



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Alejandra Sánchez Moguel.*

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

*Parcial I.*

*Interculturalidad y Salud I.*

*Dr. Erick José Villatoro Verdugo.*

*Licenciatura Humana.*

*Primer semestre.*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de septiembre de 2025.*

## **Introducción.**

La salud es un tema que va mucho más allá de no estar enfermos. Con el paso del tiempo, su concepto ha cambiado para incluir aspectos físicos, mentales y sociales. Hoy sabemos que la salud depende de muchos factores, llamados determinantes, que van desde el ambiente y los hábitos de vida hasta las condiciones sociales y el acceso a servicios médicos. Comprender estos elementos es clave para promover la prevención, la educación sanitaria y mejorar la calidad de vida de las personas y las comunidades.

## **Marco teórico.**

La salud no es solamente “no enfermarse”, sino que depende de muchos factores que se combinan entre sí. Entre ellos están los determinantes de la salud, que incluyen el ambiente en el que vivimos, nuestros estilos de vida, el sistema de salud y la biología humana. Por ejemplo, Marc Lalonde en 1974 propuso un modelo donde la salud se explica por cuatro grandes aspectos: el ambiente (natural y social), los hábitos de vida (alimentación, ejercicio o consumo de sustancias), el sistema sanitario (su accesibilidad y calidad), y la biología (la genética y lo hereditario).

Más adelante, se puso más énfasis en los determinantes sociales, que son las condiciones en las que nacemos, crecemos, estudiamos, trabajamos y envejecemos. Estas dependen de cómo se reparten los recursos, el dinero y el poder en una sociedad. Cuando hay desigualdades, también aparecen diferencias en la salud de las personas y comunidades. No es lo mismo vivir en un país con recursos que en uno con carencias, ni en una ciudad con buenos servicios que en una comunidad marginada.

Aquí es donde cobra importancia la promoción de la salud, que busca adelantarse a la enfermedad. No se trata solo de curar cuando ya estamos enfermos, sino de prevenir para que esos problemas no aparezcan. La Carta de Ottawa señala cinco funciones principales: dar a la gente conocimientos y habilidades para cuidarse,

generar entornos saludables, fomentar la participación comunitaria, hacer que los servicios de salud también se enfoquen en prevenir, y crear políticas públicas que favorezcan la salud.

A la par, la educación sanitaria cumple un papel fundamental, porque enseña a las personas a cuidarse y adoptar hábitos más saludables. No se limita a dar información, sino que motiva a cambiar conductas dañinas (como el consumo de tabaco o alcohol en exceso) por hábitos más positivos (como hacer ejercicio o llevar una buena alimentación). Esto puede hacerse a través de talleres, charlas, juegos o consejerías, con la idea de que la salud se vea como una responsabilidad colectiva.

Ahora bien, si vemos cómo ha evolucionado el concepto de salud, encontramos que en 1948 la OMS la definió como un estado completo de bienestar físico, mental y social. Más tarde, Milton Terris reforzó la idea agregando que la salud también tiene que ver con poder realizar nuestras actividades diarias y funcionar de manera adecuada. Después, con la estrategia llamada “Salud para todos en el año 2000”, se planteó que todas las personas deberían alcanzar un nivel de salud suficiente para trabajar y convivir activamente en su comunidad.

### **Conclusión.**

En resumen, la salud es un derecho fundamental que no depende solo de la biología, sino también de cómo vivimos, del entorno social y de las oportunidades que tenemos. Por eso, la promoción de la salud y la educación sanitaria son esenciales, ya que ayudan a prevenir enfermedades, fomentar buenos hábitos y construir sociedades más justas y saludables.

### **Referencia bibliográfica.**

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