



**Nombre de alumno: yazmin Nájera Aguilar**

**Nombre de la materia: fundamentos de enfermería 3**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Nombre de la profesora: Marcos Jhondany Arguello**

**Unidad: 1 unidad**

**Cuatrimestre: 3 cuatrimestre**

**Licenciatura: enfermería**

**Fecha y lugar: Comitán, 24/05/25**

## **INTRODUCCIÓN**

medidas que toman los profesionales de enfermería para evitar la aparición de enfermedades, reducir los factores de riesgo, detener el avance de enfermedades ya existentes y mejorar la calidad de vida de las personas.

se enfoca en empoderar a las personas para que tomen control de los factores que afectan su salud y mejoren su calidad de vida. Implica crear entornos saludables, fortalecer la comunidad, desarrollar aptitudes personales y reorientar los servicios de salud.

## **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.

La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa,

el día 21 de noviembre de 1986 (Almeida de Jara, 2005), emitió una carta dirigida a la

consecución del objetivo “Salud para todos en el año 2000”

## **PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD**

Los conceptos de promoción de salud, bienestar y 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.

## **CONCLUSION**

estrategia esencial para mejorar la salud y el bienestar y reducir las inequidades en salud y al efectuar eso, ayuda a lograr las metas internacionales y nacionales de salud, por ejemplo, las Metas de Desarrollo del Milenio. La Prevención es como las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.