

LICEO COMPU-MARKET

Lic. Jorge Mario Rivadeneira Figueroa

Licda. Ruth Matheu



Objetivo de desarrollo sostenible 3
Salud y Bienestar

Comunidad 1, 5to. Baco A

Alvarado Gómez Elvia Marleny
Ayapan Ochoa Emerson Estuardo
Chinchilla Mejilla Geovanna Magalí
Gomar Pedroza Dayana Elizabeth
Gonzalez García Sara Priscila
López Romero Sharon Melissa
Najera Guzman Victor Daniel
Pérez Cabrera Ricardo Gadiel
Pérez López Eber Daniel
Roquell Gómez Jennifer Gabriela

Tabla de contenido

Objetivos	2
General:	2
Específicos:	2
Preguntas para investigar	3
Justificación	4
Marco teórico	5
Técnicas de recolección de datos.....	31
Valores	32
Visitas.....	33
Evaluación de Acción.....	35
Pre:.....	35
Post:	35
Resultado de la acción:	35
Conclusiones	36
Recomendaciones	37
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	38

Objetivos

General:

El llevar la información necesaria sobre el tema a los chicos de 1ro. Básica sección A, y hacer conciencia, siempre sobre el tema salud y bienestar, como ellos deben actuar ante una emergencia y como cuidar su salud desde la temprana edad que ellos tienen, que ellos conozcan como realmente tienen que comer o bien vivir, esto para mantener una buena vida mas adelante y que no pasen por la mayoría de los problemas que los jóvenes y adultos pasan ahora.

Específicos:

1. Llevar una plática a los chicos de 1ro. Básico sobre lo que es salud y sobre lo que es bienestar: para informarlo sobre el objetivo del que se les hablara durante todo el proyecto.
2. Presentar a los chicos diapositivas y video sobre el tema, para que así ellos puedan tener un amplio conocimiento sobre este.
3. Dar una pequeña clase sobre los primeros auxilios, como reaccionar ante una situación de emergencia, desangrado, ahogamiento, ataque de asma, como poner vendas, entre otras situaciones.
4. Brindar a los chicos una exposición sobre lo objetivos que se tiene para el 2030 con enfoque en el área de salud y bienestar.
5. Realizar con los chicos actividades que sean educativas y con las que ellos puedan aprender rápido y fácil sobre el tema, además, con las que ellos puedan divertirse y mantenerse entretenidos, esto para llamar más su interés hacia el tema que se esta investigando.

2.

Preguntas para investigar

1. ¿Qué es salud?
2. ¿Cuál es la importancia de tener una buena salud y bienestar?
3. ¿Qué es bienestar?
4. ¿Cuáles son los métodos para evaluar la salud por ti mismo?
5. ¿Cuáles son las metas del objetivo salud y bienestar?
6. ¿Qué hábitos se necesitan para buena salud y bienestar?
7. ¿Cómo se diferencia la salud y bienestar?
8. ¿Qué factores afectan al sector salud en el país?

Justificación

Dentro de lo que es el Plan Nacional K'atun 2019 se encuentra lo que es el objetivo #3 el cual es "bienestar y salud".

La importancia de este proyecto con respecto al tema es que los jóvenes del agrado asignado puedan conocer y hacer conciencia sobre lo que pasa en el país con respecto al sector salud como los porcentajes de mortalidad o enfermedades, porque como jóvenes es importante que conozcan aun las causas por las cuales se dan ciertas enfermedades, de esta manera podrían evitar ciertas cosas y hacer otras que puedan ayudar a un mejor futuro, no para la nación si no para ellos mismos ya que los que no sufrirían por enfermedades serian ellos y sus familias no gastarían demasiado en medicinas caras, además de que cuando se habla del un proyecto sobre salud o bienestar se les enseña como reaccionar ante una emergencia, esto es algo muy importante porque en algún momento de emergencia podría salvarle la vida a alguien o bien solo evitar lesiones demasiado fuertes, como reaccionar ante un ataque de asma o bien las diferentes maneras de ayudar a alguien que se está ahogando (ya sea niño, joven o adulto.) o bien como salvarse la vida en caso de no haber nadie para ayudar.

Es importante conocer la manera de cuidar tu cuerpo, las maneras de alimentarse correctamente y los ejercicios que se deben realizar, además de los cuidados que todos como seres humanos deberíamos de tener con los alimentos que digerimos, por cosas como esas el importante llevar este proyecto a los chicos jóvenes, para que ellos aprendan a evitar algo que más adelante pueda hacerlos sentir mal no solo a ellos si no también a sus familias.

Además de que la importancia de este proyecto de salud y bienestar es saber los conocimientos básicos para solucionar los diversos problemas de salud que las personas y su bienestar para ayudar a la comunidad, así como establecer normas e implementar nuevas leyes y recomendaciones para no solo saber sino practicar y accionar sobre estas normas para ayudar a la gente de nuestro alrededor y así, hacer de nuestra comunidad un lugar mejor.

Marco teórico Salud Sharon

Según la página de internet: <https://medlineplus.gov/spanish/healthliteracy.html>, del autor MedlinePlus, en su documento: [Comprendiendo la información de salud](#), expresa de manera literal que:

En primer lugar, la información de salud nos da la idea en la cual una persona está bien capacitada para explicar de manera clara y al punto sobre el tema salud. Para ello se necesita estudiar y autoevaluarse. Cuando la persona se llena de información está totalmente lista para cualquier ocasión, además busca muchas opiniones para entender más el tema. Por todo el mundo se encuentran personas que no tienen bien claro sobre el cuidado de la salud por eso se da una alimentación desfavorable y llevan a cabo una vida no saludable.

La vida de una persona en la comida debe de ser sana, como, por ejemplo: en el desayuno deben de comer: galletas de avena o yogurt con moras y fresas, sándwiches, jugo de naranja o tomar un vaso de leche.

Según la página de internet: <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/tome-buenas-decisiones-sobre-su-salud-como-obtener-la-informacion-que-necesita>, del autor FDA, en su documento: [Tome buenas decisiones sobre su salud: Cómo obtener la información que necesita](#), expresa de manera literal que:

Debemos de comprender bien la información de salud, un ejemplo es que estas en un hospital en la cual necesitas ayuda de un experto, le preguntas a una enfermera sobre el cuidado de la salud y te responde: “no lo sé” tu dirías esa persona no sabe nada en absoluto sin duda alguna no está bien capacitada sobre información de salud. Una persona que le gusta la medicina debe estar bien informada sobre temas como el bienestar de la salud, cuidados alimenticios etc.

Las personas que no saben nada de enfermedades como por ejemplo un estornudo cercano pueden aumentar su riesgo de contagiarse la gripe. La obesidad aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes. Fumar aumenta el riesgo de muchos tipos de cáncer. Y si presta atención a los titulares de las noticias, podría preocuparle el riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria, de infectarse con el virus del Zika, de que lo ataque un tiburón y mucho más. Los factores de riesgo para la salud a veces pueden resultar confusos, pero es importante que los entendamos. Es muy importante conocer los riesgos que tú y tu familia enfrentan esto puede ayudarte a encontrar maneras de evitar problemas de salud. También evitaras que se preocupe por amenazas poco probables. Conocer los riesgos y beneficios de un tratamiento médico puede ayudarte a ti y a tu medico a tomar buenas decisiones informadas. Al conocer te da una mejor perspectiva sobre posibles daños y beneficios para que tú tomes buenas decisiones inteligentes a partir de hechos concretos y no de miedos

infundados. Un riesgo para la salud es la posibilidad o probabilidad de que algo dañe o afecte de alguna manera su salud.

Riesgo no significa que algo malo vaya a pasarle. Es solo una posibilidad. En estados unidos hay muchas personas que comen demasiado, como, por ejemplo: van a un supermercado y se van directo a donde están todos los dulces, pasteles, chocolate, galletas, etc. Por este motivo es que algunas personas padecen de una enfermedad llamada MORVIDA, esta enfermedad es mortal porque puede causar la muerte, estas personas llegan a pesar alrededor de más de 700LBS, por eso el ejercicio y una dieta saludable, por otro lado, pueden reducir la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Al saber bastante información sobre cuidar nuestra salud debe ser una prioridad durante cualquier etapa de nuestra vida, esto nos ayudara a tener una calidad de vida excelente en todos los niveles y edades. Una persona sana, por tanto, sería aquella que disfruta de una vida plena y feliz a todos los niveles. Disfrutar de un buen estado de salud puede conseguirse a partir de variadas acciones y mantenerse durante mucho tiempo o bien perderse debido a diversas razones. Para esta sana, una persona debería:

1. Seguir una dieta saludable y equilibrada.
2. Hacer ejercicio de manera regular.
3. Evitar el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, alcohol o cualquier tipo de droga.
4. Realizar las revisiones médicas pertinentes o controlar posibles complicaciones. Aquí juega un papel fundamental contar con un buen seguro médico que pueda respaldarte ante cualquier enfermedad con los mejores profesionales y coberturas.

