



**Nombre del alumno: Jhoana Guadalupe Arreola  
Mayorga**

**Nombre del profesor: Sergio Jiménez Ruíz**

**Nombre del trabajo: Enfermedades más frecuentes  
y estilos de vida**

**Materia: Antropología médica I**

**Grado: 1er semestre Lic. Medicina Humana**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de noviembre del 2020



# Enfermedades más frecuentes y estilos de vida -

El concepto "estilo de vida", se refiere en pocas palabras a la manera de vivir de una persona. Cada estilo de vida es muy diferente con respecto al otro. Los responsables de las numerosas variantes son los determinantes de los estilos de vida. Para ello, la OMS define por "estilo de vida" como "la forma general de vida que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los patrones individuales de conducta, factores socio culturales y las características personales. Lo antes mencionado involucra de manera general todos los ámbitos del hombre, por lo que varios autores señalan que están constituidos por una serie de conductas que de una u otra manera intervienen en la salud individual y colectiva.

Los diversos estilos de vida se ven influidos por los factores sociales, económicos, personales y de nutrición que repercuten en la salud del individuo. En el ámbito social se debe tomar en cuenta la edad, el sexo, etnia y/o cultura, religión así como la pertenencia a ciertos grupos sociales. Influyen significativamente en la con-

ducta del sujeto; ciertos grupos que pertenecen a una cultura indígena suelen ser discriminados y modificar sus pensamientos y desarrollan inseguridad. Otros grupos sociales como las mujeres, religiosos o pacientes (con enfermedades mentales) también son afectados de esta manera.

Por otro lado, una persona puede ser víctima de violencia tanto física como sexual o psicológica y alterar la conducta que puede desencadenar problemas serios de adicciones, alimenticios o mentales. El área de trabajo también es un aspecto importante a recordar, las situaciones constantes bajo presión pueden desencadenar estrés y posteriormente desarrollar cuadros de enfermedades mentales. También suelen haber traumatismos (fracturas, golpes) y radiaciones dentro de los centros de trabajo, que pudieran ser causas de enfermedades como el cáncer.

Mientras que los factores económicos se relacionan con una mala nutrición en personas con escasos recursos, al igual que el agua contaminada en regiones habitadas marginadas. La mala economía también se asocia con la aparición de enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles y con un incremento de la morbilidad y mortalidad.

Durante la última década, debido a la aparición de vacunas y los estilos de vida. Se ha manifestado una transición epidemiológica. De las enfermedades infecciosas hacia las crónico-degenerativas como principales causas de mortalidad. Dentro de ellas, la diabetes es la primera causa de muertes al año en México, con cerca de 10 millones. Es un grupo de enfermedades metabólicas que se caracteriza por defecto de insuli-



na que resultan en hiperglucemia, esta disfunción también se asocia a daño colateral a otros órganos, por ello se le puede considerar como una enfermedad sistémica. Puede afectar en un tiempo no muy remoto, a los ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos. Varios procesos metabólicos se ven involucrados en el desarrollo de la diabetes. Se puede desarrollar por la destrucción autoinmune de las células  $\beta$  del páncreas; claro está que existe un mal funcionamiento del páncreas; lo que termina en una deficiencia total, parcial o un mal funcionamiento en la insulina. Los síntomas más comunes de la diabetes son la hiperglucemia, polinuria, polidipsia, pérdida de peso, polifagia. Las principales causas del desarrollo de esta enfermedad son el exceso de peso con poca activación física, esto puede agravarse si se tienen antecedentes genéticos. Puede prevenirse manteniendo un peso saludable con una dieta balanceada y con una buena actividad física, evitando la ingesta calórica en exceso con la reducción del consumo de sodas, postres y jugos altos en azúcares.

La hipertensión es otra enfermedad de vital importancia que ha estado afectando en mayor medida durante los últimos años, está es un factor de riesgo de infartos al miocardio, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal. Es el incremento de la presión arterial. Los síntomas son cefalea, náuseas, vómito, mareo y sangrado nasal ocasional aunque en su mayoría suele ser asintomática. Para prevenir la aparición de la hipertensión arterial es necesario modificar la dieta de acuerdo a las necesidades; si se obtiene un perfil alto en grasas es de importancia reducir el consumo de grasas saturadas, también habría que reducir la glicemia. Se debe promover la actividad física más frecuente y reducir el consumo de sal, cigarrillo y alcohol.

