



Ensayo de Salud y sus determinantes,  
promocion de la salud y educacion sanitaria

ALUMNO: Perla Paulina Sanchez Vasquez

MATERIA: Interculturalidad

GRADO: 1

GRUPO: "A"

DOCENTE: Erick Jose villatoro Verdugo

## Salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un derecho fundamental para todos los seres humanos. Sin embargo, la salud no depende únicamente de los servicios médicos, sino de múltiples factores conocidos como determinantes de la salud. Estos incluyen factores biológicos, como la genética; factores socioeconómicos, como el nivel educativo y los ingresos; el medio ambiente, como la calidad del agua y el aire; y los estilos de vida, como la alimentación, el ejercicio y el consumo de sustancias. Todos estos elementos interactúan para influir en la salud de las personas y de las comunidades.

La promoción de la salud busca mejorar la calidad de vida de las personas mediante acciones que fomenten hábitos saludables y prevengan enfermedades. Esto incluye campañas de vacunación, programas de ejercicio y alimentación saludable, así como políticas públicas que garanticen acceso a servicios médicos y entornos seguros. Su objetivo es capacitar a la población para que tome decisiones informadas sobre su salud y reduzca riesgos asociados a enfermedades prevenibles.

La educación sanitaria es un componente clave de la promoción de la salud. Consiste en enseñar y difundir conocimientos sobre prevención de enfermedades, cuidado personal y hábitos saludables. A través de talleres, charlas, materiales educativos y medios de comunicación, se busca que la población adopte conductas que favorezcan su bienestar. La educación sanitaria también permite que las personas comprendan la importancia de factores como la higiene, la nutrición y la actividad física, contribuyendo a la prevención de enfermedades y a la mejora de la calidad de vida.

En conjunto, los determinantes de la salud, la promoción de la salud y la educación sanitaria son herramientas fundamentales para que las personas y las comunidades alcancen un estado óptimo de bienestar. Comprender estos conceptos desde el inicio de la formación universitaria ayuda a los futuros profesionales de la salud a diseñar estrategias efectivas de prevención y cuidado.

## Bibliografías

Organización Mundial de la Salud. (2023). Concepto de salud. OMS.

<https://www.who.int/es>

Ministerio de Salud de México. (2020). Determinantes sociales de la salud. Gobierno de México.

Nutbeam, D. (2008). Health Promotion Glossary. Word Health Organización.