



Nombre del alumno:

Rudy Ángel Osvaldo Vázquez
Zamorano

Nombre del profesor:

DR. SERGIO JIMENES RUIZ

Nombre del trabajo: “CONTROL DE
LECTURA”.

Materia: “ANTROPOLOGIA MEDICA I”

Grado: 1er. Semestre.

Grupo: “A”

"Enfermedades más frecuentes y estilos de vida"

Las enfermedades crónicas son un problema muy importante de salud pública en todo el mundo, la OMS estima que en 2030 la proporción total mundial de defunciones debidas a enfermedades crónicas llegara al 70%, el mayor incremento se reproducira en áfrica y el mediterraneo oriental.

La combinación de factores de un estilo de vida saludable - mantener un peso adecuado, no consumir alcohol, hacer ejercicio físico regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar, eso esta asociado a una reducción de hasta un 80% de riesgo de desarrollo acciones para fomentar hábitos de vida entre la población.

Estas conductas modificables relaciones con el estilo de vida tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, específicamente enfermedades del corazón, cerebrovascular, diabetes, obesidad, enfermedades pulmonares obstructiva crónica (EPOC) y también en algunos casos algunos tipos de cancer.

La mayor parte de la población no es consciente de la relación entre la salud

y el estilo de vida, solo una pequeña parte de los adultos sigue las recomendaciones.

El estilo de vida es generalmente considerado un asunto personal, sin embargo, los estilos de vida son prácticas sociales adoptadas por las personas que reflejan identidades personales, de grupo y socioeconómicas, tanto los profesionales de la salud como los médicos de comunicación transmiten el mensaje de que para mantenerse sanos hay que adoptar comportamientos saludables, la actividad física, dejar de fumar, el consumo de alimentos con alto contenido en fibra, una dieta baja en grasas, el control del peso corporal, una vida sexual sana y aprender a gestionar el estrés reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, Cáncer y una mortalidad prematura, el dejar de fumar según la OMS, el tabaquismo es la principal causa de muerte y muerte evitable, siendo un conocido factor de riesgo para el cáncer, las enfermedades respiratorias (EPOC) las enfermedades cardiovasculares, etc

Produce enfermedades a todas las personas expuestas y mata prematuramente a la mitad de sus consumidores.

Si bien la prevalencia del tabaquismo en la población adulta española ha disminuido (actualmente un 22.1%, según la última encuesta nacional de salud, a un 32% a principios del siglo) todavía estamos por encima de la media europea.

Una de cada 5 personas que muere lo hacen por causas relacionadas con el consumo de tabaco y según la OMS, en el 2020 se producirán en el mundo 10 millones de muertes relacionadas con el mismo y un 70% de esas muertes sucederán en los países en vías de desarrollo, ya que en los últimos años las tabacaleras han puesto su punto de mira en estos, un 50% de los fumadores mueren prematuramente (10-17 años más jóvenes que los no fumadores) en España más de 50,000 personas fallecen cada año por causas debidas del tabaquismo.

Los efectos adversos del tabaco para la salud son ampliamente conocidos

y sin embargo las personas así siguen fumando.

La nicotina es una sustancia muy adicta, que provoca dependencia física y psicológica, cuando un fumador deja de hacerlo aparece el llamado síndrome de abstinencia, pero eso no lo explica todo ya que, desde un punto de vista psicológico, el cigarrillo forma parte de las rutinas diarias del fumador tes un medio para manejar el estrés y las emociones negativas, por lo que dejarlo no es fácil.

Existen evidencias que los hábitos de alimentación son factores modificables que intervienen en la expresión o el desarrollo de diversas patologías, tanto por deficiencia como por exceso en el consumo de energía y nutrientes, diversas enfermedades crónicas no transmisibles pueden prevenirse si se lleva a cabo un estilo de vida saludable.

Las drogas son un problema importante en el entorno social, familiar, económico, político, educativo y de salud, son utilizadas por adolescentes jóvenes a edad muy tempranas.

BIBLIOGRAFIA

Mantilla-Tolosa, S., Gómez-Conesa, A., Hidalgo-Montesinos, M. (2011). Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. *Rev. Salud Pública.* 13 (5), 748-758