
APROXIMACIONES CONCEPTUALES PARA DIFERENCIAR PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Mery Constanza García Vargas*

RESUMEN

El artículo tiene el propósito esencial de diferenciar conceptualmente la promoción de la salud de la prevención de la enfermedad con una visión integral y compleja. Esto implica también repensar los conceptos de salud y de enfermedad.

Para lograr ese propósito desarrolla una propuesta novedosa a partir de concebir al ser humano como parte de esa población. Además enfatiza en la integralidad y complejidad del ser humano en sus dimensiones individual y social.

Hace aportes no contemplados en todas las proposiciones teóricas y es el papel que juega el tiempo en los procesos de salud, enfermedad, promoción y prevención. Se acepta que hay cierta relatividad en la salud y la enfermedad, puesto que parte de ver la dinámica de la vida donde se tienen etapas y momentos que se caracterizan por situaciones ideales y no ideales, es decir que hay contradicciones, diferencias, problemas y otras dificultades. De esta manera se rompe la idea de linealidad, idealismo y positivismo o viceversa de los conceptos.

Termina el artículo con una especie de guía aplicable individualmente en un taller invitando a hacer práctica la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Palabras claves: promoción de la salud, prevención de la enfermedad, integralidad y complejidad.

ABSTRACT

The purpose of this paper is to establish a conceptual difference between health promotion and illness prevention by means of reconsidering health and illness concepts.

Complexity and integrality of the human being and his relationships are starting points for our approach. Moreover, the human being is understood as one amongst other living beings that inhabit this planet (plants, animals, micro-organisms and others).

* Profesora de la línea de profundización de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, Facultad de Enfermería, Bogotá.

Health and illness concepts involve some components which are almost never discussed in the existing definitions, such as:

- Time: timing plays a significant part in illness prevention.
- Relativity regarding health-illness processes.
- Life dynamics, including cycles that fluctuate from extensive satisfaction to pain.
- Difference, conflicts and problems acceptance in the course of health-illness processes.

Thereafter this approach differs from conceptualisations inspired by idealism, positivism/denial, linear or static standpoints that govern health or illness prevailing definitions.

Through this approach, we intend to discriminate health promotion from illness prevention. Promotion is rather related to health ensuring factors and prevention preferably related to illness or death hazards.

This paper concludes with a recommendation: health promotion and illness prevention should be part of the everyday routine.

Key words: health promotion, illness prevention, complexity, integrality.

Introducción

Con este ensayo se pretende compartir algunas reflexiones para caracterizar y diferenciar conceptualmente la promoción de la salud de la prevención de la enfermedad, lo que hace indispensable repensar los conceptos de salud y enfermedad de manera diferencial, así como reconocer que los seres humanos son seres de una alta complejidad y diversidad, dada su constitución individual y social.

También se parte de reconocer que los procesos de salud y enfermedad se pueden presentar en cualquier especie del planeta que tenga vida, como los animales, los seres humanos y las plantas, entre otros. Sin embargo, para esta ocasión nos referimos solamente a los procesos de salud, enfermedad, promoción y prevención para los seres humanos.

El ser humano es concebido en permanente interacción, relación e intercambio en sus dos dimensiones: la social e individual. La interacción y/o relación es compleja e integrada, pues de lo individual participa su mente, su físico y sus sentimientos y de lo social participa con otros seres y en contextos donde es importante la cultura, la economía,

la política, lo ambiental, el Estado y las instituciones. Todo esto en un espacio de tiempo determinado.

En este proceso de relaciones e interacciones se dan o se crean las condiciones para tener salud o enfermedad y por tanto para actuar en prevención y promoción o en curación y rehabilitación.

En particular sobre los conceptos de promoción y prevención se puede decir que no hay claridad suficiente, puesto que cuando nos referimos a promoción, también lo hacemos a prevención y viceversa. Si bien es cierto hay situaciones donde se hace difícil diferenciar lo uno de lo otro, esto no niega la necesidad de identificar y separar cada concepto, aun aceptando que existe cierto grado de relatividad o de umbral puesto que la salud, la enfermedad, la promoción, la prevención, la curación y el tratamiento son parte de un mismo proceso.

