

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Presenta la alumna:

ALEXA AJELET RAMOS DE LEON

Materia:

FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

A cargo del profesor:

MARCOS JHODANY ARGUELLO GALVEZ

Introducción

La salud es uno de los bienes más valiosos del ser humano. Mantenerla, protegerla y recuperarla son responsabilidades que no solo recaen en el personal médico, sino también en las instituciones, las familias y cada individuo. Vivimos en un mundo donde las enfermedades crónicas, las pandemias y los problemas de salud mental están cada vez más presentes, por lo que resulta urgente reflexionar sobre la importancia de cuidar la salud de forma integral. Esto significa no solo atender a los enfermos, sino también trabajar desde antes que aparezca la enfermedad y acompañar con humanidad cuando ya no se puede curar.

Un sistema de salud completo debe abarcar tres grandes áreas: la promoción de la salud y el bienestar, la prevención de enfermedades y la recuperación de la salud, y el cuidado de los pacientes en fase terminal. Cada una de estas etapas tiene un papel clave en la vida de las personas, desde que están sanas, hasta que enfrentan una enfermedad grave o se acercan al final de su vida. Comprender y aplicar estas acciones de forma coordinada es esencial para construir una sociedad más sana, solidaria y empática. Este ensayo abordará la importancia de cada una de estas etapas, destacando su valor en la salud pública y en la atención personal de los pacientes.

Promoción de la salud y el bienestar

Los conceptos de promoción de la salud, bienestar y prevención de enfermedades están íntimamente relacionados y en la práctica se superponen hasta cierto punto. Todos están centrados en el futuro; la diferencia entre ellos está en las motivaciones y los objetivos. Las actividades de promoción de la salud, como el ejercicio habitual y la buena alimentación, ayudan a los pacientes a mantener o mejorar sus actuales niveles de salud. Motivan a las personas a actuar positivamente para alcanzar niveles más estables de salud. La educación del bienestar enseña a las personas cómo cuidar de ellas mismas de una manera saludable e incluye temas como el conocimiento físico, el manejo del estrés y la autorresponsabilidad. Las estrategias del bienestar ayudan a las personas a lograr una nueva comprensión y control de sus vidas. Las actividades de prevención de enfermedades, como los programas de inmunización, protegen a los pacientes de las amenazas a su salud, reales o potenciales. Motivan a las personas para evitar deterioros en la salud o en los niveles funcionales.

La promoción de la salud es el primer paso para construir comunidades saludables. No se trata solamente de brindar información, sino de empoderar a las personas para que tomen decisiones que favorezcan su calidad de vida. Esto incluye fomentar hábitos saludables como una alimentación equilibrada, la actividad física regular, el descanso adecuado y la salud mental. También implica condiciones sociales y ambientales que apoyen estos hábitos: acceso a servicios de salud, educación, agua potable, espacios recreativos y políticas públicas que prioricen la equidad.

Un enfoque preventivo y educativo tiene un impacto profundo, ya que permite reducir la incidencia de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión o la obesidad, que son cada vez más comunes. Además, mejora el bienestar general de la población y reduce los costos para el sistema de salud.

Prevención de la enfermedad

Los conceptos de prevención de enfermedades cada vez más están relacionados entre sí. La enfermera debe estar familiarizada con estos términos, comprenderlos mejor y llevarlos a la práctica en su diario quehacer, como formas de atención a la salud de la población, de mantener y mejorar su propia salud (autocuidado). Las acciones de promoción de salud motivan a las personas a actuar de manera positiva para alcanzar estados de salud más estables. Las acciones de bienestar están diseñadas para ayudar a las personas a conseguir una comprensión y un control nuevo de su vida. Las actividades de prevención ayudan a las personas a protegerlas de amenazas reales y potenciales de la salud; un ejemplo, de esto son los programas de vacunación. Uno de los modelos que hasta hoy se acepta en la promoción de la salud, bienestar y prevención de las enfermedades es el modelo de Leavell y Clark, por lo que el cuidado de enfermería se centra en los términos de prevención primaria, secundaria y terciaria cuando se aborda la enfermedad con un enfoque eminentemente ecologista-biológico.

La prevención primaria incluye el fomento de la salud y la protección específica.

La prevención secundaria incluye el diagnóstico precoz, tratamiento oportuno y limitación del daño o incapacidad. La prevención terciaria incluye la rehabilitación o el restablecimiento.

La prevención primaria es aquella verdaderamente auténtica, debido a que ésta se realiza antes de que aparezca la enfermedad, se concibe como la acción de salud más importante para mantener a las personas o comunidades saludables. Esta prevención abarca todos los esfuerzos de promoción de la salud, así como actividades de bienestar centradas en la mejora o satisfacción.

