

INSTITUTO SUPERIOR DE CIENCIAS MÉDICAS  
“DR. SERAFÍN RUIZ DE ZÁRATE RUIZ “  
SANTA CLARA, VILLA CLARA

## COMUNICACIÓN

### LA PROMOCIÓN DE ADECUADOS HÁBITOS DE SALUD PARA LOGRAR EL BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL.

Por:

Dr. Carlos Alberto León Martínez<sup>1</sup>, Dra. Adelaida Fleites Pérez<sup>2</sup> y Dra. María Ofelia Rojas Machado<sup>3</sup>

1. Especialista de I Grado en Psiquiatría y en MGI. Auxiliar Adjunto. Universidad Central “Martha Abreu” de Las Villas
2. Especialista de I Grado en Psiquiatría. Centro comunitario Policlínico “Santa Clara”.
3. Psicóloga Clínica. Asistente. Docente Adjunta. Universidad Central de Las Villas. Policlínico “Santa Clara”.

**Descriptor DeCS:**

PROMOCION DE LA SALUD  
CALIDAD DE VIDA  
BIENESTAR SOCIAL

**Subject headings:**

HEALTH PROMOTION  
QUALITY OF LIFE  
SOCIAL WELFARE

Una de las habilidades más importantes para lograr la promoción de la salud es la comunicación. El psicólogo clínico debe tener, además de preparación científica, sólida cultura general y capacidad para establecer adecuadas relaciones en la comunidad; la habilidad de planificar de forma efectiva, analizar y organizar lo que necesita hacerse en el trabajo es básica. Debe también saber escuchar activamente y propiciar un estilo empático-participativo<sup>1</sup>.

La promoción de adecuados hábitos para lograr un bienestar físico, mental y social en la comunidad, proporciona condiciones óptimas para el desarrollo emocional e intelectual. Fomentar y adquirir habilidades personales y sociales, que conduzcan a crear valores y actitudes positivas hacia la salud, favorecerá que las personas enfrenten la realidad del modo más eficaz. Para lograr este objetivo, se necesitará la participación y el compromiso de todos<sup>2</sup>.

#### **Decálogo para realizar la promoción y la ayuda en salud:**

- Motivar adecuadamente al auditorio; exponer los beneficios que obtendrá si sigue las orientaciones que se ofrecen
- Tener presente las relaciones humanas, el desarrollo de la conciencia social, así como la dinámica de grupos.
- Saber escuchar y argumentar.
- Planificar que haya equilibrio en las actividades educativas, y que estas sean breves, amenas, interesantes y motivantes.
- Desarrollar habilidades sociales, entre las que se destacan: la organización, visitas a la comunidad, relacionarse con diferentes personas y el liderazgo.
- Usar sus capacidades de análisis, sentimientos humanos, imaginación y observación.
- Establecer una adecuada empatía.

- Además de ser un experto en conocimientos psicológicos, debe saber motivar y persuadir, comprender e interpretar las conductas y actividades de las personas, la complejidad del ser humano a partir de la interacción de múltiples dimensiones: biológicas, socioculturales, emocionales, cognitivas y volitivas.
- Debe estar apoyado por la sociedad y miembros de la comunidad, crear lazos de solidaridad y fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias.
- Debe aplicar métodos, estrategias y técnicas de educación para la salud y comunicación social.

Muchos autores coinciden en que para desarrollar la promoción de la salud y la ayuda, hay que empezar por uno mismo; como decía Sócrates (470-399 A. C.): "Conócete a ti mismo"; se debe ser creativo, con el fin de hacerla aplicable a los espacios cotidianos laborales y de la vida misma; por esto, el profesional de la salud debe repensar sus propios códigos, paradigmas, creencias y prácticas, para tener mejor calidad de vida, utilizar la comunicación, fomentar un trato cálido, personalizado, y crear espacios de comunicación, tanto institucionales como en el equipo de salud mental<sup>3</sup>.

El profesional debe fomentar actividades de reflexión y socialización, fortalecer la cultura del buen trato, cordialidad, solidaridad, ética y respeto, garantizar privacidad, pudor, así como el fortalecimiento de la autoestima y la autoimagen corporal. La proporción de estímulos sensoriales variados, contacto físico, visual, auditivo, así como la expresión de sentimientos, son puntos de mira en la maximización emocional del hombre<sup>4</sup>.