En la práctica tampoco hay claridad en diferenciar las acciones de promoción de las de prevención; por ejemplo, es frecuente ver cómo se reduce la promoción y la prevención a pequeñas actividades educativas y/o a campañas de vacunación y la salud a atender

las afecciones orgánicas. Todo esto se hace dentro de una institución hospitalaria, atendidos por personal médico y de enfermería, desconociendo el entorno, los diferentes contextos y la participación de otras disciplinas.

Por las razones anteriores, caracterizar y diferenciar estos conceptos son de gran utilidad: en primera instancia podemos tener rigor en el uso de las palabras y con la práctica, es decir si hablamos de salud, hagamos salud y no lo que sucede que actuamos en la enfermedad. Igual pasa con promoción y prevención que en la práctica actuamos más en la curación y tratamiento.

Otra utilidad es la posibilidad de tener unos referentes teóricos-conceptuales que guíen las prácticas cotidianas de los individuos y de las organizaciones institucionales y comunitarias. El hecho de identificar por separado las acciones de promoción y prevención de las de curación y tratamiento, conlleva a su vez a definir programas, estrategias, metodologías, servicios, recursos, e infraestructura para cada proceso, lo que es importante pues no se ocultaría, ni subordinaría la promoción, ni la prevención al tratamiento y a la curación.

Para lograr los propósitos mencionados, se presentan los siguientes contenidos que de manera secuencial conducen a la propuesta final como es diferenciar la promoción de la salud de la prevención de la enfermedad y poder volverlas una práctica cotidiana:

1. Ubicación de la promoción y la prevención en el proceso salud-enfermedad.
2. El sujeto de la salud y de la enfermedad es la población (los seres humanos como parte de la población).
3. Re-pensar y diferenciar los conceptos de salud y enfermedad.
4. La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad con una visión diferencial e integral.

5. Como hacer promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la vida cotidiana.

Ubicación de la promoción y la prevención en el proceso salud-enfermedad

Por obvias razones el abordaje que damos a la promoción y a la prevención se hace desde el ámbito de la salud y la enfermedad.

Luego surge la primera característica esencial aplicando una lógica sencilla: se promueve, se promociona y se fomenta salud y no enfermedad, esta última debe por tanto prevenirse, evitarse y tratarse.

Lo anterior denota la naturaleza de cada concepto: promoción es para la salud y prevención es para la enfermedad.

Pensar o hacer lo contrario sería absurdo: “prevenir salud” y “promocionar enfermedad”.

El sujeto de la salud y la enfermedad es la población

Pero a qué población nos referimos?

La población es todo aquello que habita el planeta, como los animales, las plantas, los seres humanos, los elementos y compuestos de la naturaleza. De esta manera podremos hablar de la salud o de la enfermedad de esos grupos poblacionales y de la naturaleza en su conjunto.

Los seres humanos como parte de la población

Los seres humanos somos parte de esos pobladores.

Quienes hemos decidido por las ciencias de la salud, optamos por estudiar e intervenir en el ser humano. Pero un ser humano no aislado, ni concebido como un ser supremo.

Los seres humanos que se conciben para este ensayo, se caracterizan por ser diversos y complejos que viven en permanentes relaciones entre sus dimensiones individual y social y en contextos naturales, culturales, económicos, políticos e institucionales. Es decir que:

1. El ser humano tiene una doble dimensionalidad individual y social: esto lo hace complejo, diverso e integral.
2. Que en lo individual funciona integralmente entre su mente, su materia, sus sentimientos, sus afectos y sus intereses.
3. En lo social, hay una permanente inter-relación con un entorno, es decir con otros, con su medio ambiente, con su organización social e institucional, con la cultura, con la economía y con la política.

