



Nombre del alumno: Litzy Moreno Rojas

Nombre del profesor: Sergio Jiménez Ruiz

Nombre del trabajo: Enfermedades más frecuentes y estilos de vida

Materia: Antropología

Grado: 1° A

ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES Y ESTILOS DE VIDA.

Estilo de vida relacionado con la salud.

La transición epidemiológica de enfermedad aguda a enfermedad crónica, como principal causa de mortalidad en nuestra sociedad, ha hecho importante estudio de estilo de vida relacionado con la salud en la actualidad.

El estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de conductas relacionadas con la salud determinado por elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida.

El estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida.

El estilo de vida, en el ámbito de las ciencias de la salud, podría considerarse como "el conjunto de decisiones de las personas que afectan a su salud y sobre las cuales ellas tienen más o menos control".

OMS aportó una definición más concreta de estilo de vida relacionado con la salud, es "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales".

Componentes y determinantes del estilo de vida relacionado con la salud.

El estilo de vida relacionado con la salud refiriéndose a aquellas conductas habituales que se ha demostrado ejerce una influencia en la salud del individuo, como el tabaquismo, la cantidad de actividad física habitual, alimentación, etc.

El estilo de vida relacionado con la salud está caracterizado por:

- Poseer una naturaleza conductual y observable
- Continuidad de estas conductas en el tiempo, persistencia, "hábito".
- Asociación y combinación entre conductas de forma consistente.

Los determinantes del estilo de vida relacionado con la salud son diversos y su estudio puede abordarse desde dos perspectivas bien distintas.

→ Se valoran factores que podríamos denominar individuales y en la que los objetos de estudio son fundamentalmente aspectos biológicos, factores genéticos y conductuales, así como características psicológicas individuales.

→ Aspectos socio demográficos y culturales, y desde ella se estudia la influencia de factores como el contexto social, económico o el medio ambiente, es decir diferentes elementos del entorno.

Estilos de vida y salud.

El estilo del sujeto es su vida, y no solo un riesgo específico. Aislar los comportamientos de los alcohólicos, y convertirlos en riesgos puede ser eficaz para intervenir en las conductas individuales, pero limita o anula la comprensión del comportamiento en términos de estilo de vida. Aunque, desde la perspectiva epidemiológica lo importante sería la eliminación del riesgo, por el cual si realmente se logra la disminución de la incidencia del daño, pasa a ser secundario que el concepto se maneje o no en términos holísticos.

Los estilos de vida individuales, caracterizados por pautas de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esas pautas de comportamiento. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida "óptimo" al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán, más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida. Por ello, la estrategia de crear ambientes favorables para la salud se centra en

gran medida en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida para apoyar la salud

El estilo de vida es uno de las mayores condiciones sobre el estado de salud de la población, y tal y como hemos comentado, en la adaptación generalizada de un estilo de vida saludable podría reducir la mortalidad global hasta en un 43%.

Factores condicionantes de los estilos de vida:

Un estilo de vida está integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.

Variables que influye en un estilo de vida saludable son:

- ✓ los hábitos alimentarios
- ✓ la actividad física
- ✓ el consumo de tabaco alcohol, y otras drogas.

Alimentación y dieta:

La modernización de la sociedad ha supuesto una serie de cambios sociológicos y lo culturales que afectan inevitablemente a los hábitos y preferencias alimentarios.

Por ejemplo, cada vez se dedica menos tiempo a la compra de alimentos procesados que generalmente, conllevan un consumo excesivo de alimentos de origen animal, especialmente de carnes y derivadas y de azúcares refinados, incremento de grasas saturadas y colesterol

en la dieta y al mismo tiempo un bajo consumo de alimentos de origen vegetal.

Todo ello se traduce en una disminución en el aporte porcentual de energía a partir de hidratos de carbono complejos y proteínas de origen vegetal y un aumento en la proporción de grasas saturadas e hidratos de carbono simples.

Los hábitos alimentarios inadecuados, tanto por exceso como por defecto se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad (enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis, anemia, caries dental, cataratas y ciertos trastornos inmunitarios, entre otras).

Las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, se ven influenciadas en gran medida por comportamientos nutricionales inadecuados.

Se sabe que un mayor consumo de frutas y verduras se ha asociado, en la mayoría de los estudios epidemiológicos, con un menor riesgo de cáncer de pulmón, de la cavidad oral, de esófago, de estómago y de colon.

Actividad física:

En los últimos 40 años ha habido un incremento muy importante del sedentarismo, ligado a una disminución progresiva de la cantidad de ejercicio físico que realizan las personas.

Se distingue cinco componentes de la forma física:

- resistencia cardiorespiratoria (corazón y pulmones)
- fuerza muscular
- composición corporal
- resistencia muscular
- flexibilidad.

- ✓ la resistencia cardiorespiratoria es la capacidad de efectuar una actividad física prolongada
- ✓ la fuerza y resistencia musculares están relacionadas y mejoran con ejercicios de carga.
- ✓ Las proporciones de músculo, tejido adiposo (grasa) y agua conforman la composición corporal.
- ✓ La flexibilidad guarda relación con la amplitud de movimientos y mejora con ejercicios suaves y sistemáticos de estiramiento muscular y del tejido conjuntivo que rodea los músculos.

Se sabe que un mayor consumo de frutas y verduras se ha asociado en la mayoría de los estudios epidemiológicos, con un mayor riesgo de cáncer de pulmón, de la cavidad oral, de estómago, de esófago, y de colon.

Algunas enfermedades y procesos en los que existe un potencial preventivo o terapéutico al adoptar un estilo de vida que incluya la práctica de actividad física:

- ⊢ Enfermedades cardiovasculares
- ⊢ Obesidad
- ⊢ Diabetes Mellitus tipo 2
- ⊢ Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y asma
- ⊢ Cáncer
- ⊢ Área psicosocial: la actividad física parece aliviar los síntomas de depresión y ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

Tabaquismo:

Es un importante factor de riesgo para la salud, esta ampliamente estudiada la relación con la mortalidad. El consumo de tabaco favorece a la aparición de cáncer de pulmón, cardiopatía isquémica, bronquitis crónica y enfisema, entre otros.

Higiene dental:

Las enfermedades bucodentales constituyen un problema de salud pública y su impacto de términos de dolor, malestar, limitación funcional, así como de su efecto sobre la calidad de vida y en casos extremos cáncer de boca.

Bibliografía

ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON LA SALUD:

<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>

ESTILOS DE VIDA Y SALUD:

<file:///C:/Users/HP-PC/Downloads/tmbv1de1.pdf>

(Ortega)

(Veny)