



**Nombre del alumno: Jhair Osmar
Roblero Díaz**

**Nombre del profesor: Jiménez Ruiz
Sergio**

**Nombre del trabajo: control de lectura
(enfermedades más frecuentes y
estilos de vida)**

Materia: antropología medica I

Grado: primer semestre

Grupo: b

Enfermedades más frecuentes y estilos de vida

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres conductas modificables también relacionadas con el estilo de vida: el tabaquismo, una dieta poco saludable, poca inactividad física y que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer. Estas enfermedades solían considerarse enfermedades de los países industrializados y se les llamaba enfermedades occidentales o enfermedades de la abundancia, internamente se les conoce como enfermedades no transmisibles y crónicas, y forman parte del grupo de enfermedades degenerativas. Una enfermedad crónica puede resultar en la pérdida de independencia, años con discapacidad o la muerte, y supone una carga económica considerable para los servicios de salud. La combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable, mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar. Esta circunstancia refuerza las recomendaciones actuales en materia de salud pública de que se sigan hábitos de estilo de vida saludables y, como estos hábitos de menudo se adquieren durante las etapas formativas de la vida, es especialmente importante comenzar pronto a impartir lecciones importantes sobre una vida sana. A pesar de los beneficios conocidos

de un estilo de vida saludable, solo una pequeña parte de los adultos lo siguen esa rutina. Numerosas personas no son conscientes de que un cambio en el estilo de vida constituye un factor importante en la aparición de las enfermedades crónicas como causas de una mayor morbilidad y mortalidad. El estilo de vida es generalmente considerado un asunto personal. Los estilos de vida son prácticas sociales y formas de vida adoptadas por las personas que reflejan identidades personales, de grupo y socioeconómicas. Unos ajustes modestos pero factibles en los hábitos de vida pueden tener un **impacto** considerable tanto en las personas individualmente como en las poblaciones. En la actualidad, los profesionales de la salud y los medios de comunicación transmiten periódicamente el mensaje de que para mantenerse sanos, las personas tienen que adoptar comportamiento saludable. La actividad física, dejar de fumar, el consumo de alimentos con un alto contenido de fibra, una dieta baja en grasas, el control del peso corporal y aprender a gestionar el estrés reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y una mortalidad prematura. Un enfoque integral de salud pública para controlar el tabaco y promueve su abandono y las tasas de inicio fueron una voluntad y un compromiso políticos sostenidos y bien aplicados. Los estilos de vida elegidos complican las decisiones respecto a salud y bienestar. Hay que considerar el impacto del

tabaquismo y otros temas de abuso de sustancias, dieta poco sana y obesidad, sedentarismo y falta de ejercicios. Todos tienen consecuencias significativas en el desarrollo de enfermedades. Todos estos puntos, pueden promover una mejor salud si se modifican, o por el contrario, pueden llevar a un severo deterioro y avance de la enfermedad. Lo mismo se puede aplicar para las consecuencias del síndrome metabólico, apnea del sueño, diabetes, colesterol y triglicéridos elevados. La responsabilidad hacia la identificación de los riesgos de estilo de vida descansa sobre los hombros de médicos y proveedores no médicos. Se debe educar al paciente sobre las consecuencias del estilo de vida en la salud por un lado y la importancia de una intervención apropiada ante cualquier solución farmacológica. La intervención respecto a la corrección de estos estilos de vida es en la mayoría de los casos más intensa, tanto para los pacientes como para los practicantes, que una simple recomendación del tipo usted debe dejar de fumar, debe perder peso, debe empezar hacer ejercicio. Los excesos en los estilos de vida y debe desarrollarse a partir de las necesidades individuales de éste, con fijación de metas y con un seguimiento sostenido. La finalidad última de la salud y prevención de enfermedades tendrá como resultado un paciente más feliz y más sano que se verá alivado a consumir menos medicamentos. Conservar valores altos en salud y recursos dentro del sistema de atención

de salud será un beneficio adicional. Promover y proteger mejores estilos de vida para generaciones más jóvenes, probablemente traerá como consecuencia un mejoramiento del estilo de vida de la población actual. Cuando se desarrolle el plan de objetivos para controlar la obesidad este debe incluir información sobre dieta y ejercicios. Se recomienda facilitar orientación nutricional al paciente puesto que le proporcionará la posibilidad de trabajar con un profesional experimentado como el consejero nutricionista que puede ayudar al paciente a encontrar la dieta y objetivos aceptables y apetecibles para él. La dieta mediterránea proporciona excelentes resultados en cuanto al cumplimiento de objetivos de largo plazo, y beneficios para la salud con demostradas reducciones de apoplejías, ataques del corazón y pérdida de peso. El tabaquismo y la dependencia del tabaco requieren de un paciente comprometido por dejar esta adicción y muchas veces también requieren del apoyo o asistencia médica de los proveedores de salud para dejarlo al vicio exitosamente. Si queremos reducir enfermedades relacionadas con estilos de vida, no podemos dejar de mencionar el alcohol y el abuso de sustancias. Los riesgos aumentan cuando el abuso alcohol está asociado con abuso de tabaco. Si los proveedores de salud pueden ayudar a los pacientes a hacer las modificaciones adecuadas para lograr estilos de vida sanos y una mejor calidad de vida.

Bibliografía

Al-Maskari, F. (s.f.). *Naciones unidas*. Obtenido de Enfermedades relacionadas con el estilo de vida : Una carga económica para los servicios de salud:
<https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud#:~:text=Las%20enfermedades%20relacionadas%20con%20el,como%20resultado%20el%20desarrollo%20de>

Pelman, R. S. (enero de 2014). *Revista médica clínica las condes*. Obtenido de Salud masculina: estilo de vida, enfermedades y riesgos:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864014700070>