Por tanto, pensar y actuar en el proceso de salud-enfermedad y en la promoción y prevención, implica considerar al ser humano de una manera integral y relacional, con las múltiples características de cada una de sus dimensiones individual y social y en un contexto cultural, económico, político, ambiental e institucional. Todo esto en un espacio de tiempo determinado.

Re-pensar y diferenciar los conceptos de salud y enfermedad

Múltiples definiciones y conceptos se han dado sobre la salud y la enfermedad: unas veces en términos absolutos y relativos o estáticos y dinámicos. También se han relacionado con lo orgánico –la mayoría de las veces– o como un estado perfecto de equilibrio o desequilibrio entre la mente, lo físico y lo social, o, como un proceso resultante de uno o de muchos factores.

En la casi totalidad de los conceptos se ha definido lo positivo para la salud y lo negativo para la enfermedad.

A pesar de ello y teniendo en cuenta las grandes contribuciones de esos conceptos, aun surgen algunas inquietudes, como por ejemplo:

1. Se puede seguir hablando de salud - enfermedad con ausencia de los sujetos o es importante identificarlos?
2. La salud o la enfermedad son estados o procesos?
3. La salud es un ideal, o, puede ser una realidad?
4. La salud es un medio o es un fin?
5. La salud y la enfermedad son relativas?
6. Qué papel juega las condiciones económicas, sociales, culturales, políticas, ambientales y espacio temporales en la salud y la enfermedad?
7. Quiénes definen las condiciones de salud o enfermedad?
8. Qué o cuáles son las diferencias de tener salud o tener enfermedad?

Y así pueden surgir múltiples interrogantes más sobre los proceso salud - enfermedad y por ende también sobre promoción y prevención. Lo importante de estas inquietudes es tener la posibilidad de replantear o re pensar estos conceptos, así como de continuar con las reflexiones y explorar otras miradas y otras prácticas.

La salud y la enfermedad como procesos dinámicos, complejos, integrales y diversos

La enfermedad y la salud no son estáticas, ni absolutas, realmente son procesos dinámicos y cambiantes con cierta relatividad donde el tiempo, el espacio y el contexto individual y social juegan papeles importantes.

Estas características se dan puesto que la condición humana es compleja, diversa, cambiante y variable, por tanto en su dinámi-

ca se presentan conflictos, intereses, miedos y angustias, así como satisfacciones, alegrías, euforias entre otras.

Entonces, la salud o la enfermedad no son las condiciones positivas o las negativas únicamente, pues en la vida normal de los seres humanos se presentan estas diversas situaciones propias de su dinámica.

Esa dinámica se observa con frecuencia en la realidad, por ejemplo, una persona esta físicamente incapacitada, pero mental, afectiva y socialmente se siente bien y es productiva. Otra persona puede tener angustias, miedos y conflictos y físicamente estar bien y tiene capacidad de manejar esas situaciones. Decir entonces, que esas personas no son sanas porque no están en perfecto equilibrio, o porque no tienen todas sus condiciones positivas, y por tanto no tienen el estado ideal, se incurre en hacer una apreciación muy simple y sería desconocer la dinámica compleja de los seres humanos y la variedad de situaciones que viven.

Desde el punto de vista social, al interior de grupos y comunidades también hay diferencias, conflictos e intereses y una comunidad que no tenga conflictos sociales perdería su dinámica y muy probablemente no existe esa sociedad perfecta.

Por tanto es necesario integrar y/o, repensar los conceptos de salud y de enfermedad, donde se contemple al ser humano y a la sociedad en esa dinámica compleja, integral y diversa.

El tiempo, un factor decisivo para identificar procesos de salud o enfermedad

Otro factor que también debe analizarse y es decisivo para identificar oportunamente procesos de salud o de enfermedad es el "tiempo".

