

RESUMEN DEL TEMA “LA SALUD Y SUS DETERMINANTES, PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN SANITARIA”

ALUMNA: Natalia Sánchez Morales

GRADO: 1ro. GRUPO: A

MATERIA: Antropología Medica

DOCENTE: Dr. Erick Jose Villatoro Verdugo

RESUMEN

La salud siempre ha sido un tema importante y, con el paso del tiempo, su significado ha cambiado. Antes se pensaba que estar sano era simplemente no estar enfermo, pero hoy en día se entiende de manera más amplia: salud significa bienestar físico, mental y social. Es decir, no basta con que el cuerpo funcione bien, también influye cómo vivimos, cómo nos sentimos y cómo nos relacionamos con los demás.

Para explicar mejor esto existen los determinantes de la salud, que son los factores que influyen en si una persona puede estar sana o no. Entre ellos están el medio ambiente (la calidad del aire, la vivienda, el barrio), los hábitos de vida (alimentación, ejercicio, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias), el sistema de salud (acceso a hospitales, médicos y medicamentos) y la biología humana (lo que heredamos de la familia). Sin embargo, los que más peso tienen son los determinantes sociales de la salud, que se refieren a las condiciones en las que nacemos, crecemos, estudiamos, trabajamos y envejecemos. Aspectos como el dinero, la educación, el empleo, la vivienda y la igualdad de oportunidades determinan mucho la calidad de vida y explican por qué hay tantas diferencias en la salud entre distintas personas o comunidades.

Ante esto, la promoción de la salud resulta fundamental. No se trata solo de curar enfermedades, sino de prevenirlas y ayudar a que las personas tengan herramientas para cuidarse mejor. En la Carta de Ottawa propone cinco acciones principales: enseñar a la gente habilidades para el autocuidado, crear entornos seguros y saludables, fortalecer la participación de la comunidad, reorientar los servicios de salud para que no se enfoquen solo en curar y promover políticas públicas que pongan a la salud como prioridad.

Unida a la promoción está la educación para la salud, que busca enseñar de manera sencilla y práctica cómo adoptar hábitos saludables. Esto incluye aprender a comer mejor, hacer ejercicio, dormir adecuadamente, dejar vicios y mantener la higiene. Además, la educación sanitaria no es solo dar información, sino motivar y acompañar a las personas para que logren cambios reales en su estilo de vida. Para ello se usan pláticas, talleres, actividades en grupo o incluso charlas personales.

En conclusión, mejorar la salud no depende únicamente de hospitales o medicinas también es necesario actuar de manera preventiva y atender las desigualdades sociales y también implementar hábitos de vida saludables.

Referencias bibliográficas

De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR. 2020;5(1):81-90. DOI: 10.19230/jonnpr.3215