



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Juan Bernardo  
Hernández López**

**Nombre del profesor: Jiménez Ruiz  
Sergio**

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

**Materia: Antropología**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 1 Semestre Grupo: "B"**

# ENFERMEDADES MÁS

## FRECUENTES Y ESTILOS DE VIDA

El cuerpo humano está preparado para afrontar las situaciones más complicadas, pero también sufre por situaciones más complicadas.

Las enfermedades más frecuentes:

1= Enfermedades Cardiovasculares:

2= Obesidad

3= Diabetes      8= Gripe

4= Cáncer      9= Enfermedades

5= Asma      hepáticas

6= Caries      10= Estrés

7= EPOC

• Las enfermedades son aquellas que afectan al corazón y también a los vasos sanguíneos, son, en muchos casos son asesinos silenciosos.

- Factores como son: colesterol y los triglicéridos en altos durante un periodo de tiempo prolongado.

Existen malos hábitos que favorecen para llegar a tener alguna enfermedad Cardiovascular.

Un ejemplo de un mal hábito que favorece alguna enfermedad Cardiovascular, es el tabaquismo.

• La obesidad es considerada como una enfermedad.

Esta condición viene asociada con multitud de complicaciones

para la salud.

Los malos hábitos alimenticios y la vida sedentaria son factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad aunque también pueden existir otros orígenes como algún factor genético.

- La diabetes es una enfermedad con alta prevalencia a nivel mundial, esto se caracteriza por la hiperglucemia (alta concentración de azúcar en sangre es decir glucosa).

Aunque existen diferentes tipos de diabetes, por ejemplo la diabetes tipo 1, la diabetes tipo 2, la gestacional, etc.

- Cáncer

En la actualidad es de las enfermedades más frecuentes de nuestros tiempos. Según el año pasado se diagnosticaron 220.000 casos nuevos en España, esto según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

El cáncer se caracteriza por el crecimiento anormal de células malignas en el organismo. (puede ser benigno o también maligno).

- Asma

Ocurre en los pulmones, cuando los bronquios se inflaman y dificultan la respiración. En casos graves puede ser mortal, pero muchos pueden vivir sin dificultades.

Caries

Las caries dentales son muy frecuentes entre la población es una condición muy común. Las caries se producen porque los tejidos de los dientes que se dañan por presencia de bacterias y por desmineralización.

## EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva Crónica (EPOC) es una patología respiratoria que provoca un daño progresivo en el sistema respiratorio y dificulta y disminuye la capacidad de inhalar aire.

### Grupos

Enfermedad que en la mayoría de los casos, no representa mayores complicaciones, a excepción de personas vulnerables, como por ejemplo: **Personas mayores.**

### Enfermedades hepáticas

Existen muchas enfermedades hepáticas, todas ellas tienen diferentes causas. Por ejemplo, por virus, en el caso de la hepatitis, por medicamentos o tóxicos como el alcohol.

### Estres

El estrés ha sido bautizado como la enfermedad del siglo XIX, y pese a que afecta a nuestra salud emocional y psíquica.

Millones de personas alrededor del mundo sufren estrés, todos estos pueden tener muchas causas.

Una forma de estrés muy común es el que ocurre en trabajo, entre los que destacan, el estrés laboral y burnout.

Este último ocurre cuando el estrés se prolonga en el tiempo y causa, esto último causa agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización.

Existen estilos de vida que ayudan a

### Prevenir enfermedades

- Seguir una dieta saludable y equilibrada

La dieta juega un papel importante en el desarrollo y

evolución de enfermedades.

Una dieta saludable, variable y equilibrada aporta al organismo los nutrientes suficientes para su correcto funcionamiento.

Control de peso

Diferentes estudios sugieren un efecto causal del aumento del índice de masa corporal en la EM.

Una reducción en el peso corporal se asocia también a mejoras en la fatiga.

Disminución del consumo de sal

Hay investigaciones que asocian el consumo de sal en la dieta con un crecimiento en la actividad de la enfermedad.

Dormir horas suficientes.

El sueño interviene en la restauración del sistema nervioso central y nos permite restablecer funciones físicas y psicológicas.

Disminución del estrés.

Para evitar una sobre carga por estrés se deben integrar en la rutina diaria actividades que puedan ayudar a relajarse.

Actividad física regularmente.

Casi cualquier tipo de actividad física regular de manera positiva sobre la evolución de cualquier enfermedad y ayuda en algunos síntomas de la fatiga.

Malos hábitos que desgastan la salud

Así como existen hábitos que favorecen a una buena salud, existen otros que hacen todo lo contrario por ejemplo:

- No desayunar
- Comer a deshoras
- Saltarse comidas
- Fumar
- Estar estresado
- Restringir el consumo de hidratos de carbono
- Dormir poco
- No protegerse del sol
- Abusar del alcohol
- Mirar mucha tv
- Consumo de azúcares
- Comer rápido
- No hacer ejercicio
- No cuidar la salud mental
- No beber agua

Así como estos existen muchos más malos hábitos que favorecen una posibilidad alta a contraer algún tipo de enfermedad

## Bibliografía

JIMÉNEZ SILVA, Á. N. G. E. L. A. L. A. N. (s. f.). Medicina tradicional.

[http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina\\_tradicional.pdf](http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf). Recuperado 20 de noviembre de 2020, de

[http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina\\_tradicional.pdf](http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf)

10 Estilos de vida saludable. (s. f.). <https://www.observatorioesclerosismultiple.com/es/vivir/pautas-para-cuidarte/10-estilos-de-vida-saludables-que-debes-tener-en-cuenta-si-tienes-esclerosis-multiple/>. Recuperado 30 de noviembre de 2020, de

<https://www.observatorioesclerosismultiple.com/es/vivir/pautas-para-cuidarte/10-estilos-de-vida-saludables-que-debes-tener-en-cuenta-si-tienes-esclerosis-multiple/>

Corbin, J. A. (s. f.). Las 10 enfermedades mas frecuentes y comunes.

<https://psicologiaymente.com/salud/enfermedades-mas-comunes-frecuentes>. Recuperado 30 de noviembre de 2020, de <https://psicologiaymente.com/salud/enfermedades-mas-comunes-frecuentes>