La importancia de cuidar la salud también abarca al aspecto psicológico y las emociones. Tener una actitud positiva ante la vida, entablar relaciones personales sanas, limitar las situaciones de estrés y propiciar el optimismo son prácticas que no podemos perder de vista, porque nos ayudarán a que nuestra salud mejore. La salud es un estado que se puede alcanzar, pero que muchas no es fáciles perder. Esto último se ha puesto de manifiesto en los últimos meses, pues la crisis económica actual ha producido un impacto en la salud de los ciudadanos, la crisis también ha producido un aumento de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Además, tiene efecto sobre las enfermedades infecciosas, que se extienden favorecidas por las peores condiciones de vida de las personas con pocos recursos, pero también por las dificultades de acceder a tratamientos y por la caída de la calidad del sistema público de salud.

No olvides cuidar tu cuerpo y tu mente, y, sobre todo, intentar relativizar todos los problemas que te rodean.

LO QUE DEBES SABER....

1. La salud es un concepto que abarca mucho más que la ausencia de enfermedad.
2. Hábitos como una dieta sana, ejercicio regular, ausencia de tóxicos, vivir con optimismo y fomentar las relaciones sanas nos puede ayudar a conseguir un estado de salud óptimo.
3. La crisis económica y los recortes están propiciando un aumento de algunas enfermedades, sobre todo mentales.

La salud es estar bien físicamente, mentalmente, y socialmente. Para poder mantener, a lo largo de los años, una buena salud y una calidad de vida lo más elevada posible, es necesario adoptar en el día a día una serie de hábitos saludables que nos ayudarán, dentro de lo posible, a gozar de ese estado de bienestar físico, mental y social.

Ya habíamos hablado de muchas recomendaciones, aquí vienen otras que son casi iguales que las anteriores, pero más explicadas y para que quede bien informada la persona que lo lea:

1. Seguir una dieta variada y equilibrada, que nos provea de los nutrientes y calorías que nuestro organismo necesita para mantenerse sano. Como, por ejemplo: en el almuerzo podemos comer una pechuga de pollo con arroz y ensalada con un jugo de frutas y eliminar por completo las bebidas que contienen químicos y gases que no le hacen nada bien a nuestro cuerpo.
2. Hidratarnos regularmente, ingiriendo líquido abundante. Tomar 8 vasos de agua es muy bueno porque limpia nuestro organismo y lo mantiene desintoxicado, además el agua sirve para tener bonita la piel e incluso el cuero cabelludo lo cual lo mantiene con brillo y crece más rápido de lo normal esos son algunos beneficios que contiene tomar abundante agua.
3. Dormir un número de 8 horas diarias porque a la hora de dormir bien el cuerpo se siente cansado y debilitado, además no tiene las fuerzas suficientes para caminar, ni hablar.
4. Practicar ejercicio físico de manera regular como, por ejemplo: salir en las mañanas a correr alrededor de la cancha, hacer sentadillas, cada día será muy efectivo para la persona que lo practique y conforme pase el tiempo se volverá un hábito.
5. Moderar el consumo del alcohol y evitar el tabaco es difícil para aquellas personas que consumen alcohol, pero no imposible, como pueden las personas dejar de hacer ese hábito, Bueno, ayudándolos con consejos motivadores y también el apoyo de su familia. Y tener paciencia a que la persona cambie.

Por tanto, alimentarse de manera saludable constituye una de las más eficaces herramientas de prevención, con una alimentación variada y equilibrada. Este es el fundamento, por ejemplo, de la dieta mediterránea, capaz de regular el colesterol en la sangre y, al ser muy rica en fibras y antioxidante, de prevenir problemas

cardiovasculares. Así mismo, incluye todos los nutrientes básicos en cantidad adecuada y suficiente.

Hemos aprendido mucha información sobre la salud y eso hace que enseñemos a las personas que no saben nada de salud y a responder a todas sus preguntas.

Imagen gracias a: <http://www.derechofacil.gob.ar/novedades/informacion-sobre-tu-estado-de-salud/>



Vemos en la imagen que el paciente tiene todo el derecho a preguntar a su doctor y el doctor debe de responder de manera que el paciente se sienta cómodo y seguro de su médico. Por tanto, el paciente si tiene una duda de las consecuencias de no seguir los tratamientos o los beneficios y riesgos de los tratamientos que le recomiendan lo mejor es preguntar. Los mayores problemas y dificultades en la salud los podemos ubicar en el nivel de la comunicación y en el manejo de la información.

Falta de comunicación y manejo de información poco sólida, deficiente, no documentada, y en algunos casos sesgados, llevan a cometer graves y numerosos errores, administrativos y clínicos, que ponen en riesgo vidas y generan costos elevados e innecesarios. Puede que el paciente no le pregunte porque le da vergüenza, pero como ya vimos que por esa duda puede causar graves problemas e incluso la vida del paciente puede estar en riesgo o también poner la vida de otros e incluso familias en riesgo.

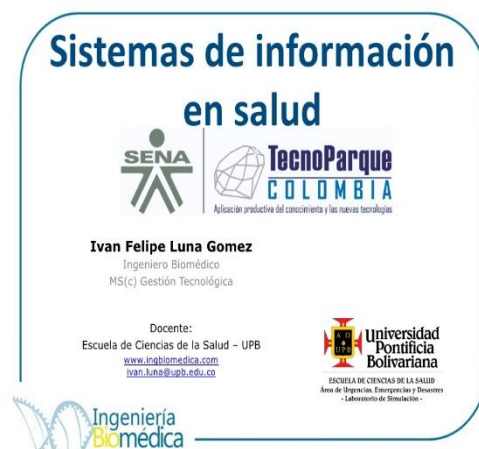
No nos quedemos con la duda, tenemos el derecho de preguntar según la ley 26.529.

Imagen gracias a: <https://es.slideshare.net/cheo.torres/3-informtica-en-salud-sistemas-de-informacin-en-salud>



Imagen

gracias a: <https://es.slideshare.net/Albamarina7/generalidades-sistemas-de-informacion-de-salud-en-colombia>



Importancia de tener bienestar y salud

Según la página de internet:

<https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-3-good-health-and-well-being.html> Autor: undp.org donde se especifica lo siguiente:

Conocido es por toda la importancia de la salud y el bienestar. Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos interiorizadas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

En los países desarrollados, las principales causas de problemas y enfermedades de los trabajadores de las empresas se relacionan fundamentalmente con los hábitos y estilos de vida. Una dieta inadecuada, la inactividad física y el consumo de tabaco y alcohol son factores determinantes en la aparición de enfermedades.

En Unipresalud ofrecemos una formación específica para mantener hábitos saludables y beneficiarnos de una mejora en nuestra salud y nuestro bienestar.

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Estos datos y cifras ponen de relieve los aspectos más importantes de la salud y los trastornos mentales. Entre las imágenes hay dibujos hechos por niños que participaron en el Concurso Escolar Mundial sobre la Salud Mental en 2001.

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La ciudad de Guatemala es reconocida como una de las ciudades más modernas y cosmopolitas de Centroamérica, con un sistema privado de salud de nivel internacional, de mejora continua y moderna en procesos y tratamientos con elevados estándares de calidad en sus distintas especialidades médicas, sin dejar de mencionar la gama de centros de salud por excelencia que satisfacen las necesidades de cada paciente, colocando a Guatemala como uno de los principales destinos de turismo de salud y bienestar en Centroamérica.

Guatemala ofrece al paciente internacional una gama de servicios médicos especializados y adaptados a sus demandas, la mayoría de estos centros se concentran en el distrito médico de la ciudad capital, a pocos minutos de la zona hotelera, centros comerciales y el Aeropuerto Internacional La Aurora, permitiendo al visitante un fácil acceso y movilidad dentro de la moderna ciudad.

El turismo de bienestar o en Guatemala ha surgido con excelentes opciones para el turista que desea vacacionar en destinos que se complementan con un estilo de vida saludable y la mejora de su bienestar personal, acompañado de tratamientos innovadores y alternativos que les permitan entrar en contacto con la naturaleza y todos sus beneficios. La alta calidad en el servicio y la diversidad en tratamientos innovadores como estética, anti edad y nuevas técnicas de relajación, procedimientos de desintoxicación, uso de sales y aguas termales acompañados de alta tecnología ofrecen al visitante una de las mejores opciones como destino de bienestar en el mundo ya que pues el bienestar y salud de nuestro país es necesario e importante para todos nosotros como humanos ya que cada uno tiene un salud de cuidar al país y darle bienestar a nuestro país.