Por ejemplo en un tiempo corto, o en un momento se puede tener un estado ideal, donde

hay plena satisfacción, felicidad y/o ausencia de alteraciones físicas y mentales, ya sean imaginarias o reales. También puede ocurrir lo contrario, momentos de dolor, miedo, desesperanza, desamor etc. Sin embargo durante la vida es normal que ocurran esos diferentes momentos, por lo cual, los procesos de salud y enfermedad no deben referirse solamente a los momentos positivos o negativos, agradables o desagradables por separado, deben referirse a la dinámica compleja de la vida.

Otro aspecto vital en el análisis del tiempo es la posibilidad que se nos da para identificar los procesos de salud o de enfermedad y para intervenir oportunamente en la prevención o la promoción.

Se podría decir que estamos frente a un proceso de enfermedad de la población y de la sociedad, si en un largo período predomina el dolor, la desesperanza, la rutina, la insatisfacción, las angustias, los miedos, las injusticias e inequidades.

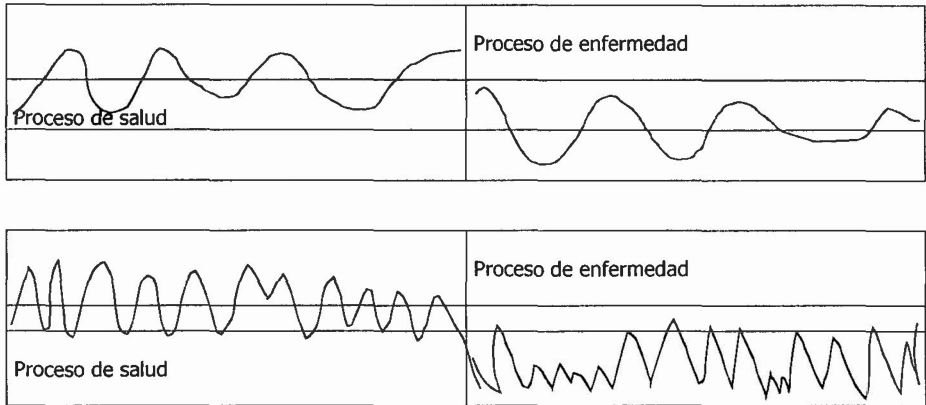
Si, por el contrario predominan situaciones de amor, entusiasmo, esperanza, solidaridad, justicia, fuerza, vigor, alegría y similares, estaremos frente a procesos de salud de los seres humanos y de la sociedad.

Lo importante del tiempo es que nos permite identificar esos ciclos oportunamente y así podremos intervenir aquellas situaciones y factores que actúan como generadores o protectores de riesgo ya sea para conservar la vida de manera saludable, o para evitar vivir con enfermedades individuales y sociales.

Los contextos políticos, culturales, económicos y ambientales, tienen impactos directos e indirectos en los procesos de salud o enfermedad de la población.

Gráficamente la dinámica de los procesos de salud o enfermedad se expresarían así:

Tiempo: ciclos que se pueden presentar en semanas, meses o años.



Fila 1: proceso de salud: predomina la justicia, el amor, la ausencia de dolor, la protección, respeto a la población no humana, diversidad e identidad cultural, participación equitativa y justa, armonía, relaciones solidarias, capacidad de resolver conflictos entre otras.

Fila 2: Umbral: situaciones normales en la vida donde hay conflictos, desestímulos, adversidades, soledades, estrés, gripas, etc. Pero no se está enfermo.

Fila 3. Proceso de enfermedad: predomina el dolor, la desesperanza, la injusticia, la destrucción del medio ambiente, la aculturación, la indiferencia e insolidaridad, la avaricia, el abuso entre otros.

En cuanto al contexto político, cultural, económico y ambiental, es vital reconocer el impacto directo o indirecto que tiene en la salud o la enfermedad de la población: por ejemplo situaciones de guerra como las que se está viviendo en Colombia y en Yugoslavia afectan la salud y la vida de las personas y en general se está destruyendo la población.

