

# RESUMEN

**Nombre del alumno:** Ernesto Rafael Castro García

**Nombre de la Materia:** Interculturalidad y Salud I

**Nombre del docente:** Dr. Erick José Villatoro Verdugo

**Grado y Grupo:** 1A

La salud no siempre se entendió como ahora. La OMS en 1948 la definió como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedades”. Más adelante se ha ido ampliando y hoy se considera también como un recurso para la vida diaria y un derecho humano. A mí me parece importante esta idea porque muestra que la salud no es solo curar enfermedades, sino todo lo que rodea a la persona para poder vivir con bienestar.

Los determinantes de la salud son todos esos factores que influyen en cómo vivimos. El artículo menciona que van desde lo biológico hasta lo social, lo económico y lo ambiental. Lalonde en 1974 hablaba de cuatro grandes grupos: medio ambiente, estilos de vida, sistema de salud y biología humana. Por ejemplo, el ambiente influye no solo en lo natural, sino en lo social; los estilos de vida abarcan decisiones personales como la alimentación o el consumo de sustancias; y el sistema sanitario depende de qué tan accesible o eficaz sea. También se incluyen los factores genéticos. Para mí es claro que aunque la genética pesa, la mayor parte de nuestra salud se construye en lo social y lo cotidiano.

En este punto, los determinantes sociales resultan clave. La OMS (2008) los definió como “las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen”. Dicho de forma simple: no es lo mismo crecer en un lugar con buenas oportunidades que en uno con pobreza o violencia. Eso explica por qué dentro de un mismo país puede haber grandes desigualdades en salud. Pienso que aquí se ve cómo la salud también depende de la justicia social.

La promoción de la salud aparece como una respuesta anticipada. No espera a que la gente enferme, sino que actúa sobre las causas. El artículo dice que busca que las personas tengan más control sobre los determinantes de su salud. La Carta de Ottawa lo resume en cinco acciones: desarrollar aptitudes personales, crear entornos saludables, reforzar la acción comunitaria, reorientar los servicios de salud e impulsar políticas públicas. Para mí, lo importante es que esta visión deja claro que la salud no es solo tarea de los médicos, sino de la comunidad y el gobierno.

Por último, la educación sanitaria es la parte práctica que baja todo lo anterior a la gente. Se trata de dar conocimientos básicos y motivar para cambiar conductas dañinas

y reforzar las sanas. Como señala el artículo, el objetivo es que la población asuma de forma responsable su autocuidado. Puede ser a través de talleres, charlas, consejerías o incluso actividades lúdicas. En mi opinión, esta es una de las herramientas más poderosas porque enseña y empodera, permitiendo que cada persona sea parte activa en el cuidado de su propia salud.

En conclusión, este artículo me ayudó a entender que la salud no depende solo de los hospitales ni de la genética. Está marcada por el ambiente, lo social y las oportunidades. Si se invierte en promoción y educación sanitaria, los resultados son mejores y más duraderos que cuando se actúa solo desde lo curativo. Personalmente creo que educar en salud es sembrar en las personas la capacidad de cuidarse y, a la larga, construir sociedades más equitativas y sanas.

## Bibliografía

De La Guardia Gutiérrez, M. A. & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR, 5(1), 81-90.