



LA SALUD Y SUS DETERMINANTES, PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACION
SANITARIA

ALUMNO: MONTSERRATH ALFONZO PEREZ

MATERIA: INTERCULTURALIDAD Y SALUD I

GRADO: 1

GRUPO: "A"

DOCENTE: DR. VILLATORO VERDUGO ERICK JOSE

A lo largo del tiempo, la idea de salud ha cambiado mucho, antes se pensaba que estar sano era simplemente no tener enfermedades, pero ahora sabemos que significa sentirse bien físicamente, mentalmente y socialmente, y también poder llevar una vida activa y productiva, la OMS definió la salud así en 1948, y otros expertos añadieron que también incluye la capacidad de funcionar en el día a día, la salud no es solo un objetivo final, también un recurso que nos permite vivir mejor y participar en la sociedad, además, es un derecho humano fundamental, y para lograrla necesitamos cosas básicas como paz, buena alimentación, vivienda digna, un ambiente estable y recursos sostenibles, todo esto demuestra que nuestra salud depende mucho de nuestras condiciones de vida y del entorno en el que vivimos, lo que afecta nuestra salud se llama determinantes de la salud, y son muchísimos, van desde nuestra genética y biología hasta el lugar donde vivimos, nuestro trabajo, hábitos de vida, entorno social y la atención médica que recibimos, por ejemplo, los hábitos como comer bien, hacer ejercicio y no fumar influyen directamente en nuestra salud, también el acceso a servicios médicos de calidad y la genética son importantes, los determinantes sociales tienen un papel clave, porque influyen en las oportunidades que tenemos de estar sanos, la OMS explica que esto incluye cómo nacemos, crecemos, trabajamos y envejecemos, y cómo se distribuyen el dinero, el poder y los recursos en la sociedad, si todo esto está desigual, se generan diferencias muy grandes en la salud entre diferentes personas y comunidades, dentro de estos determinantes sociales, podemos hablar de dos grupos: los estructurales, que determinan nuestra posición social y acceso a recursos como educación, empleo y respeto en la sociedad; y los intermedios, que incluyen nuestra vivienda, alimentación, relaciones sociales, estrés, hábitos de vida y acceso a servicios de salud, todos estos factores combinados explican por qué algunas personas están más sanas que otras y por qué algunas enfermedades afectan más a ciertos grupos, por eso, la promoción de la salud es tan importante, porque trata de un conjunto de acciones para mejorar los factores que favorecen la salud y reducir los que la perjudican, antes de que aparezcan enfermedades, esto no solo implica ayudar a las personas a cuidar su salud, también mejorar las condiciones del entorno donde viven y trabajan.

La Carta de Ottawa es un documento de la Organización Mundial de la Salud creado en 1986 que establece cómo promover la salud de las personas y comunidades de manera integral, su enfoque principal no está solo en curar enfermedades, sino en prevenirlas y mejorar la calidad de vida.

1. Desarrollar aptitudes personales para la salud: se trata de dar a las personas información y herramientas para que puedan cuidar su salud en su vida diaria, como aprender sobre nutrición, ejercicio y manejo del estrés.

2. Crear entornos favorables para la salud: significa que los lugares donde vivimos y trabajamos deben ser seguros, limpios y estimulantes, para facilitar hábitos saludables, como tener parques, espacios recreativos y lugares de trabajo seguros.

3. Fortalecer la acción comunitaria: invita a que la comunidad participe en decisiones sobre su salud, trabajando en conjunto para mejorar su entorno y hábitos, por ejemplo mediante grupos vecinales que promuevan alimentación saludable o actividad física.

4. Reorientar los servicios de salud: indica que los hospitales y clínicas no solo deben curar enfermedades, sino también educar y prevenir, ofreciendo programas de educación para la salud y detección temprana de problemas.

5. Impulsar políticas públicas saludables: la salud debe ser una prioridad en todas las decisiones de gobierno y sectores sociales, creando leyes y programas que protejan a la población y reduzcan desigualdades, como políticas contra el tabaquismo o programas de alimentación escolar.

En pocas palabras, la Carta de Ottawa enseña que la salud depende de muchos factores, no solo del cuidado médico, y que todas las personas, comunidades y gobiernos tienen un papel activo en mejorarlala.

La educación sanitaria es otra parte fundamental, se trata de enseñar a la población sobre hábitos saludables, prevención de enfermedades y autocuidado, pero no solo con información, sino motivando a las personas a cambiar sus comportamientos y tomar decisiones responsables para su salud, esto se hace de muchas formas: talleres, consejería, actividades en grupo o individuales, y grupos de apoyo, la idea es que cada persona aprenda a cuidar su salud y también a colaborar con su comunidad para que todos estén mejor.

En conclusión, si queremos que la salud de la población mejore, no basta con curar enfermedades; hay que trabajar en prevención, promoción y educación sanitaria, es fundamental considerar los factores sociales, económicos y culturales que influyen en la

salud de las personas, y fomentar la participación activa de la comunidad, de esta manera, no solo se mejora la calidad de vida y se reducen las desigualdades, también se optimizan los recursos y se logra que cada persona sea responsable de su propio bienestar.

BIBLIOGRAFIA

De La Guardia Gutiérrez, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative & No Positive Results*, 5(1), 81-90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>