos ofrecen herramientas para el duelo anticipado, la toma de decisiones difíciles y la elaboración emocional del proceso.

### **Un derecho para todos**

Aunque en muchos países aún es limitado el acceso a este tipo de atención, los cuidados paliativos son reconocidos por la Organización Mundial de la Salud como un derecho humano esencial. Toda persona, sin importar su edad, diagnóstico o situación económica, tiene derecho a una muerte digna,

sin dolor ni abandono. Integrar los cuidados terminales en los sistemas de salud no solo es un avance médico, sino un acto de justicia, humanidad y compasión. Una sociedad que cuida a sus miembros hasta el último momento es una sociedad que valora verdaderamente la vida.

Cuidar la salud implica mucho más que atender una enfermedad, es acompañar a las personas en cada etapa de su vida. A través de la promoción de la salud y el bienestar, buscamos que cada individuo tenga las herramientas para vivir de manera plena y consciente, fomentando hábitos que mejoren su calidad de vida. La prevención de enfermedades nos permite adelantarnos al sufrimiento, protegiendo la salud antes de que se vea comprometida. Cuando la enfermedad aparece, la recuperación de la salud se convierte en una tarea de cuidado integral, donde no solo importa curar el cuerpo, sino también apoyar emocionalmente y reintegrar a la persona a su entorno. Finalmente, cuando la cura ya no es posible, los cuidados de los enfermos terminales nos enseñan a brindar dignidad, respeto y amor hasta el último momento. Cada una de estas etapas forma parte de un mismo compromiso: el de reconocer que la salud no es solo responsabilidad del sistema médico, sino un derecho humano que debe ser atendido con empatía, conocimiento y compasión. En ese camino, todos profesionales, instituciones, familias y sociedad tenemos un papel fundamental para que vivir, sanar y morir sean procesos vividos con dignidad.