La Salud es un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Una vez comprendido el concepto anterior, se define la Salud Pública como el conjunto de actuaciones de los organismos públicos y privados y de la sociedad que garantizan el bienestar de la población. Esta materia es de vital importancia, ya que incide en muchos ámbitos del día a día de la población. Esto quiere decir que, con una mala o inexistente Salud Pública, la calidad de vida de la ciudadanía disminuiría. Dentro, de una sociedad tienen que existir sistemas en la prevención de la enfermedad y la protección, promoción y restauración de la salud, acciones que fomenta y, sobre todo, ejerce la Salud Pública. Lo que busca es mejorar la calidad de vida de la ciudadanía mediante estrategias e intervenciones, como, por ejemplo: Propone objetivos a las empresas productoras de alimentos para la reducción de la sal en los alimentos procesados.

La implantación de centros deportivos públicos en cada pueblo para fomentar la actividad física.

La promoción en los centros escolares de hábitos alimentarios saludables, como ingerir mínimo cinco piezas de fruta al día.



Imagen gracias a la página de internet

https://support.google.com/legal/answer/3463239?sa=X&ved=2ahUKEwjkn5Pw7Mnj_AhVCtlkKHWIyDxoQIZ0DegQIARAB

Lo que llamamos salud pública nace a finales del siglo 18 en Europa, en dos contextos sociopolíticos y económicos muy distintos: la Austria del despotismo ilustrado y la Gran Bretaña en los comienzos de la revolución industrial. Estos escenarios dieron origen a dos modelos muy distintos en la forma de plantear la intervención del Estado en problemas de salud pública. El austriaco estuvo protagonizado por un gran clínico, J. P. Frank, que fue el primero en exponer explícitamente la importancia de los factores sociales en la génesis de las enfermedades, en su célebre discurso de 1790 en la Universidad de Pavía. Los supuestos políticos de Frank son los típicos del despotismo ilustrado y ese fundamento ideológico le conduce a la doctrina de la *policía sanitaria* (vigilancia y control por parte del estado absoluto del bienestar de sus súbditos).

Imagen

Gracias

a:



<https://support.google.com/legal/answer/3463239?sa=X&ved=2ahUKEwjkn5Pw7MnjAhVCtlkKHWlyDxoQIZ0DegQIARAB>

Salud y bienestar

Según la página de internet <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/> del autor *Naciones Unidas* en su documento *Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades* expresa de manera literal que:

Para lograr llegar a nuestro punto requiere de dos escalones que son muy importantes, de tal manera que lo que se desea es que a nivel mundial todos estén buenos y sanos.

A pesar de cada una de las cosas que se quieren lograr o llevar a cabo, hay muchos contras, en demasiadas partes del mundo, se podría decir que a nivel mundial, ¿y esto a que se debe?; Esto sucede debido a los cambios que surge el mundo actualmente, no tanto el mundo si no en los que habitamos este, porque cada vez hay más enfermedades, y lo que pasa con estas es que roban la salud hasta dejarlos en la muerte, hay infinidad de enfermedades, y estas atacan a las personas conforme a sus defensas, ya que si una persona no tiene muy altas estas, será muy factible que ella caiga.

Pero a lo largo del tiempo todo ha ido evolucionando e innovando, de tal manera que se ha reducido un poco, se ha tratado la manera de mantener esto a un nivel, pero de igual forma siempre seguirá siendo mucho comparándolo con la meta a la que se desea a llegar en 2030 que es un tanto de 70 fallecimientos, sin embargo para poder lograr lo estipulado, deberemos añadir mucha más tecnología y más conocimiento a la gente ignorante, la tecnología para los partos porque se dice que los partos es de manera natural no es por alguna enfermedad ni sustancia, entonces lo que se quiere es adquirir mejor tecnología para solucionar esto, luego sería en la nutrición, que las personas por falta de vitaminas y por falta de una buena alimentación es que mueren, y dándoles charlas o informarles muy bien los efectos del tabaco que este es uno de los principales responsables de los fallecimientos.

En este tema no esntran solo las enfermndades y viscios que las atraen, si no que tambien los cuidados que le damos al planeta tierra y a nosotros mismos, porque desde aquí comienza todo, lo podemos tratar desde este punto, que serian tales como la higiene para nuestro propio cuidado y mantener el medio ambiente limpio, sin contaminaciones, ya que desde aquí se pueden orinar muchas de las grandes enfermedades que llevan a la muerte. Mantener el ambiente sano y limpio, no es solamente cuestion de higiene, si no tambien de para brindarnos un mayor tiempo de vida, y de una manera saludable para impedir así cualquier tipo de enfermedad.

Imagen Gracias a: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

3 SALUD
Y BIENESTAR



Salud

En la salud aquí encontramos lo que son dos tipos de salud, que van de la mano, esto es porque tiene que ver lo que una haga con la otra, y cuáles son las famosas, pues es la salud infantil y la salud materna, y con el paso del tiempo, la salud de los niños iba afectando, debido a que por su tamaño y por su corta edad son muy propensos a caer en estas crisis graves, pero no solo está el lado malo, también han logrado sobrevivir muchísimos niños en el mundo por buenas medicinas que los han mantenido, tal es el caso de la vacuna del sarampión que esta lo que ha hecho es evitar que ejércitos de niños mueran, y esto se dice que comenzó en el año 2000, y con el paso del tiempo ha estado curando a niños y niñas, pero vamos por más para lograr lo que tenemos visto para el año 2030, se dice que hay unas grandes probabilidades de que un niño sobreviva cuando la mamá tiene estudios, y no tanto por lo que se ocurrirá si no por lo que le está transmitiendo a su bebé, mientras que una mamá que no tenga o no haya tenido algún tipo de estudio, es más fácil que este niño fallezca.



Imagen Gracias a:
<https://thp.org.mx/2013/07/11/por-que-priorizar-la-salud-materno-infantil/>

Ahora viene la segunda, que como dijimos con anterioridad están relacionadas, y esta es la salud materna, y estas están relacionadas porque, se dice que donde más muertes ha habido es durante el parto, y esto es porque algunas no aguantan, esto es porque no están saludables o no tienen las vitaminas que necesita su cuerpo en estos momentos, debido a que no es solo ella, sino también la pequeña creatura que habita en ella y por eso son buenos los prenatales, que se dice que estos por el año 2012 se empezaron a promover, y ayudó a las madres para estar bien a la hora del parto, pero parte de muertes como dijimos que se debe por el embarazo y este va de la mano con la edad, ya que no están preparadas para un embarazo a una edad muy corta y los cuerpos de algunas no lo soportan, es algo nuevo que no se puede adaptar a un cuerpo pequeño que aún no está formado al cien por ciento.



Imagen Gracias a:
<http://portalpaula.org/wp-content/uploads/2018/02/ods-3-salut-bienestar.jpg>

VIH/SIDA, malaria y otras

enfermedades

A lo largo del tiempo hay muchas personas que tienen estas enfermedades, que son producidas por transmisión sexual, o por sangre contaminada, de esta manera muchas personas, miles, han podido vivir con esta y llevar una vida normal, tratando la enfermedad, y sabiendo llevar una vida saludable y libre de tentaciones, ya que esta es contagiosa, pero con roles más íntimos y cosas más cerradas como relaciones sexuales, sangre, fluidos, entre otros.

Pero poco a poco las personas no se saben cuidar, y esto más que todo sucede con los adolescentes, que ellos por la edad en que se encuentran tienen o surgen tentaciones, y van a lugares como prostíbulos, sin las medidas necesarias de cuidado, y quedan infectados, o muchas veces no es pero eso pero por no saber lo que hacen y su rumbo de vida puede que su sangre haya sido infectado con un utensilio que esté contaminado, sin embargo por más que les digan, les den charlas y hasta les den preservativos y cosas para mantener el cuidado ellos no se abstendrán, por la edad en que están y desean probar todo, son adolescentes, ellos son los más propensos y los que más la adquieren en estos tiempos. Esto es a nivel mundial, no solo en ciertas partes del mundo, porque una vez alguien con la enfermedad, todo el mundo podría padecerla, y la malaria fue una que se dio en África y a lo largo del tiempo ha ido disminuyendo.

Objetivo y logro a donde se llegará

La idea principal de todo esto o a donde se piensa que llegará será a las siguientes palabras:

- Reducir
- Finalizar
- Fortalecer
- Reforzar

¿por qué estas cuatro?

La respuesta es muy simple y comenzaremos por la primera que es la reducción, se preguntarán que es lo que se quiere reducir, pues primero que nada lo que se quiere reducir y bajar de la altura que tiene diaria, es el fallecimientos de personas por enfermedades graves, que la mayoría de veces que ni tienen esperanza de vida alguna, por lo cual se quiere reducir tanta enfermedad y enfermo, que todos

estemos Sanos y saludables, por un mejor 2030 en donde se cree que todo se habrá llevado a cabo y seremos un lugar mejor sin miedo de muerte.

