



Ensayo

Nombre del Alumno: Jeniffer Lizbeth Cruz Gómez

Nombre del tema: Promoción de la salud y el bienestar

Parcial: I

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería III

Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: III

Comitán de Domínguez Chis. A 23/05/25

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

La promoción de la salud se centra principalmente en que el paciente sea capaz de aplicar las recomendaciones de enfermeros o médicos ya que son indicaciones que pueden salvaguardar su salud. La promoción de la salud, el bienestar y la prevención de enfermedades son temas que están muy relacionados. Aunque cada uno es muy diferente, todos buscan ayudarnos a vivir mejor y mantenernos sanos. La promoción de la salud nos ayuda a hacer cosas buenas por nuestro cuerpo, como hacer ejercicio y comer bien. El bienestar nos enseña a cuidar nuestra mente ya que no solo se trata de nuestro cuerpo. Y la prevención de enfermedades se trata de protegernos de problemas de salud, como alguna tos, un virus etc.

Un momento importante en la historia de la promoción de la salud fue en 1986, cuando se llevó a cabo una conferencia en Ottawa. Allí, se habló sobre cómo todos deberíamos tener las herramientas necesarias para cuidar de nuestra salud y adaptarnos a lo que nos rodea. La salud no solo es no estar enfermo; es sentirse bien y tener energía para hacer lo que nos gusta. En este ensayo se hablara sobre los temas : “ **Promoción de la salud y el bienestar** “, “**Prevención de la enfermedad**”, “**Recuperación de la salud**” y “**Cuidados de los enfermos terminales**”.

La prevención de enfermedades muy presente en nuestro día a día. Es importante que las enfermeras entiendan estos conceptos para ayudar a las personas a cuidar su salud.

*Promoción de la salud: Es motivar a las personas a hacer cosas que les ayuden a estar sanas, como hacer ejercicio, comer bien y participar en actividades con otras personas.

*Bienestar: Se trata de ayudar a las personas a entender y controlar su vida, incluyendo cosas que les hagan sentir mejor emocionalmente.

*Prevención de enfermedades: Son acciones que protegen a las personas de enfermarse. Un ejemplo son las vacunas, que evitan enfermedades antes de que sucedan.

Un modelo famoso es el de Leavell y Clark, ya que estableció que existen tres tipos de prevención:

- ✓ Prevención primaria: Es la más importante porque se hace antes de que alguien esté enfermo.
- ✓ Prevención secundaria: Se ocupa de las personas que ya están enfermas. Busca detectar problemas a tiempo para que no empeoren. Muchas veces, esto se hace en casa o en centros especializados.
- ✓ Prevención terciaria: Se aplica cuando ya hay una discapacidad y se necesita ayuda para mejorar y evitar problemas mayores.

La recuperación de la salud es un trabajo de los enfermeros, ya que los enfermeros son las personas que pasan más tiempo junto a los pacientes; es este proceso de recuperación es ir detectando como es la evolución del paciente ante su enfermedad. La enfermera debe asumir varios cargos aunque muchas veces se subestima de más.

Recuperación de la Salud: La recuperación es un proceso continuo de cambio donde los individuos mejoran su salud y bienestar, esforzándose por recuperar su salud. Es fundamental considerar que el papel de la enfermera es multifacético, ya que en ocasiones debe asumir diversas funciones, como la de médico, trabajadora social o fisioterapeuta, dependiendo de las

necesidades del paciente. El objetivo es ayudar a la persona a establecer metas realistas y proporcionarles las herramientas para alcanzarlas.

Cuidados de los Enfermos Terminales: El cuidado de pacientes terminales se centra en su calidad de vida durante la etapa final de su enfermedad. Esto implica controlar el dolor y otros síntomas, ofreciendo apoyo emocional tanto al paciente como a su familia, y respetando los deseos del paciente ya que también esa es una de nuestra obligación, para mantener su dignidad. Es super importante crear un ambiente de cuidado, donde el paciente y su familia puedan expresar sus sentimientos e inconformidades. Se deben considerar las necesidades físicas, emocionales y espirituales del paciente, así como brindar apoyo a la familia en este proceso difícil.

Es por ello que hay que tener en cuenta como es que la enfermería juega un papel muy importante no solo dentro del hospital sino que también afuera, para así poder seguir ayudando a todo tipo de personas sin distinción alguna.