En México, 7 de cada 10 personas padecen obesidad, y es un precursor de diversas enfermedades. El 95% de los pacientes con esta enfermedad se vinculan con el sedentarismo. La obesidad es una acumulación anormal y excesiva de grasa que es perjudicial para la salud. La causa de este padecimiento se debe al aumento en la ingesta calórica que no equivale a las calorías gastadas, lo que genera la acumulación de grasa. Para disminuir el riesgo de padecer esta enfermedad es necesario limitar la ingesta de calorías y azúcares, regular la dieta con una dieta balanceada y también realizar actividad física periódica para lograr un equilibrio energético.

El cáncer es la tercera causa de muerte en México, se estiman 128,000 casos en México cada año. Se puede desarrollar en cualquier parte del cuerpo, se debe a una división anormal y acelerada de las células, las células cancerosas crecen, se dividen y no completan su ciclo muriéndose sino, continúan su reproducción invadiendo tejidos. Los síntomas pueden variar dependiendo de la localización y tamaño del tumor, en general se puede apreciar en el paciente la pérdida de peso inexplicable, fiebre, cansancio crónico, dolor y cambios en la piel.

Debido a la complejidad de esta anomalía puede ocasionarse a partir de diversas causas como mutaciones genéticas, tabaquismo, radiación, virus, químicos (agentes cancerígenos), obesidad, hormonas, inflamación crónica y falta de ejercicio. Podemos contribuir a su prevención evitando el cigarrillo, sobrepeso y obesidad, activación física, evitando la exposición prolongada al sol sin protección.

Por último pero no menos importante, las enfermedades coronarias son un grupo grande de padecimientos que incluyen a enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos como



Las cardiopatías congénitas, cerebrovasculares, arteriopatías periféricas y trombosis venosas profundas y embolias pulmonares. Las enfermedades coronarias pueden ocasionar dificultad para respirar, náuseas, vómito, dolor de espalda, pecho, brazos, mareos, desmayos, aunque depende de cada enfermedad coronaria. El riesgo cardiovascular puede ser reducido ejercitándose, haciendo una dieta de frutas y verduras, manteniendo un peso saludable y evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Como ya se vio, el estilo de vida del paciente induce de manera significativa en el desarrollo de enfermedades. Por ello, es de vital importancia fomentar la actividad física constante, la dieta saludable y las actividades recreativas.

## Referencias

- Juárez Nieto A. (17 abril 2013) Las cinco enfermedades más comunes de los mexicanos. Expansión. Recuperado de: <https://expansion.mx/salud/2013/04/17/las-cinco-enfermedades-mas-comunes-de-los-mexicanos#uuiid00000163-ffab-db07-a167-ffabdb810004>
- Lozano R., Franco F. y Solís P. (2007) El peso de la enfermedad crónica en México. Salud Pública de México, vol. 49, 2007, (pp. 283-287) Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/106/10649116.pdf>
- Gutiérrez J. (2001) Tratamiento de la hipertensión arterial. Cambio de estilo de vida. Colombia Médica. Vol. 32 N° 2, 2001. Recuperado de: <https://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/190/193>
- Bustos M, Patricia, Amigo C, Hugo, Arteaga LI, Antonio, Acosta B, Ana María, & Rona, Roberto J. (2003). Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en adultos jóvenes. Revista médica de Chile, 131(9), 973-980. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872003000900002>
- Quirantes Moreno A. J., López Ramírez M., Hernández Meléndez E., y Pérez Sánchez. A. (s.f.) Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2009.v35n3/10.1590/S0864-34662009000300014/es/>
- López-Abente, G., Pollán, M., Aragonés, N., Pérez Gómez, B., Hernández Barrera, V., Lope, V., & Suárez, B.. (2004). State of cancer in Spain: incidence. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 27(2), 165-173. Recuperado en 30 de noviembre de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272004000300001&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272004000300001&lng=es&tlng=en).
- American Diabetes Association. (2005) Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. DIABETES CARE, VOLUME 28, SUPPLEMENT 1, JANUARY 2005. Recuperado de: [https://care.diabetesjournals.org/content/diacare/28/suppl\\_1/s37.full.pdf](https://care.diabetesjournals.org/content/diacare/28/suppl_1/s37.full.pdf)
- Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. (26 de octubre del 2020) ¿Qué es el cáncer? American Cancer Society. Recuperado de: <https://www.cancer.org/es/cancer/aspectos-basicos-sobre-el-cancer/que-es-el-cancer.html>
- Mayoclinic. (s.f.) Cáncer. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cancer/symptoms-causes/syc-20370588#:~:text=Diversos%20factores%20pueden%20ocasionar%20las,cr%C3%B3nica%20y%20falta%20de%20ejercicio.>