

PROMOCIÓN DE LA SALUD UNIDA A ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Autores: Cecilia Moreno Diaz, Ana María Mures Urbano

Modalidad: Póster electrónico

Marco conceptual: Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad son dos conceptos inseparables y complementarios.; pues la promoción hace referencia al estímulo de los factores protectores para la salud en la población, representados en el fomento de Estilos de Vida Saludables y Seguros y la Prevención está relacionada con el control e intervención de los Factores de Riesgo de las enfermedades o de éstas como tal. Son ejemplos de Estilos de Vida Saludable: Una dieta balanceada, la práctica cotidiana de ejercicio físico y el manejo adecuado del estrés. Y de Factores de Riesgo para enfermar: El Hábito de Fumar, el consumo de alcohol y psicotrópicos, el sedentarismo y el sobrepeso.

Objetivo: Ampliar el conocimiento sobre promoción de la salud como una estrategia para fomentar un estilo de vida saludable.

Metodología: Revisión sistemática de publicaciones científicas derivadas de investigaciones detalladas y revisiones sobre promoción de la salud y estilos de vida saludables, utilizando fuentes bibliográficas tales como: Biblioteca Virtual en salud, bases de datos como Proquest, LILACS, Dialnet, Ovid, Hinary, Medline e índices bibliográficos tales como Scielo, publicados entre 1992 y 2009. Para determinar su pertinencia, se utilizó el Resumen de artículos y documentos, y la tabla de contenido se utilizó en el caso de libros.

Resultados: Una descripción detallada de la promoción de la salud como una estrategia, sus componentes y forma de aplicación. Sobre estilos de vida saludables, además de las definiciones, factores internos y externos de las personas fueron tomados en cuenta para fomentar los estilos de vida. Un autor utiliza promoción de la salud como base para proponer "Health Promotion Model" que dado su contribución a la profesión de enfermería, ha sido aplicado a la práctica profesional y puesto en ejecución en proyectos de investigación sobre la salud.

Conclusiones: Promoción de la salud se ha convertido en una estrategia orientada hacia el desarrollo individual o grupo de procesos y actividades con el fin de modificar conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables. De la misma manera, promoción de la salud busca que las personas y grupos tienen una mejor calidad de vida, teniendo en cuenta que los seres humanos somos entidades biológicas, pero seres sociales, que requieren la intervención de profesionales de la salud como un todo, para que las comunidades y personas sanas.