Ahora viene la segunda, que es la finalización, qué es lo que se quiere finalizar; Y es sencillo todo lo que se quiere finalizar son los síndromes, epidemias y todas estas enfermedades que son las más duras y propensas a llegar a la batalla de nuestra primera frase que es la muerte, se quiere llevar a cabo la finalización de todo lo malo, para poder sembrar la buena, toda la buena cosecha, en este futuro no muy lejano es a lo que se quiere llevar a cabo a la finalización de las enfermedades más graves que solo dañan y empeoran a el país.

Ahora vienen las buenas y las mejores, que son “Fortalecer y Reforzar”, lo que se va a fortalecer y reforzar es la salud, a las personas, al país, al pueblo, al mundo.

Esto es lo que se desea hacer o al punto al que se desea llegar, este es un gran beneficio, que suena bien y que en parte sería muy bueno para todos.

Lo que en realidad

quieren, o tema principal que quiere esta es promover la salud, todo los relacionado con la Salud, tanto enfermedades como vitaminas y medicinas.



Imagen Gracias a: <https://gregoriomar.anondigital.webnode.es/salud-y-bienestar/>

Con anterioridad se decía de cada una de las cosas que se va a hacer tanto con lo bueno, como con lo malo.

Pero a lo largo del tiempo todo ha ido evolucionando e innovando, de tal manera que se ha reducido un poco, se ha tratado la manera de mantener esto a un nivel, pero de igual forma siempre seguirá siendo mucho comparándolo con la meta a la que se desea a llegar en 2030 que es un tanto de 70 fallecimientos, sin embargo, para poder lograr lo estipulado, deberemos añadir mucha más tecnología y más conocimiento a las personas.

Todos podemos participar y ayudar, poniéndonos de acuerdo por una Guatemala mejor.

Imagen Gracias <https://www.canalrcn.com/programas/mision-impacto/consejos/articulo-nota-mision-impacto/salud-y-bienestar-53430>

a:



Métodos para auto evaluar su salud

Según la página de internet:
<http://www.saludcolima.gob.mx/images/documentos/ModeloDeEvaluacionDeProgramas>

Autor: saludcolima.gob.

La publicación del presente Manual de Evaluación constituye un esfuerzo más de la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Estado de Colima, por mejorar la calidad y oportunidad de la atención médica, preventiva y de control de riesgos sanitarios que se otorga a la población general y a los beneficiarios de los programas y servicios de salud (PSS). Su elaboración va más allá de los propósitos tradicionales de la evaluación institucional, al contribuir, mediante su aplicación por parte del personal de salud, a la rendición de cuentas de la presente administración y al desarrollo de competencias profesionales en este significativo componente de la gestión de servicios de salud. La importancia de su aplicación no solo estriba en la utilización de los conceptos y metodologías de evaluación aquí descritos, para llegar al conocimiento de lo que se está haciendo bien e identificar deficiencias que deben ser corregidas, sino también en el reconocimiento de la evaluación como un imperativo ético y una responsabilidad social ante las comunidades, grupos de población y usuarios de los PSS a quienes van dirigidas las acciones de salud. El enfoque integral y metodológico del Manual, abre posibilidades para involucrar a todas las dependencias del Sector, organismos colegiados afines y a la propia sociedad civil para avanzar, desde una perspectiva democrática y de amplia participación social, a la construcción de una cultura de gestión en salud orientada a resultados y hacer de los PSS, como bien se ha señalado, un mecanismo de redistribución de los recursos en salud.

Evaluación del Desempeño de los Sistemas de Salud

- ▶ Tablero de mando para la evaluación del desempeño de los sistemas de salud:

▶ Work Group of the Region of the Americas on Health Systems Performance Assessment

	SITUACION	DE	SALUD
Condiciones de Salud	Capacidad para Valerse	Bienestar	Muerte
	DETERMINANTES	NO MEDICOS	DE LA SALUD
Comportamientos Saludables	Condiciones de Vida y Trabajo	Recursos Personales	Factores Ambientales
	SISTEMA	DE	SALUD
Rectoría	Financiamiento	Aseguramiento	
Aceptabilidad	Accesibilidad	Capacidad de rpta.	Seguridad
	CARACTERISTICAS	DEL SISTEMA	DE SALUD

La evaluación de los sistemas de salud puede realizarse por lo menos en dos niveles. El primero es aquel en el que se encuentran los procesos que el sistema establece en la forma de programas y servicios de salud. El segundo se despliega a escala sistémica, es decir, en materia de grandes políticas. Se denomina Evaluación de Programas y Servicios a la primera modalidad y Evaluación del Desempeño del Sistema de Salud a la segunda.

Imagen Gracias a:

<https://support.google.com/legal/answer/3463239?sa=X&ved=2ahUKewis74rVh8rjAhUxx1kKHe6zAHQQIZ0DegQIARAB>

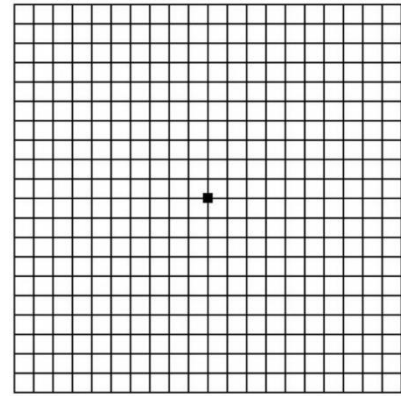
Según la página <https://genial.guru/creacion-salud/7-pruebas-rapidas-para-evaluar-la-salud-de-tu-organismo-568310/> puedes auto evaluar tu salud de las siguientes maneras

La prueba de la rejilla de Amsler ayuda a diagnosticar la degeneración macular la cual es una enfermedad que está relacionada con el deterioro de la agudeza visual. La degeneración macular normalmente aparece después de los 50 años y progresa muy rápido e incluso puede causar ceguera.

Tienes que realizar la prueba con una buena iluminación. Coloca el dibujo a una distancia de 30 a 40 centímetros de tus ojos. No inclines la cabeza hacia adelante o de lado y no entrecierres los ojos.

Tapa un ojo con una mano mientras que con el otro ojo sigues mirando el punto y cuenta en voz baja hasta 10. Repite lo mismo con el otro ojo.

Si las líneas son rectas, sin distorsiones, disparidades ni manchas grises, quiere decir que todo está bien con tu retina. Si en algunas partes del dibujo las líneas se vuelven significativamente curvadas, entonces vale la pena acudir al médico.



Resistencia

Para las personas mayores y también para las personas con enfermedades cardiovasculares, no es recomendable realizar actividades vigorosas. Antes de realizar actividades, es mejor hacerse unas simples pruebas.



- Encuentra tu pulso, cuenta los latidos por minuto.
- Haz 20 sentadillas.
- Vuelve a contar el pulso.

Si la cantidad de latidos aumentó en un 25 por ciento, entonces todo está bien. Si aumentó entre 25 y 50 por ciento, tu sistema cardiovascular está en un estado debilitado. Si los latidos se incrementaron en más de un 50 por ciento, es necesario que vayas al médico, posiblemente tengas en progreso una grave enfermedad.



- Sube hasta el cuarto piso, no corras, ve hacia arriba por los escalones tranquilamente, pero no tan lento.
- Verifica tu pulso.

Está bien si tu pulso es alrededor de 120 pulsaciones por minuto. Si la pulsación supera más de 120 y sientes una falta de aire o dolores en el pecho, es recomendable acudir al médico.

Al hacer un gran esfuerzo físico, tu ritmo cardíaco no debe de superar su límite. No es el mismo para todas las edades. Para calcularlo, hay que restar a 220 tu edad. Por ejemplo: $220 - 40 = 180$, es decir tu pulso no tiene que superar los 180 latidos por minuto.

Al tener enfermedades y edad avanzada, se puede multiplicar este resultado por 0.5 y 0.6.

Por lo tanto, tu pulsación al hacer actividad física tiene que estar dentro de los límites de 80 a 96 latidos por minuto.

Postura

Párate en posición natural y pide a alguien que te observe. Si tu espalda se redondea en 45° o más, la cadera sale hacia adelante, eso significa que tienes una seria curvatura, posiblemente es cifosis. La concavidad en la espalda también señala sobre un trastorno de postura. En este caso es mejor que acudas al doctor para averiguar un diagnóstico preciso y su tratamiento.

Sistema respiratorio

Las siguientes pruebas te ayudarán a evaluar el funcionamiento del sistema respiratorio, suministro de oxígeno al organismo, y también determinar problemas con la circulación sanguínea.

Siéntate, inhala profundo y exhala. A continuación, inhala y mantén la respiración, es mejor tapar la nariz con una mano. Con la ayuda de un temporizador, cronometra el tiempo. El resultado normal de una persona sana no debe ser menos de 40 segundos para los hombres y 30 segundos para las mujeres.

Dentro de 5 minutos, vuelve a inhalar profundo y luego contén la respiración después de exhalar completamente. El tiempo de retención de un organismo sano normalmente dura de 25 a 40 segundos. Cabe mencionar que los atletas tienen resultados más altos, por lo tanto, con la ayuda de esta prueba puedes evaluar el grado de entrenamiento de tu cuerpo.