La prevención secundaria se centra en personas que ya tienen la enfermedad y que están en riesgo de desarrollar complicaciones o secuelas. Una gran cantidad de intervenciones de enfermería se concentran en el hospital, pero esto ha ido cambiando de forma paulatina en los dos últimos decenios, debido a que las personas que padecen una enfermedad crónica o degenerativa, los cuidados se prodigan en su hogar o en centros especializados. Es muy importante dejar sentado, que aun si la persona está enferma, también debe realizarse actividades de prevención y no seguir privilegian.

La prevención terciaria es cuando se produce en la persona una discapacidad permanente e irreversible y que requiere de rehabilitación, para ayudar a conseguir un grado de funcionamiento lo más óptimo como sea posible, y prevenir de secuelas o daños mayores e inclusive la muerte. A continuación, el cuadro presenta en forma esquemática estas categorías y el propósito que se persigue en cada una de ellas. Dentro de las tecnologías de información para el cuidado, la enfermera puede utilizar una gran diversidad de programas para la promoción de la salud como: difusión de la información, apreciación de la salud y valoración del bienestar, cambio en el estilo de vida y hábitos de la población, programas de bienestar en el lugar de trabajo, programas de control ambiental. Difusión de la información: es el método por

autonomasia del programa de promoción de la salud, es una estrategia útil para elevar el nivel de conocimientos y toma de conciencia de las personas y grupos sobre hábitos de salud. Esta actividad se realiza a través de los medios de difusión, anuncios, carteles, folletos, libros, ferias de la salud y de manera directa a través de pláticas o demostraciones directas en el hogar, la comunidad o centros de trabajo, escuelas y centros de desarrollo infantil.

Apresiasi3n de la salud y valoraci3n del bienestar: este tema se utiliza para hacer conocer a los individuos los factores de riesgo que le afectan y la forma de apegarse a los programas que disponen de una diversidad de instrumentos para facilitar las valoraciones de estos factores de riesgo a los que est1 expuesto y a costos que est3n a su alcance. Programas de cambio en el estilo de vida y los h1bitos: varias instituciones gubernamentales y no gubernamentales, bajo el rubro de programas b1sicos que emite la Secretar1a de Salud como el control de estr3s, conocimientos sobre nutrici3n, control de peso, ejercicio, dejar de fumar y otros, informan a la poblaci3n sobre estos temas para el cambio en los estilos de vida.

Recuperación de la salud

La recuperación es un proceso de cambio mediante el cual los individuos mejoran su salud y bienestar, conducen sus vidas de forma autónoma y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial. Se dice con frecuencia que el papel y funciones de la enfermera han sido y siguen siendo variables; que siempre que se encuentra sola para atender a un paciente, debe prestarle los cuidados que necesite, lo que la obliga a asumir el papel de médico, de trabajadora social, de fisioterapeuta, o de cualquier otro especialista ausente en el momento. A veces tiene que desempeñar hasta la función de cocinera o de plomero. Se ha dicho que la enfermera es la “madre profesional” que, como la verdadera, atiende a las necesidades del niño en momentos críticos realizando tareas que pueden ser muy ajenas a su papel habitual.

“La enfermería consiste fundamentalmente en ayudar al individuo (enfermo o sano) a realizar aquello que conduce a mantener su salud, o a recuperarla (o a morir de una manera tranquila), y que llevaría a cabo por sí solo si tuviera la fortaleza, la voluntad o el conocimiento que ello requiere. De igual modo, representa una contribución única de la enfermería contribuir a que el individuo se independice de dicha ayuda lo antes posible. “La enfermería participa en otras actividades que contribuyen al logro de lo que Goodrich denomina ‘ciudadanos sanos’, del mismo modo que la medicina, cuya función propia es el diagnóstico y la terapéutica, puede participar en todas las actividades relacionadas con la salud en su más amplia acepción. De igual modo, su función consiste en ayudar al individuo a valerse por sí mismo lo antes posible. La atención de enfermería al individuo en cualquier grado de salud o enfermedad, está enfocada a la satisfacción de necesidades básicas y a la solución de problemas. La atención al individuo por parte del personal de enfermería tiene como finalidad satisfacer sus necesidades y disminuir o solucionar sus problemas mediante medidas o acciones específicas. El ser humano requiere de una homeostasia para conservar un estado óptimo de salud, en caso contrario, se desencadenan alteraciones que afectan su estructura y funcionamiento corporal. Para evitarlo, deben satisfacerse las necesidades básicas y de crecimiento, considerando la sociedad en que vive, procesos de transición vital y proceso de salud-enfermedad.

