

LA SALUD Y SUS DETERMINANTES, PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN SANITARIA

La Promoción de la Salud es la clave para la salud pública. Se enfoca en los factores sociales que podrían causar enfermedades y utiliza métodos para prevenirlas, mejorando la salud y el desarrollo de la salud.

La salud y sus determinantes

La salud es más que la ausencia de enfermedad, es un estado de bienestar completo (físico, mental y social) que también incluye la capacidad de funcionar y ser productivo. Es un recurso vital y no un fin en sí mismo

Según la Carta de Ottawa, la salud está directamente influenciada por requisitos sociales, como:

- La paz
- Recursos económicos y alimenticios adecuados
- Vivienda
- Un ecosistema estable
- Uso sostenible de los recursos

Determinantes de la salud

Los determinantes de la salud de una población han cambiado a lo largo de la historia e incluyen una amplia gama de factores. El modelo de Marc Lalonde, expuesto en 1974, simplificó estos factores en cuatro grandes grupos que influyen en la salud de una comunidad:

Medio ambiente:

Incluye todos los factores relacionados con el entorno natural y social.

Estilo de vida:

Las decisiones y hábitos personales que afectan la salud.

Biología humana

La herencia genética y los procesos de maduración del organismo.

Organización de la atención de la Salud

La respuesta del sistema sanitario a las necesidades de la población.

Determinantes sociales de la salud

Los Determinantes Sociales de la Salud son las circunstancias de la vida diaria (dónde nacemos, crecemos, vivimos, trabajamos y envejecemos) que moldean nuestra salud.

Según el modelo de la OMS, estos se dividen en dos categorías:

Estructurales

Factores que crean las desigualdades en la sociedad, como la posición social, género, raza, educación y empleo.

Intermedios

Las condiciones de vida que resultan de esa estratificación, como el entorno físico, la vivienda y el acceso a recursos básicos. Sus categorías son:

- Circunstancias materiales
- Circunstancias sociales
- Factores conductuales
- Cohesión social
- Sistema de salud

Promoción de la salud

La promoción de la salud actúa sobre los determinantes de la salud para mejorar el bienestar. Se centra en empoderar a las personas para que tengan mayor control sobre su propia salud.

Sus funciones clave son:

- 1.-Educación: Mejorar las habilidades de las personas.
- 2.-Entorno: Crear condiciones de vida saludables.
- 3.-Comunidad: Fomentar la participación.
- 4.-Servicios de salud: Priorizar la prevención.
- 5.-Políticas: Poner la salud en la agenda política.

Educación sanitaria

La Educación para la Salud (EPS) capacita a las personas para que tomen control de su salud. Más que solo dar información, la EPS busca motivar cambios de comportamiento y crear entornos que apoyen estilos de vida saludables. Su objetivo es empoderar a la gente para que sea más responsable de su propio bienestar. Busca empoderar a la población con conocimientos y habilidades para mejorar su bienestar, no solo se trata de informar, sino de motivar a un cambio de comportamiento para adoptar estilos de vida más saludables.