



# Ensayo

*Nombre del Alumno: Yenifer Liliana Salgado Barajas*

*Nombre del tema: Promoción, prevención y recuperación de la salud*

*Parcial: Unidad uno*

*Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería I I I*

*Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de mayo de 2025*

## **1.2.1 Promoción de la salud y el bienestar**

### **y 1.2.2 Prevención de la enfermedad**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esto quiere decir que la salud se ve implicada en varios aspectos, pero de igual manera muchas ocasiones se ve afectada por el mal manejo que tenemos con ella.

Por este motivo se ha implementado la promoción a la salud, en la cual el personal de enfermería participa activamente por medio de diversas acciones y actividades, como lo son, pláticas en comunidades, pláticas en centros de salud, campañas de salud, brigadas médicas, educación a los familiares y pacientes, etc.

El personal sanitario debe cumplir con esta acción fundamental, que es, promover la prevención de enfermedades por medio de la promoción a la salud. Existen diversos métodos para realizar una promoción correcta y llamativa para el público, de manera que puedan poner en práctica y de forma adecuada los conocimientos previamente adquiridos.

Al brindarles a los pacientes y a las personas las pláticas sobre la promoción a la salud, el personal sanitario debe motivarles a seguir las sugerencias para el bienestar de su salud personal y colectivo. Otorgándoles estrategias interesantes, sencillas y enriquecedoras para la mejora de la salud.

Al implementar y llevar a cabo las acciones recomendadas por el personal sanitario podemos evitar enfermedades y afecciones futuras. Las medidas de prevención son igual de importantes al dar las charlas sobre la promoción de la salud, ya que van directamente enlazadas. Algunas medidas de prevención son, lavado de manos, mantenimiento de una higiene correcta, nutrición correcta, educación sexual, desinfección de los alimentos y cocción de manera correcta antes de ingerirlos, etc.

Existen tres tipos de prevención, prevención primaria, secundaria y terciaria; en la prevención primaria se encuentra la promoción a la salud y la protección específica. En la prevención secundaria nos habla del diagnóstico precoz y las limitaciones de la incapacidad, esto se refiere a identificar una enfermedad a tiempo y comenzar el proceso de curación, también ayuda a identificar

motivos y actos que aportan en la disminución del porcentaje de incapacidad y prevención de la muerte.

En la prevención terciaria se busca llevar a cabo una rehabilitación, proporcionando las instalaciones y la educación necesaria dependiendo del caso.

En conclusión, la promoción de la salud, el bienestar y la prevención de enfermedades están íntimamente ligados, ya que uno no puede llevarse a cabo sin el otro. De igual manera velar por el bienestar de la salud es responsabilidad de todos, individual y colectivamente hablando. Si bien el personal de salud tiene como objetivo el bienestar común y más alto para todos, aún así individualmente debemos acatar a las recomendaciones que nos brindan y a las prácticas y recursos que nos extienden para lograr un estado de salud óptimo.

### **1.2.3 Cuidados de los enfermos terminales**

Una situación terminal se refiere a aquellos pacientes que tienen una enfermedad grave, irreversible o incurable, estos pacientes tienen un tiempo de vida estimado a un plazo cercano. Estas afecciones incluyen malestares físicos como el dolor, dificultad para respirar, náuseas, vómitos, pérdida de peso, etc. Pero también incluyen malestares psicológicos como la depresión.

El paciente tiene necesidades y muchas de ellas ya no pueden ser satisfechas, los pacientes se encuentran en casa siendo cuidados por sus familiares o personal de enfermería, pero también pueden encontrarse hospitalizados. A estos pacientes se les debe de dar una atención integral y especializada, dependiendo de los signos y síntomas que presente, de esta manera se intenta otorgar tranquilidad, seguridad y disminuir sus malestares y miedos a la muerte.

Llega un punto esencial en el que se deberá brindar cuidados paliativos, estos cuidados son variados y en todo momento buscar disminuir el sufrimiento del paciente con una enfermedad terminal.

El personal sanitario deberá actuar de la mano con los familiares, tomando siempre las mejores decisiones y en común acuerdo.