De lo ambiental se destaca por ejemplo, que la contaminación, las basuras, la zinosis, los riesgos físicos, químicos, biológicos actúan como agentes o medios para enfermar y por el contrario tener aire, tierra y agua sanos, así como buen manejo de basuras y hacer sociedad con los animales; son factores que actúan como protectores de la salud y de la vida.

Del contexto económico factores como el desempleo y subempleo y en general la pobreza, limitan el poder adquisitivo y la satisfacción de necesidades básicas, y por ello actúan directamente en la salud de la población: por ejemplo una de las causas principales de la desnutrición tiene que ver con la falta de recursos para adquirir alimentos. La

pobreza además de generar desnutrición, va acompañada de angustias y subvaloraciones permanentes.

Las consideraciones anteriores son demasiado obvias, por ello lo político, económico, lo ambiental, lo cultural juegan un papel importante en la salud o la enfermedad de la población y de los seres humanos. En ocasiones estos factores se constituyen en estructurales para generar enfermedades y muertes o para proteger la vida y promocionar la salud.

Pero realmente, no son los factores en si mismos, son las relaciones e interacciones de los seres humanos que generan procesos en cada uno de estos contextos que facilitan o imposibilitan la presencia de la salud o la enfermedad.

Los sujetos son los responsables de promover procesos de salud o de enfermedad

Por tanto es indispensable identificar los sujetos y las responsabilidades de cada uno para facilitar o no procesos de salud o de enfermedad.

Entonces para responder a la inquietud de quiénes ocasionan y quiénes son responsables de la salud o la enfermedad, siempre serán los sujetos, pues son ellos quienes poseen, distribuyen o no riqueza, son sus intereses, sus deseos, su poder el que va creando las inequidades, las desigualdades o las injusticias o sus contrarios.

Tampoco es el Estado, ni las instituciones, son las personas que manejan el Estado y las Instituciones. Entonces son los seres humanos –ya sea en su dimensión individual o social–, los responsables de generar procesos de salud o enfermedad.

Hay una excepción y es la dinámica de la naturaleza cuando se presentan situaciones como los terremotos, erupciones volcánicas, maremotos, huracanes y demás.

Con las anteriores reflexiones, a continuación se presentan algunas aproximaciones para caracterizar y diferenciar salud de enfermedad.

Salud

La salud es un proceso que se presenta en la población humana y no humana, individual y colectivamente, este proceso se caracteriza porque en la mayor parte de la vida o durante largos períodos predominan situaciones caracterizadas por emotividad, entusiasmo, autonomía, solidaridad, amor, autorealización, capacidad de resolución de conflictos y de adversidades, aceptación para convivir y participación con su entorno cultural, ambiental, económico y político, equitativas, solidarias, diversas, sensibles, autónomas, libres, justas y sustentables para el bien común.

Enfermedad

La enfermedad o las enfermedades son procesos que se presentan en la población humana y no humana, individual y colectivamente, estos procesos se caracterizan porque en la mayor parte de la vida o durante largos períodos predominan situaciones

Cuadro sobre la caracterización de los procesos de salud y de enfermedad.

