



Nombre del alumno:

Johana Nazareth Vázquez Flores

Nombre del profesor:

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Nombre del trabajo:

Control de lectura

Materia:

Antropología medica I

Grado:

1ro A

Comitán de Domínguez Chiapas a 28 de Noviembre del 2020

Enfermedades más frecuentes & estilos de vida

Las intervenciones que ayudan a las personas a adoptar o mantener un estilo de vida saludable comparten una serie de principios comunes

- Las personas deben tener un papel proactivo en el proceso del cambio
- Adquirir una nueva conducta que requiere de un aprendizaje
- Los factores psicológicos, como creencias & valores, influyen en la conducta & ésta a su vez, influye en los valores & experiencias de la persona
- Las relaciones & las normas sociales tienen una influencia sustantiva & persistente

Aspectos de los diferentes modelos & teorías del cambio de conducta en salud.

- La socialización del estilo de vida puede ser considerada como un proceso por el cual las personas adquieren los patrones de conductas & de hábitos que constituyen el estilo de vida, así como las actitudes, los valores & las normas relacionadas con el mismo. Este proceso implica el aprendizaje de roles relacionados con los estilos de vida & las conductas de salud específicos de una sociedad.

Una de las teorías clave en la explicación de las condiciones estructurales que rodean & fundamentan el proceso de socialización es la teoría ecológica del desarrollo, según

esta teoría, cada persona es afectada de modo significativo por las interacciones de una serie de sistemas que se superponen. Estos son:

Microsistema

- Nucleo familiar
- Escuela

Mesosistema

- Relación familiar
- Escuela / amigos

Exosistema

- Familia extensa
- Trabajo
- Familia
- Barrio / comunidad
- Tecnología

Macrosistema

- Cultura / valores / tradiciones
- Sistema económico
- Legislación
- Normas sociales

Esta teoría nos ofrece una organización de los contextos & sistemas que afectan al proceso de socialización de los estilos de vida.

Otra teoría es, el interaccionismo simbólico que nos permite entender el cambio, es decir cómo se produce el desarrollo & el cambio de conducta. Sus aportaciones sirven para comprender cómo las personas

adquirimos las normas, los valores, las actitudes & los hábitos de los grupos sociales o a la cultura a la cual pertenecemos. Considera que un individuo se convierte en persona cuando es capaz de verse a sí mismo desde la perspectiva de otro, se llega a adquirir los valores de la cultura que nos envuelve, lo que marcará el estilo de vida.

• Factores condicionantes de los estilos de vida
Un estilo de vida está integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa & completa

- Alimentación & dieta

Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante del estado de salud, los hábitos alimentarios inadecuados, tanto por exceso como por defecto se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia & mortalidad como:

- * Enfermedades cardiovasculares
- * Cáncer
- * Obesidad
- * Osteoporosis
- * Anemia
- * Caries
- * Cataratas
- * Trastornos

La dieta pueden desempeñar un papel import. en la prevención de enfermedades. Las enferm. cardiovasculares & el cáncer, dos de las primeras causas de morbimortalidad & se ven influenciadas en gran medida por comport. nutricionales inadecuados.

El mayor consumo de frutas & /o verduras se ha asociado con un menor riesgo de CA de pulmón de la cavidad oral, de esófago, de estómago & de colon, la evidencia es menor para los CA de mama & próstata

- Actividad física

Contribuye al bienestar de las personas en los ámbitos físico, químico, psíquico & social, tiene beneficios generales, beneficios cardiovasculares, beneficios metabólicos & beneficios osteomusculares.

Una vida sedentaria puede ser un factor para presentar:

* Obesidad / Sobrepeso : Son factores de riesgo muy importantes & causa de muchas enfermedades como cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares, diabetes, la artrosis, dolor lumbar, CA & problemas a nivel psicológico

- Otros hábitos, comportamientos & estilos de vida: conducta sexual, higiene dental & seguridad vial

La sexualidad es una dimensión importante de la personalidad & estado de salud que se expresa a lo largo de la vida de manera diversa & diferente en cada una de las personas.

De esta forma el estilo de vida puede llegar a entenderse entonces como una conducta relacionada con la salud de carácter muy consistente que esta posibilitada o limitada por la situación de una persona & sus condiciones de vida. La transición epidemiológica de enfermedad aguda a enfermedad crónica, como principal causa de mortalidad en nuestra sociedad, ha hecho importante el estudio del estilo de vida relacionado con la salud en la actualidad.

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

- Poseer una naturaleza conductal & observable (actitudes, valores & motivaciones)
- Continuidad de conductas en el tiempo "hábito"
- Asociación & combinación entre conductas de forma consistente.

Referencia bibliográfica

Prof. Dr. Ernesto de la Cruz Sánchez y Prof. Dr. José Pino Ortega. (s/f). ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON LA SALUD. [Fecha de consulta 28 de Noviembre 2020]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/33767/secme-20054.pdf;jsessionid=47883121D9575213A4B40B26B7AE188D?sequence=1>

(s/f). ESTILOS DE VIDA Y SALUD. [Fecha de consulta 27 de Noviembre 2020]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/84136/tmbv1de1.pdf>