



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: CYNTHIA MARIANA JIMENEZ RAMIREZ

Nombre del tema: ENSAYO

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

Nombre del profesor: MARCOS JHODANY ARGUELLO GALVEZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3

La Promoción de la Salud es una estrategia esencial para mejorar la salud y el bienestar, reduciendo las inequidades en salud y ayudando a lograr las metas internacionales y nacionales de salud.

La prevención de enfermedades es fundamental para el cuidado de la salud.

Los cuidados paliativos se basan en una concepción global que comprende la atención de los aspectos físicos, psíquicos, sociales y espirituales de las personas en situación terminal.

También se denomina diagnóstico precoz, cribado, o screening. Un programa de detección precoz es un programa epidemiológico de aplicación sistemática o universal, para detectar enfermedades en una población determinada y asintomática, una enfermedad grave en fase inicial o precoz, con el objetivo de disminuir la tasa de mortalidad y puede estar asociada a un tratamiento eficaz o curativo.

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla y así tener un equilibrio. y que se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud en la población. La definición dada en la histórica Carta de Ottawa de 1986 es que la promoción de la salud "consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma". Las 5 áreas de acción que propone la Carta de Ottawa son: construir políticas públicas saludables, crear ambientes que favorezcan la salud, desarrollar habilidades personales, reforzar la acción comunitaria, reorientar los servicios de salud.

La práctica de un estilo de vida saludable favorece positivamente al funcionamiento del cuerpo y de la mente, además de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. Los hábitos saludables pueden mejorar la calidad de vida y prevenir la obesidad y la diabetes, padecimientos cardiovasculares y respiratorios. La suma de prácticas, como realizar ejercicio, descansar lo suficiente y mantener una alimentación variada y equilibrada contribuyen al bienestar personal.

Factores de riesgo metabólicos

Propician cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de enfermedades no transmisibles:

- Aumento de la presión arterial,
- Sobrepeso y obesidad,
- Hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre) e Hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).

Conclusión

Según la OMS, la educación para la salud es uno de los elementos clave en la prevención primaria en salud, ya que tiene por objetivo el fomento de actividades dirigidas hacia una mejora en la salud de la persona.

BIBLIOGRAFIA:

[Promoción de la salud - Wikipedia, la enciclopedia libre](#)

[PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES](#)