



**Nombre del alumno: Arguello Tovar  
Avilene Del Rocío**

**Nombre del profesor: Jiménez Sergio**

**Nombre del trabajo: Enfermedades  
más frecuentes y estilos de vida**

**Materia: Antropología Médica I**

**Grado: 1 B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Noviembre del 2020

# "Enfermedades más frecuentes y estilos de vida"

Cuando hablamos de enfermedades con relación al estilo de vida, podemos decir que, comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres tipos de conductas modificables, que son el tabaquismo, dieta poco saludable y la inactividad física, desarrollando enfermedades crónicas, especialmente, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer.

Hoy en día, las enfermedades crónicas son un problema importante de salud pública en todo el mundo. La Asamblea Mundial de la Salud (AMS) aprobó una resolución en 2000 sobre la prevención y el control de las enfermedades crónicas. Se establecieron programas para prevenir y controlar las enfermedades crónicas.

Es por eso que estas enfermedades suelen considerarse enfermedades de los países industrializados, llamándolos "enfermedades occidentales" o "enfermedades de la abundancia", pero hoy en día y mundialmente son conocidas como enfermedades no transmisibles y crónicas, formando parte del grupo de enfermedades degenerativas. Una enfermedad crónica es conocida como el resultado de la pérdida de independencia, años con discapacidad o bien la muerte y supone una carga económica considerable para los servicios de salud. Entonces, la combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable debe ser, el mantenimiento de peso saludable, hacer ejercicio de manera regular, seguir una dieta saludable y no fumar, estas acciones suelen estar asociadas a una reducción de hasta un 80% en el riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas.

# Enfermedades más "abiertas al ambiente y al estrés"

Estas circunstancias refieren a las recomendaciones actuales en materia de salud pública, en donde se siguen hábitos de estilo de vida saludable, comenzando con impartir lecciones importantes sobre una vida sana.

Es necesario destacar que el desarrollo cultural de la humanidad, lejos de debilitar la unidad del hombre con respecto a la naturaleza. A medida en que el hombre ha ido desarrollando su cultura material, espiritual, su dependencia con respecto a la naturaleza se ha ido incrementando; esta estrecha correspondencia de los valores históricamente determinados y crecientes del hombre en relación con las posibilidades que para su realización le ha ofrecido la naturaleza.

Las valoraciones acerca del proceso salud-enfermedad han variado sustancialmente, debido a la importancia que se le concede a los factores sociales en este proceso.

Es por eso que el modo de vida se ha afectado de distintas maneras según la problemática social de cada una de las sociedades, aunque en la mayoría se ha ido repercutiendo en la salud. Si tomamos en cuenta las grandes ciudades desarrolladas encontramos problemas comunes como, la violencia, drogas o el alcoholismo que nos los causantes de afectar el modo de vida y la salud. En cambio, en países subdesarrollados se manifiestan otros problemas gracias al desempleo, endeudamiento, reducción de presupuestos para la salud, la mal nutrición, falta de higiene, el incremento de mortalidad infantil y una baja esperanza de vida.

Estos fenómenos han ido transformando el modo de vida de muchas naciones con independencia de los deseos y necesidades de sus pueblos. El modo de vida de una comunidad rural en un país subdesarrollado, condiciona un cuadro de mortalidad específica, que se caracteriza por enfermedades parasitarias e infectocontagiosas, ya que las actividades del modo de vida, la pobreza, la malnutrición y la escasez de cuidados médicos, acercan y exponen a dicha comunidad a los agentes biológicos y la hacen más vulnerable.

El modo y estilo de vida de la población depende directamente del sistema socioeconómico imperante. Al cambiar el sistema socioeconómico imperante. Los cambios del modo y estilo de vida de una población determinan cambios en las condiciones y la calidad de vida de las personas, por lo tanto, se modifica el proceso salud-enfermedad. Cuando el médico omite algún componente básico del estilo de vida en su pesquisa clínica, puede correr el riesgo de no hallar una enfermedad que pudiera ser de diagnóstico fácil y evidente si se busca desde otro ángulo. Este modo de vida, considerado como orientador para el médico y este pueda saber qué tipo de paciente debe atender y con esta información decidir una vigilancia estricta, un ingreso o un egreso, en dependencia de la capacidad del paciente para cuidarse y cumplir las orientaciones.

Los factores de riesgo relacionados con los modos y estilos de vida, considerados factores de riesgo en la aparición clínica de las enfermedades bucodentales o pueden modificar el curso de estas, que incluyen ingestión de alimentos azucarados o dieta cariogénica, la higiene bucal deficiente, hábitos tóxicos como el consumo de alcohol y el hábito de fumar, entre otros. Los hábitos dietéticos modernos han sido reiteradamente relacionados con varias afecciones del organismo.

Unos ajustes modestos 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 sanas las personas, tienen que adoptar comportamientos saludables como:

- La actividad física
- Dejar de fumar.
- Evitar el consumo de alimentos con un alto contenido de fibras.
- Dieta baja en grasas.

Un enfoque integral de salud pública para controlar el tabaco, es inhibir el inicio del consumo de tabaco y promover su abandono, a través de medidas como la política de precios e impuestos, la restricción de publicidad.

Las medidas de política nacional que se sabe que tienen un mayor impacto en los niveles individuales de consumo, las tasas de abandono y las tasas de inicio requieren una voluntad y un compromiso político sostenido, y sobre todo, una legislación eficaz y bien aplicada.

## Bibliografía

Al-Maskari, F. (2007). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. *ONU*, 1/1.

González, L. E. (2004). Cambios del modo de estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *SciELO*, 1/1.