



PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Edman Uriel Morales Aguilar

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Sergio Jiménez Ruiz

**NOMBRE DEL TRABAJO:** Enfermedades más frecuentes y estilos de vida

PASIÓN POR EDUCAR

**MATERIA:** Antropología médica I

**GRADO:** Primer semestre grupo A

# Enfermedades más frecuentes y estilos de vida

Muchas enfermedades que se presentan hoy en día incluye o tiene relación con nuestro estilo de vida, ya que las enfermedades más comunes están relacionadas con ello. En los años antepasados, las personas casi no se enfermaban, ya que se debía a sus estilos de alimentación, hoy en día muchas personas se enferman muy frecuentemente, pero muchas de ellas no saben que depende mucho del cuidado saludable con sus estilos de vida. Actualmente la mayor parte del tiempo llevamos un estilo de vida que incluye estrés, falta de descanso, una alimentación poco saludable. Muchas investigaciones más recientes han demostrado que un mal estilo de vida nos llevara a padecer más enfermedades graves y otras afecciones como el sobre peso y la obesidad. Incluso se sabe que algunas enfermedades infecciosas están relacionadas con un mal estilo de vida, ya que estas están asociadas con la acción de otros seres vivos, como son las bacterias y son caracterizadas por ser de fácil y de rápida transmisión pero incluso también los hongos, protozoos, ectoparasitas, virus y endoparasitos están relacionados con las enfermedades infecciosas.

Las creencias, actitudes y otras variables influye mucho con las enfermedades, ya que estas están relacionadas de igual manera con los estilos de vida.



Las creencias con base a la salud incluye declaraciones como: "Yo no creo que estos medicamentos funcionen; si esta dieta no le hace efecto, estoy seguro que no funcionara con migo; cuando te llega la hora, te llegó y no hay nada que hacer, esto es algo que se asepta como verdad, sin tomar en consideración si en verdad es o no, en terminos objetivos.

En algunos programas que se han utilizado para el cambio de conducta o de habitas, se ha visto que la información para la persona no es suficiente, que su deseo de hacer un cambio en su conducta tampoco suele ser suficiente. La información es necesaria para conocer sobre un hecho, pero la información no es suficiente para lograr un cambio de conducta al menos en muchos casos.

Las enfermedades mas frecuentes y que estan asociadas con da mal estilo de vida son:

- **Diabetes:** La diabetes es una enfermedad que puede afectar o atacar a cualquier persona y la unica forma de prevenirlo, es llevando una dieta sana y balanceada combinada con ejercicio, lo cual muchas personas tienen el mal obito de comer pura comida chatarra lo cual estos tipos de alimentos combinada con el alto grado de consumo de Azucares, haran que se produzca esta enfermedad.
- **Cancer:** Aunque aun no se sabe bien la causa de esta enfermedad tan grave que



Nos ataca hoy en día, el estilo de vida si influye mucho a que la padezcas o no. uno de los influentes es el cancer pulmonar, ya que muchas personas tienen un estilo de vida con el cigarro con un mal uso ya que lo agarran por costumbre y cada día van adquiriendo mas de esta sustancia hasta convertirse en adictos.

- Enfermedades cardiovasculares e infartos: Esta es una enfermedad que influye mucho con el estilo de vida ya que cuando no duermes lo necesario estas en peligro de padecer estas enfermedades y mas si a eso le sumamos una mala alimentación, ya que por lo regular cada persona que padece estas enfermedades se debe o son regularmente personas con sobrepeso u obesidad, ya que incluye sus malas alimentaciones por un grado alto de consumo de grasas.

- Enfermedades hepaticas, renales y pancreaticas: Se debe principalmente por beber alcohol en exceso continuamente y otras bebidas como refrescos, jugos entre otros, aunque tambien en la actualidad los malos hábitos de alimentación, los irritantes en las comidas, el desorden en los horarios de ingesta de alimentos y el stress contribuyen a desencadenar alteraciones en el funcionamiento de sistema digestivo. Tambien a estos malos hábitos pueden desencadenar otras enfermedades como son: la gastritis, reflujo, gastroesofágico, hígado graso y el síndrome de intestino irritable, ya que pueden ser causas frecuentes de consulta.



- Cáncer de garganta, y problemas cardiovasculares: Estas enfermedades son causadas por el consumo excesivo del cigarro y por un alto consumo de grasas, las personas fumadoras tienden a reducir su esperanza de vida hasta 15 años.
- Osteoporosis: Comer continuamente grasas, carne, y azúcares favorece esta enfermedad pero también la falta de consumo de alimentos con calcio también es factor para la osteoporosis.
- Obesidad y sobre peso: Uno de los principales problemas en la actualidad y principalmente en nuestro país ya que como anteriormente lo habíamos mencionado esto es causado por nuestros malos hábitos alimenticios y por la falta de ejercicio a sí como también la actividad física.
- Caries: Esta enfermedad es causada por la falta de higiene bucal y el consumo en exceso de azúcares, grasas e hidratos de carbono.

Los hábitos de vida son clave en el desarrollo de algunas patologías como las que ya mencionamos la mayoría de estas enfermedades crónicas se pueden prevenir manteniendo a raya unos factores de riesgo comunes, pero sin embargo falsas creencias sin fundamentos van asociadas con esto.

Para prevenir o para poder evitar de padecer algunas de estas enfermedades ya mencionadas hay que aprender a vivir bien, de manera saludable, hay que hacer mucho ejercicio, y principalmente y la más importante, llevar una dieta balanceada y muy saludable.

# BIBLIOGRAFIA

- DHi, E. d. (2013). *La importancia de los Hábitos Saludables* . Obtenido de Conductas y estilos de vida Influyen en la SALUD : <http://desarrollohumanointegral.org/resources/Conductas-y-estilos-de-vida.pdf>
- Enfermedades infecto-contagiosas* . (s.f.). Obtenido de <https://elmussol.files.wordpress.com/2008/09/tema7-enfermedades-infectocontagiosas.pdf>
- Enfermedades por no tener un estilo de vida saludable*. (2020). Obtenido de Salud cotidiana: <https://www.fuentesaludable.com/salud-cotidiana-1/enfermedades-por-no-tener-un-estilo-de-vida-saludable/>