Caracterización de los procesos de la salud que perduran en el tiempo y que se repiten con alta frecuencia.	Caracterización de los procesos de la enfermedad que perduran por largos períodos o se repiten con alta frecuencia.
<ul style="list-style-type: none"> ● Poder pensar(nos), imaginar(nos), soñar(nos), desear(nos), reír (nos), sonreír (nos). ● Poder amar, ser amado y amarse, poder sentir ternura, tristeza y llanto. ● Ser, estar y querer físicamente apto para hacer lo que desee. ● Poder sentir y practicar solidaridad, justicia, convivencia, tolerancia y equidad. ● Poder expresarnos libremente ● Poder tener y conservar un ambiente ecológico sano, con un ecosistema de equilibrio entre animales, vegetales y minerales. ● Poder organizarnos y participar en las decisiones políticas ● Poder y tener acceso a la riqueza económica equitativa ● Querer y tener trabajo ● Querer y poder organizarnos y movilizarnos libremente ● Poder, tener y querer educación, cultura y recreación 	<ul style="list-style-type: none"> ● No poder o no querer soñar, amar, reír, imaginar y pensar. ● No poder organizarnos. ● Imponer y aceptar actos a la fuerza. ● Estar pobre, hacinado y/ o miserable ● No tener, ni poder respirar aire sano. ● Vivir con la destrucción de la naturaleza ● Concentrar y acumular los recursos económicos y físicos en unos pocos. ● Estar en desempleo obligado ● Tener odio, egoísmo, venganza. ● Tener dolor y disfuncionalidad orgánica, química, biológica y mental. ● Tener desesperanza. ● Tener miedo, temor y ansiedad en tiempos prolongados. ● No poder acceder a los servicios públicos esenciales. ● No poder acceder a la seguridad social y a los servicios de salud.

con inequidades, ausencias, desequilibrios y patologías, desamor, injusticia, insolidaridad, destrucción y contaminación ambiental, acumulación, abuso del poder, subordinación, obediencia, desesperanza, pasividad, inseguridad, miedo, e individualismos, entre otros. Estas enfermedades son causadas por las relaciones e interacciones de los seres humanos en contextos políticos, culturales y económicos, también creados por los seres humanos en contravía del beneficio común.

Algunas conclusiones preliminares sobre los procesos de salud y enfermedad

- Los procesos de salud o enfermedad se pueden presentar en individuos, familias, organizaciones, comunidades y en animales, plantas y otros pobladores.
- La salud o la enfermedad no deben conceptualizarse, ni practicarse solamente hacia lo orgánico e individual, ni aislando los seres humanos de sus contextos y del entorno.
- Que los procesos de salud o enfermedad tienen una dinámica que se puede observar en el tiempo. Siendo el tiempo un factor importante para identificar procesos de salud o de enfermedad.
- Que en los procesos de salud o enfermedad de un individuo o una organización, participan las dimensiones individual y social y es su permanente interacción donde se presentan condiciones que generan, agravan, fortalecen o debilitan los procesos de salud o de enfermedad.
- Que de la dimensión individual participa lo genético, lo biológico, lo mental, lo espiritual, lo afectivo y los sentimientos en los procesos de salud o enfermedad.
- Que hay otros factores internos de una nación, que intervienen en facilitar o nó la salud o la enfermedad de las personas y las comunidades, como por ejemplo: su

sistema económico y político, sus políticas sociales y laborales, sus condiciones ambientales, sus reformas, las políticas educativas, las finanzas y la capacidad de gestión y la apertura o no de la participación comunitaria entre otras.

- Que hay factores externos o internacionales a una nación que intervienen directa o indirectamente en definir las Políticas Es-tatales y por ende afectan los procesos de salud o enfermedad de individuos y comunidades: Por ejemplo las tendencias internacionales de globalización de la economía, de intervención política, de privatización de los servicios públicos etc.

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad con una mirada integral y diferencial

Inicio retomando algunas ideas centrales que son necesarias para analizar la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad:

- a) La salud y la enfermedad son analizadas en los seres humanos, quienes son parte de la población del planeta.
- b) El ser humano tiene una doble dimensionalidad individual y social, que funciona integralmente entre su físico, su mente, sus sentimientos y con su entorno social, ambiental, económico y político. Esta connotación lo hace un ser social, cultural y natural, por tanto diverso, complejo e integral.
- c) El ser humano es un ser relacional que interactúa con otros seres humanos y en un contexto determinado; también lo hace con otras formas de organización como las instituciones y el Estado.
- d) El tiempo es un factor decisivo para indicar procesos de salud o de enfermedad en los seres humanos, en sociedades y en su entorno. Pero de manera especial sirve para intervenir oportunamente con los factores de riesgo actuando de manera preventiva.

