



## **Nombre del alumno:**

Celia Guadalupe Reyes López

## **Nombre del profesor:**

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

## **Nombre del trabajo:**

Enfermedades más frecuentes y estilos de vida

## **Materia:**

Antropología I

## **Grado:**

1° Semestre "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Enero del 2020

## ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES Y ESTILOS DE VIDA



El estilo de vida cambia continuamente, a lo largo de la historia y también a lo largo de nuestra edad. Nuestro estilo de vida tiene que ver con aspectos sociales y que estos repercuten en nuestra salud, de manera positiva como también negativa.

Investigaciones realizadas, han demostrado que un mal estilo de vida nos puede llevar a padecer enfermedades graves.

El tabaquismo se ha definido como la principal causa evitable de mortalidad, su consumo tiene consecuencias en la salud y en aspectos económicos.

El hábito de fumar ha sido asociado con una variedad de enfermedades bucales y señala que las personas que dicen haber fumado en las cuatro edades (15, 18, 21 y 28 años) son tres veces más propensas a sufrir el deterioro de este tejido.

El fumar es una adicción a la nicotina, por otro lado está el factor social, como el trabajo y también por estrés, es emocional. Para eliminar este hábito requiere de voluntad principalmente, es importante que la persona aprenda a manejar los momentos de estrés.






Después está el estrés. El estrés es un síndrome inespecífico constituido por cambios inespecíficos del organismo inducido por las demandas que se le hacen. Demasiado estrés es peligroso para la salud en general. Ante esta situación, las personas modifican su estilo de vida; aumentando las conductas no saludables como son; el dormir poco o nada, aumento en el consumo de alcohol, tabaco, a demás de la falta de ejercicio físico y el aumento de emociones negativas. El estrés afecta al cuerpo ya sea física o psicológicamente donde se presenta en la adolescencia principalmente.

El alcoholismo constituye otro factor de riesgo vinculado al estilo de vida y a las condiciones de vida de las personas. Según la OMS, el alcoholismo está definido como "Síndrome de dependencia del alcohol, definido como un estado físico y psíquico a consecuencia de la ingesta de alcohol".

En pocas palabras podemos decir que el alcohol es una droga, que tiene efectos negativos en el cuerpo y en la vida de las personas que lo consumen y que si queremos derrotar el flagelo del alcoholismo debemos interiorizar que este asunto es un problema de todos.





La alimentación constituye uno de los elementos más importantes para una buena calidad de vida. Por lo que es importante mantener una dieta saludable, además de tener horarios fijos y evitar consumir en exceso las grasas saturadas.

Los malos hábitos alimentarios permiten el desarrollo de trastornos endocrino-metabólicos y el de algunas enfermedades. Los alimentos que consumimos son la principal fuente de energía que necesitamos para cumplir con nuestras actividades del día a día; he ahí su importancia y el crear hábitos alimenticios saludables.

El sedentarismo se relaciona con la reducción de la esperanza de vida y la pérdida del validismo, al influir en el desarrollo de enfermedades del aparato locomotor y de sostén. El sedentarismo está asociado al consumo de alimentos poco saludables y a la falta de ejercicio físico, lo que perjudica en el funcionamiento de los órganos. Este tipo de malos hábitos se puede distinguir a tempranas edades, por lo que es importante educar a las comunidades, recomendando les una dieta saludable.





Como ya se hizo mención, el tabaquismo, el estrés, los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo son los factores de riesgo que afectan a la mayoría de las personas y que tienen un impacto negativo en la vida social, laboral y por supuesto de salud. Estos malos hábitos empiezan desde temprana edad, por lo que es importante el educar tanto niños como adultos a incorporar en su día a día hábitos saludables, desde la alimentación hasta los valores y conductas que nos llegan a perjudicar.

Este es otro enfoque que se le da a la medicina, porque con la incorporación de estos buenos hábitos reducimos los factores de riesgo y con ello las enfermedades que se relacionan.

Otro punto negativo que quiero hacer énfasis en los malos hábitos, es la reducción en la esperanza de vida de las personas. Se ha investigado que la esperanza de vida está condicionada en un 25% por los genes, mientras que los otros 75% depende del estilo de vida que se lleve, por lo tanto, si no se modifican estos estilos de vida a unos más saludables la esperanza de vida es más corta.

## Referencias

- Flor. (2017, 6 de septiembre). *Enfermedades por no tener un estilo de vida saludable, Enfermedades por estilos de vida poco comos*. Www.Fuentesaludable.com.  
<https://www.fuentesaludable.com/salud-cotidiana-1/enfermedades-por-no-tener-un-estilo-de-vida-saludable/#:~:text=Enlaces%20patrocinados%3A%20%C2%BFCu%C3%A1les%20son%20las%20enfermedades%20asociadas%20a>
- Más Sarabia, Maheli, Alberti Vázquez, Lizet, & Espeso Nápoles, Nelia. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Humanidades Médicas*, 5(2) Recuperado en 30 de noviembre de 2020, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es&tlng=es).