DETERMINANTES DE LA SALUD.

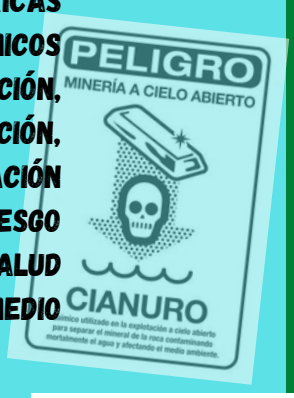
2. Estilo de vida

PATRONES"DE"COMPORTAMIENTO"DETERMINADOS"POR"LA"INTERACCIÓN" ENTRE:"CARACTERÍS'CAS"PERSONALES,"INTERACCIONES"SOCIALES"Y"LAS" CONDICIONES%DE%VIDA%SOCIOECONÓMICAS%Y%AMBIENTALES."

OMS%(1997)

CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS: TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS.

LAS SUSTANCIAS TÓXICAS SON PRODUCTOS QUÍMICOS CUYA FABRICACIÓN, PROCESADO, DISTRIBUCIÓN, USO Y ELIMINACIÓN REPRESENTAN UN RIESGO INASUMIBLE PARA LA SALUD HUMANA Y EL MEDIO AMBIENTE.



SEDENTARISMO, FALTA DE EJERCICIO

PROVOCA UN CUERPO DÉBIL QUE NO LE PROPORCIONA UNA BUENA "CASA" A LA MENTE, LA CUAL, NO PODRÁ RENDIR TODO LO QUE PODRÍA EN UN CUERPO FUERTE, VIGOROSO Y BIEN OXIGENADO

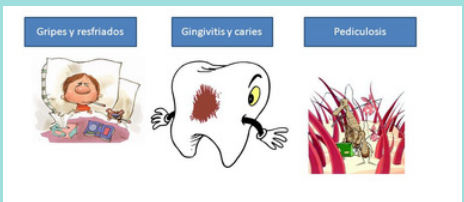
DIETA DESBALANCEADA.

NO CONTIENE TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y LAS CANTIDADES SUFICIENTES DE NUTRIENTES PARA QUE LE ORGANISMO PUEDA REALIZAR TODAS SUS FUNCIONES (REGULADORAS, PLÁSTICAS Y ENERGÉTICAS). "

FALTA DE HIGIENE PERSONAL.

ALGUNAS DE LAS ACCIONES FUNDAMENTALES Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD SON: ASEO DEL CUERPO E HIGIENE MENTAL Y DE LOS PROCESOS BIOLÓGICOS

ENFERMEDADES :



INSOMNIO

TRASTORNO DEL SUEÑO. ALTERACIONES QUE AFECTAN LA CAPACIDAD DE CONCILIAR O MANTENER EL SUEÑO, QUE INCLUYEN EL SUEÑO EXCESIVO, O QUE PRODUCEN UNA CONDUCTA ANORMAL RELACIONADA CON ESTE.

BIBLIOGRAFIA:

1. https://www.fbbva.es/microsites/salud/tlfb_librosalud_ficha_5.html#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20como%20determinante%20de%20la%20salud&text=El%20estilo%20de%20vida%20es,que%20modulan%20nuestra%20vida%20diaria.
2. https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida#Estilos_de_vida_que_afectan_la_salud
3. http://www.masmasculino.com/SALUD/ALIMENTACION-SEDENTARISMO.html