Con las anteriores consideraciones, se pretende mostrar que en el proceso de salud o enfermedad de las personas participan un sinnúmero de condiciones individuales y sociales.

Se deduce que en la conceptualización de la promoción de la salud y la prevención se debe tener en cuenta la complejidad del ser humano individual y social y de sus relaciones en contextos político, ambiental, cultural, económico, espacial y temporal.

Entonces se pueden identificar algunos factores en las dimensiones individuales, sociales y en el entorno para intervenir con acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Para mayor comprensión y para hacer esa identificación se presentan las siguientes categorías de análisis:

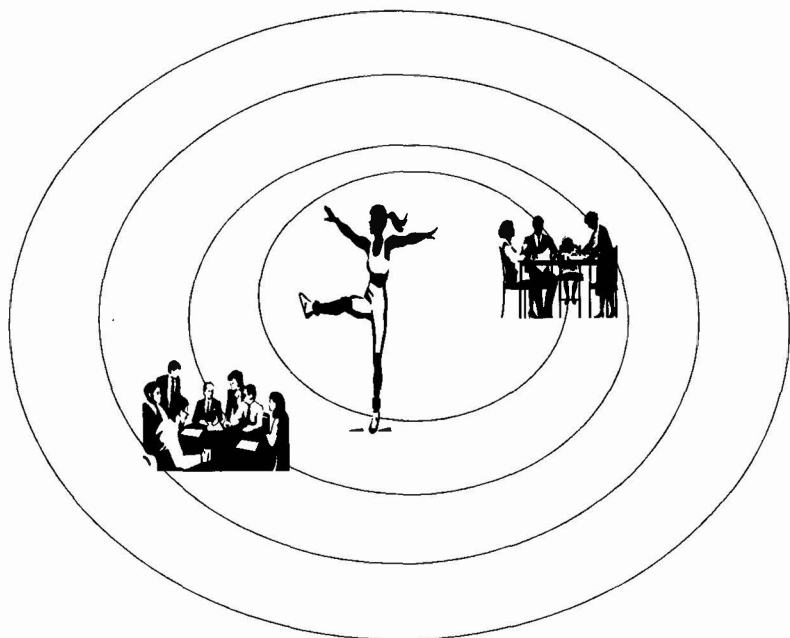
1. El ser humano individual: Es un ser, con expresiones físicas, mentales, espirituales y afectivas.

2. El ser humano/social en el contexto familiar y comunitario.
3. El ser humano/social y su relación con el contexto institucional, con otras organizaciones y con el Estado.
4. El ser humano/social y su relación con el contexto económico, político, cultural y ambiental (ámbito nacional).
5. El contexto internacional.

Lo anterior puede verse representado gráficamente al final de esta página.

Con el gráfico se pretende mostrar que en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad participan en forma relacional, integral y compleja los componentes contemplados en esas cinco categorías.

Estas categorías son útiles para caracterizar los componentes conceptuales de promoción de la salud y prevención de la enfermedad así como para identificar los factores y condiciones protectores o generadores de los procesos de salud o de enfermedad y por



tanto sirven para indicar donde se puede y debe intervenir oportunamente en promoción de la salud y en prevención de la en-

fermedad. Con base en lo anterior, se hace la siguiente propuesta conceptual para diferenciar la promoción de la prevención:

Cuadro de la diferenciación de promoción de la salud, de la prevención de la enfermedad.

