



**Nombre del Alumno:** Joselin Monserrath Espinosa Flores

**Nombre del tema:** Ensayo

**Parcial:** 1

**Nombre de la Materia:** Fundamentos de enfermería

**Nombre del profesor:** Marcos Jhodany Arguello Gálvez

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería

**Cuatrimestre:** 3

Comitán de Domínguez Chiapas 24 de mayo 2025

## Promoción de la salud y el bienestar, prevención de la enfermedad Recuperación de la salud y Cuidados de los enfermos terminales

La salud es uno de los tesoros más importantes que tenemos. Si estamos sanos, podemos trabajar, estudiar, jugar y disfrutar la vida, por eso, es importante aprender a cuidarnos todos los días. La promoción de la salud es una forma de ayudar a las personas a vivir mejor y por más tiempo, promover la salud significa enseñar a las personas cómo alimentarse bien, hacer ejercicio, tener buenos hábitos, dormir lo necesario y mantener la mente tranquila, también se trata de cuidar el ambiente en que vivimos, como mantener limpia nuestra casa, la escuela y los parques. Además, la promoción de la salud busca que las personas vayan al médico, incluso cuando no están enfermas, para hacerse chequeos y prevenir problemas de salud antes de que aparezcan. Los doctores, enfermeros y maestros enseñan a los niños y adultos sobre cómo cuidarse. También se hacen campañas en la televisión o en las redes sociales para decirle a la gente que no fume, que no beba mucho alcohol, que lave sus manos y que use protector solar cuando hay mucho sol.

La prevención es muy parecida, pero se enfoca en evitar que las enfermedades aparezcan. Por ejemplo, cuando nos vacunamos, estamos previniendo enfermedades como la gripe, el covid 19 o el sarampión, otras formas de prevenir son lavarse las manos antes de comer, cocinar bien los alimentos, beber agua limpia, usar casco cuando se anda en bicicleta y no compartir objetos personales. Pero a veces, aunque nos cuidemos, nos enfermamos. Cuando eso pasa, entramos en un proceso de recuperación. La recuperación es el tiempo que necesitamos para volver a estar bien. Aquí es cuando los médicos y enfermeros nos dan medicinas, nos hacen exámenes y nos explican qué debemos hacer para mejorar. La familia también ayuda mucho, dándonos cariño, comida saludable y recordándonos que debemos descansar. En algunos casos, hay personas que tienen enfermedades muy graves que no tienen cura. A estas personas se les llama enfermos terminales. Ellos necesitan cuidados muy especiales. Estos cuidados no son para curarlos, sino para darles paz, comodidad y cariño en sus últimos días. Los enfermeros que los cuidan son personas con mucho amor y paciencia. Les dan medicinas para que no tengan dolor, les hablan con ternura, los limpian, los acompañan y también escuchan a sus familias.

Los cuidados para los enfermos terminales son muy importantes porque ayudan a que no sufran. También ayudan a sus familias a sentirse más tranquilas, sabiendo que su ser querido está siendo atendido con respeto y amor, este tipo de atención se llama cuidados paliativos.

En conclusión, la salud es muy valiosa y debemos cuidarla desde que somos pequeños. Promover la salud, prevenir enfermedades, ayudar a las personas a recuperarse y cuidar con cariño a los que están muy enfermos es parte de vivir en una sociedad buena. Los enfermeros y otros profesionales de la salud hacen un trabajo muy valioso, pero también cada uno de nosotros puede ayudar con cosas pequeñas, como enseñar, escuchar, apoyar y dar amor.