La persona enferma suele ser poco resistente a infecciones, por lo que la presencia de ciertos microorganismos a su alrededor representa una amenaza constante para su salud; para que los pacientes se sientan más cómodos y descansados tanto física como mentalmente, debe realizar prácticas higiénicas relativas a la limpieza. Mantener o fomentar los buenos hábitos de limpieza en los pacientes es una de las funciones primordiales del equipo de salud, pues se sabe que en algunos individuos el aseo depende en gran parte de los patrones culturales que practica el grupo del que procede; por tal razón, algunos pacientes ingresan al hospital con buenos hábitos de higiene y otros necesitan ser instruidos. La nutrición es uno de los indicadores de la salud, tanto a nivel individual como colectivo, en el que juegan un papel importante algunos factores externos, como disponibilidad de alimentos, cultura, conocimientos sobre valores nutritivos y poder

adquisitivo. La nutrición, como se ha mencionado en varias ocasiones, tiene una relación con el desarrollo

socioeconómico del país. La diferencia entre alimentación y nutrición es que la primera estriba en el acto de seleccionar, preparar e ingerir los alimentos, y la segunda se refiere al conjunto de cambios que se establecen entre un organismo vivo y el ambiente.

Los conocimientos acerca del aparato digestivo orientan hacia la forma de participar con el equipo de atención a la salud en la satisfacción de las necesidades nutricionales del paciente hospitalizado. El ambiente que un individuo requiere desde su ingreso a un medio hospitalario, ya sea para diagnóstico o tratamiento debe, como parte de un sistema, estar formado por una serie de elementos que en forma coordinada tiendan a lograr un máximo de eficacia en su atención, a través de recursos humanos, materiales y físicos. El ambiente terapéutico es el conjunto de elementos físicos y humanos que comprenden la interacción del personal de la institución de salud con el paciente y familiares para estimular al primero, hacia su salud o rehabilitación.

Cuidados de los enfermos terminales

En los casos en los que la recuperación ya no es posible, el sistema de salud debe volcar sus esfuerzos hacia el cuidado paliativo de los enfermos terminales. Aquí, el enfoque ya no está en curar, sino en aliviar el sufrimiento físico, emocional y espiritual del paciente. Los cuidados paliativos buscan asegurar que la persona pueda vivir sus últimos días con dignidad, rodeada de afecto y sin dolor innecesario.

El acompañamiento a los enfermos terminales requiere sensibilidad, ética y respeto por la autonomía del paciente. La familia también juega un papel esencial en este proceso, y por ello debe ser apoyada con contención emocional y orientación. En este punto, la salud deja de ser una cuestión estrictamente biológica y se convierte en un acto profundamente humano.

El paciente es una persona con valores, deseos, necesidades, y en circunstancias particulares como una enfermedad, hospitalización o cercanía a la muerte, se altera generando reacciones como ansiedad, miedo o angustia por esa pérdida de la salud. Por lo general cuando una persona ingresa al hospital, no sabe si retornará de nuevo a su hogar con su familia, o si volverá a reincorporarse a su ámbito laboral y círculo de amistades, en las mismas condiciones de productividad, antes de perder su salud. El reconocimiento de las necesidades especiales de los pacientes en fase terminal, debe incluir atención integral, dependiendo de los signos y síntomas que presente para brindarle tranquilidad, seguridad y mitigar en gran medida los problemas presentados. La intención es llevar al máximo la calidad de vida, mientras se acepta el tiempo de sobrevivencia determinado por su enfermedad, más que por cualquier tratamiento médico; así el interés debe estar, en controlar los síntomas de la enfermedad.

Conclusión

Cuidar la salud no es una tarea simple ni limitada a la intervención médica en momentos de enfermedad. Implica una visión más amplia y humana que abarque todas las etapas de la vida y de la atención sanitaria. La promoción de la salud y el bienestar representa una inversión en el futuro, pues fomenta hábitos saludables y entornos que favorecen la calidad de vida de las personas antes de que aparezcan los problemas. A su vez, la prevención de enfermedades y la recuperación de la salud son pilares fundamentales en la protección de la población, ya que permiten actuar de manera temprana o eficaz cuando la salud se ve amenazada, buscando no solo curar, sino restaurar integralmente a quien ha enfermado.

Por otra parte, los cuidados a los enfermos terminales nos recuerdan que la atención en salud también debe incluir sensibilidad, respeto y acompañamiento en las fases más frágiles de la existencia. No se trata solo de vivir más, sino de vivir con dignidad, incluso en el proceso de morir. La atención paliativa demuestra que, aunque no se pueda curar, siempre se puede cuidar y acompañar con amor y compasión.

En conjunto, estos tres enfoques forman un modelo de salud verdaderamente completo e inclusivo, donde cada persona es atendida según sus necesidades, su contexto y su momento vital. Promover, prevenir, recuperar y cuidar son acciones que deben estar conectadas por un mismo objetivo: garantizar el bienestar y la dignidad de todos. Solo así podremos construir una sociedad más sana, consciente y solidaria, en la que el cuidado de la salud sea un derecho real y una responsabilidad compartida.

Referencias:

- Antología de la materia de fundamentos de enfermería III. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/d939963b8c01ea2e679ee5c4ead3d7b5-LC-LLEN301%20FUNDAMENTOS%20DE%20ENFERMERIA%20III.pdf>