

Eje temático Nº 5: Prevención de la salud integral de la persona, la familia y la comunidad

La **prevención de la salud integral de la persona, la familia y la comunidad** tiene como objetivo general abordar de manera holística los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales de la salud, tanto a nivel individual como colectivo. Este enfoque reconoce la interconexión entre la salud de las personas, sus familias y sus comunidades, y busca implementar estrategias preventivas que promuevan estilos de vida saludables y entornos propicios para el bienestar.

Las incumbencias de este eje temático son diversas y abarcan diferentes áreas de investigación-acción y extensión. Entre ellas se encuentran:

Promoción de la salud y prevención de enfermedades: Investigación sobre estrategias efectivas para promover hábitos de vida saludables, como la alimentación balanceada, la actividad física regular y el manejo del estrés, así como la prevención de enfermedades crónicas y transmisibles.

Salud familiar y crianza positiva: Estudio de intervenciones que fortalezcan los vínculos familiares, promuevan la comunicación efectiva entre sus miembros y brinden apoyo emocional, además de investigar sobre técnicas de crianza que promuevan el desarrollo integral de los niños y adolescentes.

Salud comunitaria y entornos saludables: Investigación sobre la influencia del entorno físico y social en la salud de la comunidad, así como la implementación de programas de salud pública orientados a crear entornos más saludables, como la promoción de espacios verdes, la regulación de la publicidad de alimentos poco saludables y la creación de redes de apoyo social.

Educación para la salud: Desarrollo de programas educativos dirigidos a diferentes grupos de edad y contextos sociales, con el objetivo de fomentar la adopción de comportamientos saludables y la toma de decisiones informadas sobre la salud.

Proyectos que promuevan hábitos saludables y entornos propicios para el bienestar como ser eventos sobre nutrición, ejercicio y manejo del estrés pueden capacitar a individuos y familias para adoptar un estilo de vida saludable. Además, programas de alcance comunitario que aborden temas como la prevención de enfermedades infecciosas y la promoción de la salud mental.