La tarea principal del profesional es contribuir a que el hombre obtenga mayor salud mental y un estado de completo bienestar.

La promoción presupone lograr el bienestar integral en la persona, que requiere acciones dirigidas a los estilos de vida propios y las condiciones de vida existentes en el medio, y el equilibrio emocional es una estrategia por excelencia para lograr salud mental. La promoción exige necesidades afectivas para mantener estilos de vida saludables, como son: necesidad de ser amado, de sentir apoyo, de mantener un elevado nivel de autoestima y de tener control de su propia vida.

Sobre la base de estas necesidades, el personal de la salud promueve la creación de ambientes saludables, al aplicar diversas técnicas para esta laboriosa tarea, que centraliza los aspectos siguientes:

- Desarrollo de actitudes personales.
- Actuar sobre las determinantes psicológicas.
- Participación de la comunidad.
- Aplicación de estas acciones a la población sana.
- Percibir la promoción como fuente de riquezas de la vida cotidiana.
- Comunicación interactiva, el diálogo y las técnicas para la salud<sup>5</sup>.

### **Fundamentos y estrategias para lograr un alto nivel de bienestar físico, mental y social.**

El hombre puede progresar a estados mayores de fortaleza estructural y capacidad funcional, lograr mayor percepción de bienestar, y ello debe involucrar y beneficiar a muchas personas.

Para generar conductas saludables, el profesional debe tener información sobre el conocimiento, la actitud, la educación y ambiente saludable del individuo<sup>6</sup>.

Sus alcances son amplios: un conjunto de acciones colectivas, de cooperación comunitaria, de defensa del interés general y la construcción de ambientes sanos y estilos de vida saludables<sup>7</sup>.

Las acciones de salud mental deben estar encaminadas al mantenimiento o mejoría de todas las condiciones de vida del hombre: recreación, educación, empleo, alimentación, acciones reeducativas en cuanto a estilos de vida sanos, como:

- Incentivar la amistad, el afecto, la tolerancia, la madurez emocional, el respeto y la aceptación de nuestras propias diferencias.
- Resaltar el concepto de calidad de vida y la valoración de la misma en cuanto a su realización y preservación.
- Proporcionar la actividad física en sus múltiples matices.

- Lograr el conocimiento de la educación sexual.
- Motivar al hombre al fortalecimiento físico y psicológico, en la búsqueda del estado de bienestar<sup>8</sup>.

Las relaciones interpersonales armónicas, la elección de métodos activos, participativos y de información con el individuo, la familia y la comunidad, son hábitos de salud que no pueden faltar para lograr la calidad y promoción de la salud mental, física y social del hombre.

### ***Referencias bibliográficas***

1. Bermejo JC. La empatía. En: Apuntes de la relación de ayuda. Madrid: Cuadernos del Centro de Humanización de la Salud; 1996. p. 25-35.
2. Borda Pérez M. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: estrategia para mejorar la calidad de vida de los seres humanos. Salud. Nov 2001;(2):72-9.
3. Markadis E. Gente sana en comunidades saludables. La visión de la salud para todos los Estados Unidos de América. Rev Panam Salud Pública. 1999;6(6):430-3.
4. González Medina J. Política de salud y vida saludable en México, Tenochtitlán. Rev Fac Nac Salud Pública. 2001;19(1):103-13.
5. Espinosa de Restrepo H. Incremento de la capacidad comunitaria y del empeoramiento de las comunidades para promover la salud. Rev Fac Nac Salud Pública. 2001;19(1):42-56.
6. Intervention to promote health through increase physical activity. Rev Panam Salud Pública. 2001;10(6):422-5.
7. Cabrera G. Creencias en salud: historia, construcción y aporte del modelo. Rev Fac Nac Salud Pública. 2001;19(1):91-101.
8. Genotes SF. Evaluación de la calidad de las actividades preventivas y de promoción de la salud realizadas en la población adulta de un centro de salud. Rev Med Fam Comun. 2001;(7):420-6.
9. Cabrera A. El modelo transteórico del comportamiento en salud. Rev Fac Nac Salud Pública. 2000;18(29):129-38.