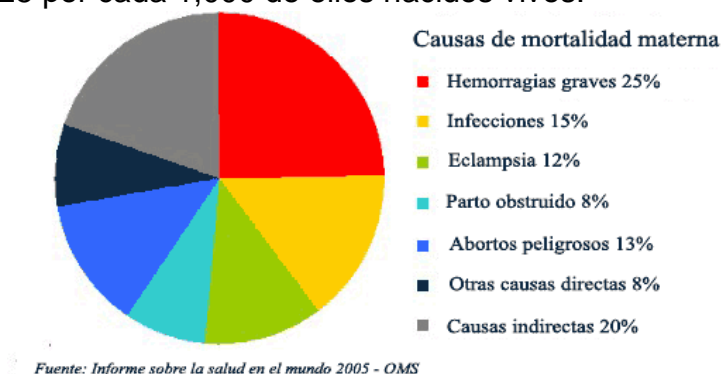


Metas del objetivo salud y bienestar

Según la página http://desarrollohumano.org.gt/ods/cuales-son-los-ods/attachment/sdg_e_individual-icons-3/ del informe nacional de desarrollo humano específica o bien menciona de manera literal lo siguiente:

Las metas para el objetivo número 3 “salud y bienestar” de los objetivos de desarrollo sostenible son las siguientes:

- Para el 2030, hacer una reducción de la tasa de mortalidad de las madres, bajar de 70 por cada 100,000 nacidos vivos.
- Para el 2030, terminar con las muertes que se pueden evitar de niños recién nacidos y de niños menores de 5 años, logrando así que los demás países intenten reducir la mortalidad de los recién nacidos (neonatal) por lo menos 12 por cada 1,000 nacidos vivos, y con la mortalidad de los niños de 5 años al menos 25 por cada 1,000 de ellos nacidos vivos.



Fuente: Informe sobre la salud en el mundo 2005 - OMS

Imagen gracias a: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/maternal/maternal_perinatal/es/

- Como otra meta para el 2030, también se tiene el poner fin a la epidemia del SIDA, la tuberculosis, la malaria y las enfermedades tropicales las cuales no han sido atendidas, además combatir la hepatitis, las enfermedades transmitidas por el agua y otras enfermedades que también son transmitidas.
- Para el 2030, reducir en un tercio las muertes a edades por abajo del promedio por enfermedades no transmisibles y esto mediante la prevención, el tratamiento y la promoción de la salud mental y el bienestar.
Hacer más fuerte la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido, el uso indebido de estupefacientes(según el diccionario los estupefacientes so: sustancias que, además de su efecto terapéutico, tiene efectos secundarios como somnolencia y sensaciones placenteras, que pueden crear adicción.) y el consumo nocivo de alcohol.

Imagen gracias a: <https://www.noticiasdesalud.com.ar/buscan-reducir-la-mortalidad-prematura-por-enfermedad-cardiovascular/>



- Para 2020, hacer una disminución de las muertes y lesiones a causa de los accidentes de tráfico en el mundo.
- Para el 2030, también brindar el acceso a nivel universal de los servicios de salud sexual, reproductiva, y las

planificaciones de la familia, además de información y educación, y la integración de la salud reproductiva en las estrategias nacionales.

- También lograr una cobertura sanitaria universal, con lo que se refiere a la protección contra riesgos financieros, el acceso a servicios de salud esenciales de calidad y el acceso además de medicamentos y vacunas seguros, eficaces asequibles y de calidad para cada persona.
- Para 2030, también hacer una reducción de muertes a causa de productos químicos peligrosos y también la contaminación del agua, el aire y el suelo.

Imagen gracias a:
<https://www.ecoticias.com/medio-ambiente/176275/10-contaminantes-medioambientales-muy-peligrosos>



Imagen gracias a:
<https://www.iagua.es/blogs/carlos-revilla-calcina/preocupados>



- Fortalecer la aplicación del Convenio Marco de la organización mundial de la salud para el control del Tabaco en todos los países, según proceda.
- Brindar apoyo a las actividades de investigación y el desarrollo de vacunas además medicamentos para los países que se encuentran en

desarrollo y así facilitar el acceso a medicamentos y vacunas esenciales que puedan conseguirse o bien pagarse, con la Declaración de Doha relativa al acuerdo sobre los ADPIC (Acuerdo sobre los Aspectos de los Derechos de Propiedad Intelectual relacionados con el Comercio) y la salud pública, en la cual se afirma el derecho de los países en desarrollo para utilización al máximo de las disposiciones del acuerdo sobre los aspectos de los derechos de propiedad intelectual que se relacionan con el comercio en lo relativo a la

flexibilidad para protección de la salud pública y, raramente, proporcionar acceso a los medicamentos para todos.

- También dar un aumento de las finanzas de la salud y la contratación, el desarrollo, la capacitación y la retención del personal sanitario en los países



que se encuentran en desarrollo, especialmente en los países adelantados y los pequeños estados insulares en desarrollo.

Imagen http://blog.bancobase.com/hubfs/Blog_Abril_16/BIENESTAR_BALANCE_ENTR_E_SALUD_Y_BUENAS_FINANZAS_1_2.jpg gracias a:

- Dar refuerzo a la capacidad de todos los países, en particular los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial.

Hábitos para obtener una buena salud y bienestar

Según el sitio web https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro_080015.html

dice que es necesario no solo tener una buena salud física si no también una buena salud mental ya que estas dos van de la mano para tener una salud adecuada, se necesitan varios aspectos para una buena salud mental ya que esta es el comienzo para poder tener una buena condición física. Para desarrollar una salud mental adecuada es necesario controlar todos nuestros sentimientos para poder afrontar todos los problemas de la manera más positiva y evitar así el estrés o la ansiedad ya que estos causan diferentes enfermedades en nuestro cuerpo, otra característica para tener una salud mental es valorarse y tenerse afecto hacia nosotros mismos.

Hay diferentes maneras de mantenernos sanos una de estas es hacer ejercicio diariamente ya sea a caminar o trotar nos ayudara para tener una buena condición física también tener una dieta equilibrada, una dieta nos ayuda a comer sanamente y evitar todo alimento que haga daño a al cuerpo y así tener una mejor digestión y nutrición, hay muchas enfermedades que son originadas por una mala alimentación ya que la comida chatarra no contiene ni un nutriente para nuestro cuerpo y esto afecta a nuestro sistema digestivo y lo sobre carga de manera que ya no funcione normalmente, nosotros como guatemaltecos no se nos inculco desde pequeños a tener una dieta balanceada para poder adquirir una buena nutrición, debemos tener estos hábitos de hacer ejercicio y tener una dieta balanceada porque estas actividades nos ayudan a que nuestro cuerpo sea menos propenso a enfermarse y tener una buena salud.

Para estar saludable hay que mantener nuestra mente y nuestro cuerpo activo ya sea con un deporte como, por ejemplo: futbol, baloncesto, karate o natación. Esto es importante porque nos ayuda a que nuestra mente y nuestro cuerpo este ocupado en la actividad que nos sea más de agrado y así evitar cualquier tipo de depresión o estrés. Es de vital importancia dormir bien para que nuestro cuerpo este activo y tenga la energía suficiente para realizar las diferentes actividades cotidianas, si el cuerpo no obtiene el suficiente descanso para tener energía. Otro tipo de cuidado que se tiene que hacer para gozar de una vida sana es la exposición solar está relacionada con el cáncer de piel. Este es el tipo más común de cáncer en el mundo. Lo mejor es limitar el tiempo que pasa bajo el sol. Asegúrese de usar ropa protectora y sombrero cuando esté afuera. Utilice protector solar durante todo el año sobre la piel expuesta, como la cara y las manos. Protege su piel y le ayuda a prevenir el cáncer de piel. Elija un protector solar de amplio espectro que bloquee los rayos UVA y UVB.

Diferentes maneras de mantenernos sanos es estar libre de alcohol y tabaco en nuestro cuerpo, fumar y consumir tabaco son hábitos dañinos. Pueden causar enfermedades del corazón y cáncer de boca, garganta o pulmón. También son factores principales de enfisema y enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Imagen obtenida de:

<https://www.colombia.com/vida-sana/nutricion/alimentos-que-debes-comer-para-tener-una-vida-saludable-221507>

El alcohol causa diferentes enfermedades a largo plazo a nuestro cuerpo y una de estas es cáncer ya que el alcohol va deteriorando nuestro organismo al punto de dejarlo inservible.

Además de los factores mencionados anteriormente, debería dedicarle un tiempo a la salud de todo el cuerpo. Visite a sus médicos para controles regulares. Esto incluye a su médico de cabecera, así como su odontólogo y oftalmólogo. Deje que sus beneficios de salud y servicios de cuidado preventivo trabajen para usted. Asegúrese de saber qué incluye su plan de seguro de salud. La atención preventiva puede detectar enfermedades o prevenir enfermedades antes de que comiencen. Esto incluye ciertas visitas al médico y exámenes.

