



UDS

Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Litzy Fernanda Domínguez León

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

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería III

Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería

Cuatrimestre: 3ro

Comitán de Domínguez Chis. 24 de mayo del 2025

Cuidar nuestra salud es algo muy importante para tener una buena calidad de vida. No se trata solo de ir al médico cuando estamos enfermos, sino también de prevenir enfermedades y aprender a vivir de forma saludable. Por eso existen tres conceptos fundamentales en el área de la salud: la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la recuperación. Todos están conectados y tienen como objetivo que las personas se sientan bien y puedan desarrollarse plenamente.

La promoción de la salud busca enseñar a las personas a cuidarse a sí mismas. Esto incluye tener una buena alimentación, hacer ejercicio, controlar el estrés y mantener buenos hábitos de vida. También significa que los gobiernos, escuelas, hospitales y medios de comunicación trabajen juntos para que todos tengan fácil acceso a información y servicios que ayuden a mejorar su salud.

La prevención de enfermedades se puede dividir en tres tipos. La prevención primaria se hace antes de que aparezca la enfermedad, como con las vacunas o campañas de higiene. La prevención secundaria trata de detectar la enfermedad lo más pronto posible para actuar rápido, como los chequeos médicos. La prevención terciaria se aplica cuando la persona ya tiene una enfermedad o discapacidad, y se busca mejorar su calidad de vida, evitar complicaciones y ayudarle a adaptarse.

Cuando una persona ya está enferma, es importante ayudarla en su recuperación. Las enfermeras y el personal de salud tienen un papel muy importante, ya que apoyan en todo momento al paciente: le dan cuidados, lo orientan, lo animan, y muchas veces hacen más de una función para que el paciente se sienta mejor. Además, es necesario que el lugar donde el paciente esté internado sea un ambiente limpio, seguro y positivo, para que pueda sanar más rápido.

En resumen, cuidar la salud va más allá de tratar enfermedades. Es necesario fomentar buenos hábitos, prevenir problemas de salud y acompañar a quienes están enfermos para que se recuperen bien. La promoción, la prevención y la recuperación forman un equipo que permite a las personas vivir de forma más saludable, feliz y con mejores oportunidades. Todos, desde los profesionales de la salud hasta la propia comunidad, tenemos un papel importante en este proceso.

Bibliografía

Antología de la materia de fundamentos III