

Resumen: La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria

Alumna:
Narvaéz Cervantes Alejandra
Materia:
Interculturalidad y salud I
Grado: 1
Grupo: A
Docente:
Dr. Erick Jose Villatoro Verdugo

Comitan de Dominguez. Chiapas.
10/Septiembre/2025

La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria

Cuando hablamos de salud solemos pensar en hospitales, medicinas o doctores, pero en realidad la salud empieza mucho antes de pisar una clínica. Es el resultado de una mezcla de factores que acompañan nuestra vida diaria: desde lo que comemos, el aire que respiramos, hasta el tipo de apoyo que tenemos en nuestra familia o comunidad. Por eso, la salud no es estática, es algo que se construye y se mantiene en equilibrio.

Los llamados determinantes de la salud son esas piezas que arman el rompecabezas de nuestro bienestar. Algunos están fuera de nuestro control, como la herencia genética o la edad; pero la mayoría dependen de cómo vivimos y del entorno que nos rodea. Por ejemplo, una persona que tiene acceso a agua potable, educación de calidad y un barrio seguro tiene más probabilidades de mantenerse saludable que alguien que carece de esos recursos. Esto demuestra que la salud no se reduce al consultorio médico: está en la calle, en la escuela, en el trabajo y hasta en la manera en que nos relacionamos con los demás.

Ante esta realidad, surge la promoción de la salud, que no es otra cosa que generar condiciones para que vivir sano sea lo normal y no la excepción. No se trata solo de dar recomendaciones médicas, sino de diseñar espacios y políticas que hagan más fácil elegir lo saludable: ciclovías que invitan a caminar o andar en bici, campañas que fomenten la alimentación balanceada, escuelas que integren la actividad física como parte natural de la rutina. La promoción es proactiva: busca adelantarse a la enfermedad y, al mismo tiempo, fortalecer las capacidades de las personas y comunidades para cuidar de sí mismas.

Aquí entra la educación sanitaria, que funciona como el puente entre la información y la acción. De nada sirve saber que fumar daña los pulmones si la gente no encuentra alternativas reales para dejar el cigarro o si nunca aprendió a identificar los primeros síntomas de un problema respiratorio. La educación sanitaria pretende que la información se convierta en hábitos y decisiones: leer etiquetas, preparar comidas más nutritivas, reconocer señales tempranas de estrés, acudir a chequeos preventivos. En pocas palabras, nos da herramientas prácticas para transformar la

teoría en cambios de vida.

Lo interesante es que promoción y educación no caminan separadas. Una crea entornos saludables y la otra nos enseña a aprovecharlos. Cuando las dos trabajan juntas, la salud deja de ser un privilegio y empieza a convertirse en un derecho alcanzable. Además, generan un efecto multiplicador: una persona informada que vive en un entorno sano inspira a su familia, su vecindario e incluso a su comunidad a seguir ese camino.

En conclusión, pensar en la salud de manera integral significa reconocer que está hecha de decisiones individuales, pero también de oportunidades colectivas. Cuidarnos no solo depende de visitas médicas, sino de políticas justas, educación accesible y ambientes donde sea más sencillo vivir bien que enfermar. La promoción de la salud y la educación sanitaria son, entonces, las llaves que nos permiten abrir la puerta hacia una vida más plena, activa y con mayor conciencia del valor que tiene nuestro bienestar.

Bibliografía

World Health Organization (WHO). (2022). *Health promotion in the 21st century: equity and sustainability at the core*. Ginebra: WHO.

Solar, O., & Irwin, A. (2020). *A conceptual framework for action on the social determinants of health*. Geneva: WHO.

Nutbeam, D., & Muscat, D. M. (2021). *Health literacy: a vital tool for health promotion*. Health Promotion International, 36(1), 1–11.