Usted necesita dedicarle tiempo a la salud de las mamas. El cáncer de mama es una de las principales causas de muerte en las mujeres. Los hombres también pueden contraer cáncer de mama. Hable con su médico acerca de cuándo debe comenzar a hacerse mamografías. Es posible que deba empezar con los exámenes temprano si tiene factores de riesgo, como antecedentes familiares. Una forma de detectar el cáncer de mama es hacerse un autoexamen mensual.

Pregúntele a su médico sobre otras pruebas de detección de cáncer. Los adultos deben hacerse la prueba de cáncer colorrectal a partir de los 50 años. Es posible que su médico desee verificar otros tipos de cáncer. Esto dependerá de sus factores de riesgo y antecedentes familiares.

Mantenga una lista de los medicamentos que toma actualmente. A su vez, debería mantenerse al día con respecto a las vacunas, incluyendo una vacuna anual contra la gripe. Ir al médico es una forma de saber si nuestro cuerpo está bien o tiene necesidades esto es de mucha importancia y nos ayuda a tener un control de todo nuestro cuerpo.



Imagen obtenida de:
<https://www.adelantado.com.ar/deporte-y-vida-sana-las-6-mejores-maneras-de-tener-una-mente-joven-y-saludable/>

Cuidar y mantener las relaciones con otros o iniciar nuevas relaciones son de ayuda para ciertos problemas como la ansiedad o el estrés, evitan el aislamiento y mantienen más activo nuestro cerebro. El apoyo social, el contacto sano con personas que enriquecen, con personas con las que compartir, además de mejorar tu bienestar, retrasa el deterioro de capacidades cognitivas como la memoria.

Poner en práctica y disfrutar de tu tiempo libre y tus actividades de ocio aumentan tu bienestar. Dedicarte tiempo para realizar alguna actividad placentera solo o en compañía de otros te permite mejorar tu estado de ánimo y por tanto, mejorar la gestión de las responsabilidades diarias como laborales o familiares. Disfruta de esa actividad que te relaja, te anima, te ayuda a desconectar o a tomar perspectiva de las situaciones problemáticas. Gestionar adecuadamente las preocupaciones excesivas y continuas y los pensamientos negativos puede ayudarte a mantener una buena salud mental. Este tipo de pensamientos te hacen actuar de una forma determinada, pueden hacerte actuar de forma desesperada sin motivo o animarte a abandonar alguna tarea. Ser conscientes de ellos, de qué los activa o qué hay de cierto en ese pensamiento que no nos deja dormir son algunas de las pautas a poner en práctica. Sin duda, un profesional de la salud como un psicólogo, podrá guiarte para llevarlo a cabo. En demasiadas ocasiones puedes encontrar problemas para comunicarte con otros, dar un mensaje sin que la otra persona lo entienda igual que tú. Puedes transmitir verbalmente una emoción y la otra persona no comprenderlo, simplemente porque tiene otra concepción de esta. Todo ello puede hacerte sentir mal, incomprendido y reducir tu bienestar personal. Las personas comprendemos normalmente desde nuestro punto de vista, nuestra experiencia. Preguntar en lugar de suponer es en este caso primordial. Y mantener una comunicación eficaz, comprensiva, de manera sencilla y clara.

A veces es complicado poner en práctica estos consejos. Las situaciones, el entorno o las habilidades personales pueden dificultar el deseo y la intención de cuidar la salud mental. Si te encuentras en estas circunstancias, busca ayuda, coméntalo con tus amistades, con personas de confianza, con profesionales. No dejes de cuidar tu salud mental, busca el apoyo necesario y cuídala. Y si no sabes dónde o a quién acudir, puedes pedirnos ayuda aquí. Te guiaremos para que consigas tu objetivo, cuidar tu salud mental. Si realizas ejercicio físico, alguna actividad de forma moderada y varias veces a la semana, entre 2 y 3 días/semana, consigues, además de mantenerte en forma, reducir el nivel de actividad fisiológica que se asocia al estrés, la ansiedad o la ira y por tanto aumentar tu bienestar personal.

Imagen obtenida de:

<http://www.besano.mx/single-post/2017/02/13/Ejercicio-para-activar-tu-salud>



Para hacer ejercicio debemos hacerlo de forma que nos guste, que lo disfrutemos, no que sea una tortura para nosotros. Para eso debemos también ajustarlo a nuestro nivel de condición física. Si tenemos algún familiar o amigo que quiera hacer ejercicio con nosotros nos sentiremos más impulsados. Podemos motivarnos también comprando un buen par de tenis o unos pants que nos motiven a hacer ejercicio, aunque no es necesario del todo. La música siempre genera movimiento pues está llena de ritmo y marca el tiempo para una actividad de forma muy dinámica.

diferencia entre salud y bienestar

según la página <https://www.vix.com/es/imi/salud/7683/cual-es-la-diferencia-entre-buena-salud-y-bienestar> especifica en ella que:

cada persona tiene muy buena salud y otras personas se quejan del precio de las pastillas o jarabes ya que dicen que su precio es demasiado elevado los motivos de que estos precios sean tan elevados es que como las compran del extranjero dan un precio muy elevado para que su país genere más dinero y nuestro país genere perdida por ello las personas se quejan pero eso se debe a que cada ciudadano tiene que pagar sus impuestos para generar dinero y que el gobierno se encargue de distribuir dinero a los hospitales o sanatorios para que le bajen un poco de precio a las pastillas y para construir más hospitales para personas que en verdad lo necesite para que las personas no se quejen de los precios muy elevados esto nos ayudara a nuestro país ya que habrá más clínicas médicas y mejor servicio para que las personas se sientan bien de salud, en muchos casos de que porque las personas no se sientan bien o sin ánimos es que hoy en día las personas prefieren ver televisión en sus casas o estar sentado solo en su teléfono o metidos en las redes sociales o jugando videojuegos en sus casas esto se debe a que el gobierno gasta más en cosas que no son útiles en lugar de poner más centros educativos o espacios así como máquinas de ejercicios para que las personas salgan de sus casas para que realicen diferentes tipos de ejercicios para tener una salud estable y no estar todo el tiempo con enfermedades que uno puede evitar realizando distintas rutinas así como las personas que dicen vivo muy lejos de ese centro de educación pero eso depende de cada uno ya que puede tomar un tiempo en las mañanas para salir a correr unos son 15 minutos esto nos ayudaría también para estar bien otra manera de reducir las enfermedades es tener una buena alimentación ya que uno no sabe controlar la alimentación y como demasiada grasa o bebidas gaseosas esto nos provoca diabetes también obesidad muchos cosas se dan por que las personas en vez de cocinar siempre buscan lo más fácil que es comprar comida chatarra o pedir a domicilio y lo que hacen ahí es poner su vida en riesgo ya que es imposible a que una persona obesa vuelva a su peso normal y está a un 90% que le dé un paro cardiaco o problemas a la hora de realizar actividades físicas esto provocara problemas de respiración por eso es recomendable comer alimentos sanos ya sea frutas o verduras para tener más vitaminas y menos exceso de grasas para nuestro organismo es bueno comer los cuatro tiempos de comida ya que son desayuno almuerzo refacción y cena comer lo suficiente para mantenerse estable así podremos realizar distintas actividades deportivas y mantener una buena atención en clases para que a uno no le de hambre a cada ratito esto nos permitirá poner más atención y a entender más cada materia para ello también es bueno tomar comportamientos que nos ayudaran a estar bien como por ejemplo tomar vitaminas, ejercitarnos, tener hábitos alimenticios, no fumar, y disfrutar cada momento.

<https://i0.wp.com/fundtrafic.org/wp-content/uploads/2019/03/mindfulnessr.jpg?ssl=1> agradezco a la persona que tomo esta foto Francisco Canes.



Cuando hablamos también de bienestar podemos referirnos a muchos temas como aspectos intelectual, espiritual, y económico hasta lo social cuando hablamos de aspectos es necesario saber de cada uno de estos ya que tiene relación a la salud y al bienestar Si, por el contrario, realizamos una búsqueda sobre el bienestar nos encontraremos con que este se refiere a un individuo cuyas condiciones físicas, sociales, emocionales, mentales y espirituales le

suministran una sensación de satisfacción Como podemos observar a través de ambas explicaciones salud y bienestar no son los mismo. De hecho es posible gozar de una buena salud y sin embargo no experimentar bienestar una persona puede llegar a los 40 años puede vivir de forma sedentaria, encerrado en su casa y trabajando de forma compulsiva es posible que este sano, si no sufre ninguna enfermedad, pero sin duda alguna jamás definiríamos su estilo de vida como un modelo de bienestar pero esto no significa que pueda estar bien porque de mucho estrés uno también puede provocar enfermedades como pérdida de apetito y si uno tiene mucho trabajo deja de comer y de esto se provoca la gastritis y cuando uno come bastante al ratito nos hace mal porque nuestro organismo ya no tolera comer mucho alimentos por eso es necesario tener tiempo para hacer cada cosa para tener un tiempo exacto para hacer cada rutina en nuestra vida diario.