PROMOCIÓN DE LA SALUD	PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD
<p>La promoción de la salud, es un proceso que nos invita a promover, asegurar, favorecer, mantener, fortalecer y proteger todo tipo de actividades, acciones, situaciones, relaciones, procesos, condiciones y entornos que conduzcan a vivir con calidad y tener condiciones de salud de los individuos, de las familias, de los grupos, comunidades y organizaciones y de su entorno.</p> <p>Por tanto hacer la promoción de la salud es intervenir integralmente en todos los factores y condiciones individuales, sociales, institucionales, políticas, económicas, culturales y ambientales de tal manera que se mantengan, potencialicen y permanezcan esas condiciones de favorabilidad para la salud de la población en el tiempo y en el espacio.</p> <p>En síntesis se promueve lo favorable para la salud, en lo individual, familiar, comunitario, institucional cultural, económico, político, lo social y ambiental y la intervención se puede dar en todos estos aspectos.</p> <p>Aplicando un análisis DOFA, en la PROMOCIÓN, se actúa sobre las fortalezas y oportunidades, para potencializarlas multiplicarlas o, como mínimo, mantenerlas en cada una de las categorías señaladas.</p>	<p>La prevención de la enfermedad también es un proceso, en el cual se realizan todo tipo de actividades, procedimientos y acciones que conducen a evitar y prevenir la enfermedad. En este proceso las acciones van desde identificar oportunamente las posibles causas de la dimensión individual (físicas, mentales y afectivas) y social así como del entorno externo que pueden provocar y mantener la enfermedad de la población y de su entorno.</p> <p>Es misión de la prevención, minimizar, reducir los riesgos desencadenantes de procesos de enfermedad.</p> <p>En caso de ser inminente la presencia de la enfermedad se procede a tratarla y curarla a tiempo, para evitar complicaciones y contagios.</p> <p>El tratamiento y la rehabilitación también son procesos en los cuales se debe actuar de manera preventiva evitando las posibles complicaciones, sin embargo en sentido estricto estos procedimientos corresponden más al tratamiento oportuno que a la prevención.</p> <p>En síntesis se hace prevención a los riesgos y factores que favorecen la enfermedad de los individuos, comunidades, por ello se debe intervenir en lo individual, familiar, comunitario, cultural, económico, político, social y ambiental es decir en combatir la inequidad económica, la destrucción de la naturaleza, la contaminación ambiental, la dependencia e injusticia social, la pobreza, el clientelismo y corrupción entre otras.</p> <p>Aplicando un análisis DOFA, en la prevención se debe intervenir en las amenazas y debilidades, para contrarrestarlas, eliminarlas o por lo menos disminuirlas en cada una de las categorías señaladas.</p>

Cómo hacer promoción de la salud y prevención de la enfermedad desde el cotidiano

A continuación se presenta una guía y se sugieren unos verbos, para que usted propon-

ga qué actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad va a hacer diariamente:

PROMOCIÓN DE LA SALUD	PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD
Verbos que se sugieren: promover, mantener, asegurar, fortalecer, promocionar, proteger, conservar, proveer, fomentar, potencializar, maximizar.	Verbos que se sugieren: evitar, eliminar, reducir, contrarrestar, prevenir, minimizar. .
1. Mencione tres actividades de promoción individual.	1. Mencione tres actividades de prevención de la enfermedad en la dimensión individual.
2. Mencione tres acciones o intervenciones de promoción que usted va hacer en la familia o en un grupo comunitario .	2. Mencione tres acciones o intervenciones de prevención de la enfermedad del ámbito familiar o comunitario.
3. Mencione tres acciones que usted va hacer y que se relacionen con promoción de la salud desde el ámbito político.	3. Mencione tres intervenciones que usted va hacer para prevenir la enfermedad desde el ámbito político.
4. Mencione tres acciones que usted va hacer y que se relacionen con promoción de la salud desde el medio ambiente.	4. Mencione tres intervenciones que usted va hacer para prevenir la enfermedad desde el medio ambiente
5. Mencione tres acciones que usted va hacer y que se relacionen con promoción de la salud desde lo cultural.	4. Mencione tres intervenciones que usted va hacer y que se relacionen con prevención de la enfermedad desde lo cultural
6. Mencione tres acciones que usted va hacer y que se relacionen con promoción de la salud desde el ámbito Estatal y/o institucional.	5. Mencione tres acciones que usted intervendrá para hacer prevención de la enfermedad desde el ámbito Estatal/institucional