La salud y el bienestar no es solo es estar bien si no es que es hacer conciencia para mejorar en algunos aspectos como la contaminación porque de ello también nos provoca enfermedades como respiratorias o puede ser un virus por eso es necesario tomar en cuenta este aspecto ya que es importante y porque sobresale el tema de la contaminación por que hoy en día la gente compra ricitos y luego tiran la basura en la calle o también queman basura y todo ese humo lo respiramos y todo ese aire que llega a nuestros pulmones está contaminado por eso es necesario tener esto en cuenta una manera de prevenir esto es tirando la basura en su lugar o diciendo no a las bolsas de plástico es mejor utilizar bolsas de caja que esto se puede reutilizar no solo una vez si no en muchas ocasiones y tirando la basura en un depósito de basura.



“Investigando los beneficios para la empresa de los programas personalizados de salud, en el contexto de la responsabilidad social”

<https://cogniland.com/wp->

[content/uploads/2017/11/Mejora-de-forma-integral_2.jpg.](#)

También podemos decir que la salud depende de nosotros si queremos tener una salud o una mala salud tenemos todo lo necesario lo único que nos falta son valores porque sin valores uno nunca tendrá lo que quiere cierta capacidad de actuar de forma positiva en su vida.

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Grupo de mujeres y hombres pensando en forma positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades por otro lado también estamos expuestos a elevados niveles de estrés y de no estar fortalecidos física y mentalmente, amenazan con dañar nuestro nivel de salud pudiendo traducirse, entre otras, en distintos tipos de afecciones o enfermedades mucho antes de lo que pensamos uno puede decir no me voy a enfermar pero esto va poco a poco su proceso y cuando uno siente ya tenemos una enfermedad y muchos se preguntan porque tengo esta enfermedad y es porque no se cuida no se alimenta bien no hace ejercicio siempre se mantiene ocupado Si bien es cierto, el mantenimiento de nuestra salud transcurre dentro de un estado de permanente equilibrio, existen tres aspectos fundamentales, correspondientes a los tres niveles de bienestar definidos por la OMS, los cuales si nos decidimos a poner en práctica con regularidad, nos permitirán contar con un mejor y elevado nivel de salud, de modo integral y sin gran esfuerzo

<https://guiadelasalud.info/blog/wp-content/uploads/2017/12/saludybienestar.jpg>

le agradezco a la persona majd2016.

Como podemos observar a través de ambas explicaciones salud y bienestar no son los mismos. De hecho, es posible gozar de una buena salud y, sin embargo, no experimentar bienestar. A través. De una persona de mediana edad diferencias entre salud y bienestar y conseguir una existencia feliz y de calidad a través del ejercicio físico, una correcta nutrición, unos estándares higiénicos mínimos y



buenas relaciones sociales y personales. No se trata de una utopía ya que alcanzar el estado de bienestar es algo real y posible para todos nosotros, pero como siempre suele ocurrir no es algo sencillo de alcanzar. Para conseguir alcanzar este estado debemos comprometernos muy seriamente con nuestro intento y trabajar día a día para ser mejores y más felices es el estado en que los individuos tienen la capacidad y la posibilidad de llevar una vida que tienen motivos para valorar. La capacidad de las personas para procurarse una vida que valoren está determinada por una diversidad de libertades instrumentales en lo social nos ayuda económica se le llama al conjunto de factores que participan en la calidad de la vida de las personas en una sociedad y que hacen que su existencia posea todos aquellos elementos que dan lugar a la satisfacción humana o social por otro lado bienestar hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien. Dinero para satisfacer las necesidades materiales, salud, tiempo para el ocio y relaciones afectivas sanas son algunas de las cuestiones que hacen al bienestar de una persona idea sana la importancia de la alimentación. La alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana, ya que nos ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud. Una buena alimentación ya teniendo todo esto en claro la diferencia entre salud y bienestar vienen de la mano ya que necesitamos de las dos porque sin una no podemos realizar la otra.

Factores que afectan al sector salud en el país

Según la página de internet <https://www.geosalud.com/saludcentroamerica/guatemala.htm> del autor GeoSalud, expresa de manera literal que:

La ciudad de Guatemala es la segunda ciudad más poblada de centro América en densidad de población después de San Salvador. Se estima que menos del 25% de la población vive en la ciudad de Guatemala al compararse a las otras ciudades de Centro América.

Situación de Salud

La esperanza de vida de en Guatemala en los hombres es de 68 años y en las mujeres de 75 años.

Mortalidad infantil

Se refiere a la cantidad de niños menores de un año que mueren al año. De cada 1000 nacidos se estima que de esos 1000 niños mueren al menos 25 al año.

Se dice que los niños menores de un año mueren a causa de mal formaciones congénitas como mal formaciones en las extremidades u órganos del cuerpo y se dice que esto pueden ser genéticas, nutricionales o infecciones o el consumo de alimentos dañinos para el feto.

Mortalidad en niños menores de 5 años

Durante el año 2015 la mortalidad en niños menores de 5 años, de 1000 niños murieron 35 de ellos el 80% de las muertes fue en su primer año de vida.

Mortalidad Materna

La mortalidad materna está relacionada con el embarazo o le parto o el puerperio que es el periodo entre el parto y la recuperación de la madre el cual dura entre 40 y 45 días luego del parto.

Durante el año 2013 de 100.000 nacidos 114 murieron en cual se tiene el porcentaje más alto de las muertes maternas en las mujeres indígenas y de un 42% mujeres analfabetas. Las principales causas de muerte materna fueron las hemorragias, infecciones y abortos, del 60% de los partos en hospitales fueron atendidos por "personas profesionales".

Causas de la muerte en la población general

Se reporta que en el año 2014 la mayoría de las muertes fue a causa de las enfermedades circulatorias, otras por causas externas como accidentes y la violencia con un 16% y un 12% por enfermedades respiratorias en las que la mayoría fueron niños y persona de la tercera edad.

En el 2016 de 100.000 personas murieron 170 por causa de la diabetes mientras que por problemas del corazón murieron 69 personas. Mientras que el año 2015 se reportó que más de 50.000 personas se infectaron de VIH y la mortalidad fue de 4 personas de 100.000 todo el año.

Nutrición

La mala nutrición es uno de los más grandes problemas que tiene Guatemala. Según una encuesta de salud materna infantil en el año 2014 y el año 2015 el 46% niños menores de 5 años padecen de desnutrición crónica al igual que la anemia que afecta a las mujeres embarazadas y a los niños menores de 5 años. La mala alimentación de las madres es otra de las causantes ya que el momento de dar a luz los bebés nacen con bajo peso.



Las causas de la desnutrición en Guatemala es la pobreza enfermedades respiratorias y diarreas agudas, la mala lactancia materna y la falta de agua potable.

Fotografía

gracias

a: <https://www.prensalibre.com/Guatemala/comunitario/desnutrición-cronica-baja-a-paso-lento/>

Pobreza

En Guatemala según estudios se dice que la cuarta parte de la población vive en pobreza extrema en las que son afectadas la población indígena y la zona rural las principales causas es la falta de recursos como la tierra el agua y la educación o las oportunidades de empleo.



Fotografía

gracias

a:

<https://www.prensalibre.com/economia/se-dispara-a-593-la-pobreza-96-millones-de-guatemaltecos-viven-en-pobreza/>

Escolaridad

Guatemala es uno de los países con más alta tasa de analfabetismo según datos el 86% en zonas urbanas y el 71% en zonas urbanas al igual que la población indígena con 64% el cual las mujeres son las más afectadas con la tasa de alfabetización es del 57%.



Fotografía

gracias

a:

<https://cosasdepatojos.wordpress.com/la-educacion-en-guatemala/>

Técnicas de recolección de datos

Encuestas:

Una encuesta es un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos mediante un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa.

Se realizaron encuestas para conseguir la información necesaria de los chicos, con preguntas básicas sobre el tema, esto con el fin de conseguir los datos necesarios para nuestra investigación.



Observación:

La observación consiste en saber seleccionar aquello que queremos analizar. Se suele decir que "Saber observar es saber seleccionar".

Para la observación lo primero es plantear previamente qué es lo que interesa observar. En definitiva, haber seleccionado un objetivo claro de observación

La observación científica "tiene la capacidad de describir y explicar el comportamiento, al haber obtenido datos adecuados y fiables correspondientes a conductas, eventos y /o situaciones perfectamente identificadas e insertas en un contexto teórico.

Durante las visitas que tuvimos hacia los chicos de 1ro. Básico tuvimos la oportunidad de observar cada una de sus acciones y conocimientos sobre el tema, y así pudimos conocer también que cosas eran las que realmente se necesitaban dar a los chicos para el proyecto.



Valores

Respeto: se aplicó el valor de respeto tanto de los seminaristas como de los chicos del grado encargado, los seminaristas fueron respetuosos sin ofender a ninguno de los chicos y tampoco haciendo de menos a ninguno.

Honestidad: Se mantuvo siempre honestidad hacia los chicos sobre el tema y sobre las actividades.

Solidaridad: el valor de la solidaridad se manifiesta en reconocer en el bien común, el sentido de una vida exitosa para todos, y cuando hablamos del proyecto, se desea el bien para todos los chicos en este caso con respecto a su salud y en el bienestar de cada uno.

Amistad: sentimiento compartido con otra persona, donde se busca el bien común, una palabra de consuelo, una sonrisa franca o un abrazo sincero.

Durante el tiempo que pasamos con los chicos, se compartieron risas y juegos lo cual nos unió, rompiendo desigualdad entre grados.

Bondad: cualidad de bueno, inclinación natural a hacer el bien. Blandura y apacibilidad de genio.

Hemos utilizado también la bondad hacia los chicos.

Compromiso: responsabilidad u obligación que se contrae.

Cada uno como seminarista tuvimos el compromiso de tener siempre algo para los chicos e ir los horarios asignados a las visitas.

Paciencia: capacidad de esperar con tranquilidad una cosa que tarda.

Como jóvenes tuvimos que aprender a tener paciencia sobre los chicos de 1ro. Básico ya que ellos están pasando por la edad de la preadolescencia por lo cual suelen tener la necesidad de molestar bastante y querer moverse.

Visitas

A lo largo del tiempo, fuimos cada día más avanzando y obteniendo nuevas fuentes de información y nuevo aprendizaje.

Esto nos ha servido dando una nueva perspectiva de la vida, no solo estudiantil si no profesional, porque de esta manera hemos aprendido a tratar con personas nuevas, pequeñas personas que son el futuro y que si no se los inculcamos desde ahora será muy tarde, no tan tarde pero costará, socializamos y conocimos nuevas personitas, que como todo grupo o equipo siempre hay cada tipo de persona diferente que las hace únicas y forman al grupo, pudimos conocer los grupitos y analizarlos, desde los niños más aplicados, hasta los más molestos, también encontramos al grupo de niñas frescas, a los que no toman en cuenta, pero esto nos sirvió conocerlos para que ellos se conozcan entre ellos, ya que cada vez que trabajábamos el área de juegos que no era para perder el tiempo, si no que tenían una lección al finalizarla, en lo cual mezclamos a todos no dejamos a nadie excluido, tratamos de relacionar a todos con todos 0 grupos, todos son compañero y a trabajar en equipo, me o nos llevamos una gran Experiencia, que es lo que les gusta y lo que no, son niños que ya van siendo jóvenes, lidiar con sus comportamientos extraños y poder dejar algo en sus corazones y en su vida, para que conforme van creciendo vayan poniendo en práctica y no desviarse, ser ellos los que van a ser el cambio mediante la enseñanza que les dejamos nosotros.

Aparte de todo esto nos dimos cuenta de que:

A ellos si uno les explica o les de los temas de una manera divertida y creativa, entenderán y se les quedará lo que uno les dice.

Aprendimos a no ser rutinarios, a cambiar la forma vieja y antigua, aunque no mala, pero sí de vez en cuando cambiamos algo que les llama la atención, será más fácil que les quede grabado y poder llevarlo a cabo.

Aprendimos y Analizamos que si se puede nada es imposible, y que solo es cuestión de saber cómo explicarlo o exponerlo, para que quede una conciencia en ellos.

1ra. Visita

Durante la primera visita cada uno de los integrantes de la comunidad se presento hacia los chicos, también los chicos dieron una breve presentación sobre ellos.

Se les presento a los chicos el tema del que se les iba a hablar y para terminar hicimos una actividad rompe hielos (actividades para entrar en confianza).

2da. Visita

En la segunda visita se les hablo a los chicos sobre las enfermedades y se les llevo a al salón principal para realizar una actividad relacionada con verduras y medicina, luego se les hizo entrega de unos papelitos en blanco para que en ellos colocaran actividades que les gustaría realizar en la siguiente visita.

3ra. Visita

Durante la tercera visita, los chicos fueron llevado al salón principal para realizar unas actividades para ello se dividió el grupo en dos, una mitad salió a la actividad y la otra mitad, recibió una pequeña charla sobre la enfermedad del síndrome de Down y otras enfermedades, antes de retirarnos se les hizo entrega de las encuestas hechas para la investigación.

4ta. Visita

Durante la cuarta visita se les hizo a los chicos la actividad del teléfono descompuesto y se le dio una exposición a fondo con diapositivas sobre el tema, siempre preguntando y dejando que ellos dieran sus puntos de vista o preguntaran sobre cosas dentro del tema de investigación.

5ta. Visita

Para esta visita se les hizo a los chicos una clausura sobre el proyecto además de hacerles presentación de un botiquín de primeros auxilios que se le entrego y se les dieron unas brochetas (manteniendo el tema salud y bienestar) de frutas.

Evaluación de Acción

Pre:

Cuando llegamos los primeros días con los chicos no parecían verse ilusionados con la actividad, además de que no conocían muchas cosas y cuidados que ellos debían tener sobre ellos mismos, sin embargo, hubo chicos que a pesar de no saber la importancia de lo que hacían, estaban realizando hábitos correctos, y otros chicos que no lo estaban realizando.

Durante las primeras visitas su interés fue poco y sus conocimientos también.



Post:

Durante el proyecto los jóvenes fueron absorbiendo la información que se les fue dada y el interés sobre el proyecto fue creciendo, ya hacían mas preguntas, la confianza entre ellos y los alumnos seminaristas fue creciendo y el cuidado hacia ellos mismo. Los chicos empezaron a prestar más atención y su participación fue mayor, las actividades parecían gustarles mucho y el tema ya se les quedo.



Se empezó a notar un cambio en los chicos con respecto al proyecto y su

interés por aprender y conocer mas sobre lo que se estaba hablando.

Resultado de la acción:

Como resultado obtuvimos concientizar a los chicos de 1ro. Básico sobre su salud y los cuidados que deben tener, además de las cosas básicas de primeros auxilios, también con base al tema, los objetivos que se tiene para el 2030 con respecto al objetico del plan nacional Katún 2030, Salud y Bienestar.



Conclusiones

Se llevo a cabo una charla con los chicos de primero básico sobre lo que es bienestar y lo que es salud y como ellos pueden mantener una buena salud.

Durante ciertas exposiciones por parte de los miembros de la comunidad de presentaron diapositivas para una mayor comprensión del tema, además de un video corto con explicación de este.

Se realizo una clase en la que los seminaristas demostraron como lidiar o como actuar en una situación de emergencia, como lo son los ataques de asma, además de como usar un inhalador en caso de una emergencia.

Se presento una exposición a los chicos de primero sobre los que son los objetivos que se tienen planificados para el 2030 con base al tema de bienestar y salud.

En cada una de las visitas se realizaron visitas se realizaron actividades educativas sobre salud, como juegos sobre vegetales y medicinas, mostrando también cosas que no son para nada buenas para mantener un buen estado físico y de salud.

Cada una de las cosas que se realizó ayudo a la concientización de los chicos, además de brindar a los chicos la información básica sobre el tema, que es algo que se debería ya conocer desde edades menores.

Recomendaciones

Como comunidad de investigación antes que cualquier otra cosa se le recomienda al colegio algo que es importante y que está completamente al alcance de sus manos y es que mantengan charlas periódicas con los chicos no solo de básicos sino de todo el colegio y no solo sobre el tema de salud y bienestar sino también de cada uno de los objetivos que se tiene en el plan nacional k'atun 2032, se dice que los jóvenes son el futuro del país, pero realmente los jóvenes deben ser el presente, pero a los jóvenes no se les puedes enseñar con actividades aburridas, se les puede dar charlas pero dentro de ellas también tienen que haber dinámicas que mantengan sus mentes ocupadas y que no les dé tiempo para molestar.

Las limitaciones son buenas, sin embargo, todo en exceso es malo aun las limitaciones, y estas provocan rebeldía en los jóvenes.

Además de recomendar tomar en cuenta muchas veces los comentarios por parte de los estudiantes de todos los grados en general.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

No.	ACTIVIDAD	FECHAS				JULIO				AGOSTO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Primera visita: presentación de los integrantes y proyecto.												
2	Segunda visita: sensibilización y encuesta de investigación.												
3	Tercera visita y cuarta: parte no.1 del proyecto acción												
4	Quinta Visita: clausura de del proyecto.												