



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Brenda Nataly Galindo Villarreal**

**Nombre del profesor: Sergio Jiménez**

**Nombre del trabajo: Reporte de Lectura Enfermedades mas frecuentes y estilos de vida**

**Materia: Antropología Medica 1**

**Grado: 1er Semestre**

**Grupo: "B"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Noviembre del 2020

# ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES Y ESTILOS DE VIDA

LUNES  
30 NOV 2020

## --- ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y ENFERMEDADES CRÓNICAS: ---

En este artículo menciona las enfermedades crónicas comentando que la OMS estima que en el año 2030 la proporción total mundial de defunciones debida a enfermedades crónicas será al 70 por ciento.

Tomando en cuenta la combinación de factores de un estilo de vida saludable, como mantener un peso adecuado, no consumir alcohol, hacer ejercicio físico regularmente, así como seguir una dieta saludable y no fumar se asocia a una reducción de hasta 80 por ciento de riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

En este caso los profesionales sanitarios deben desarrollar acciones que fomenten estos hábitos de vida para la población.

En este artículo hace el comentario sobre las conductas relacionadas con el estilo de vida que tiene y el resultado en el desarrollo de enfermedades crónicas; como enfermedades del corazón, cerebrovasculares, diabetes, obesidad, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o algunos tipos de cáncer.

Recalca que la mayor parte de la población no es consciente de la relación entre la salud y el estilo de vida.

Y que solo una pequeña parte sigue las recomendaciones.

Comenta también que el estilo de vida es generalmente considerado un asunto personal, pero en este caso los estilos vida son prácticas sociales adaptadas por las personas que reflejan identidades personales, de grupo y socioeconómicas.

Por ello, en el caso de los profesionales de la salud debemos comunicar un mensaje para mantenernos sanos tomar comportamientos saludables, por ello hacer actividad física, dejar de fumar, el consumo de alimentos con alto contenido en fibra, una dieta baja en grasas, el control de peso corporal, una vida sexual sana y aprender a gestionar el estrés reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares, el cáncer o una muerte prematura.

Hace mención sobre el hábito de fumar, y en como la OMS dice que el tabaquismo es la principal causa de enfermedad y muerte evitable, ya que tiene muchos factores de riesgos fumar y contrae las siguientes enfermedades como el cáncer, enfermedades respiratorias (EPOC), enfermedades cardiovasculares y entre otras.

**CAMBIO DEL MODO Y ESTILO DE VIDA; SU INFLUENCIA EN EL PROCESO SALUD-ENFERMEDAD.**

En este artículo nos habla sobre la vida y sobre la calidad de vida, dependiendo del medio natural y su calidad.

En el caso de los países capitalistas desarrollados, por sus características del cambio de estructura poblacional, la intelectualización del trabajo, el aumento de la utilización de la energía neurosíquica, la disminución del trabajo físico y otros factores predominan las enfermedades crónicas degenerativa y las primeras causas de muerte como enfermedades cardiovasculares, tumores malignos, accidentes, entre otros. Nos dice que el proceso salud-enfermedad humano ha sufrido, en el decurso de la historia, una transformación cualitativa.

Nos dice que el primer instrumento de análisis de la sociedad es la determinación de la salud de la población por las peculiaridades de la organización social, como el desarrollo del modo de producción, la estructura social, la organización política, jurídica (y la actividad espiritual), niveles diferentes de contaminación del ambiente e impacto de las condiciones naturales sobre la salud de la población o como distintos sistemas de salud pública.

Otro es la valoración acerca del proceso salud-enfermedad que varían sustancialmente, por la importancia que se le concede a los factores sociales en este proceso. Como enfermedades; ya sea el infarto, el alcoholismo, los accidentes y otros, ya que se relacionan con las condiciones de vida de los individuos que con factores genéticos y fisiológicos.

Entonces podemos decir que la salud es un valor social, ya que tiene relación con la calidad de

la existencia humana.

En la prevención es imprescindible conocer bien los factores y las condiciones del surgimiento de las enfermedades más difundidas y peligrosas.

Pero existe una serie ordenada de los principales factores determinantes y factores de riesgo:

- 1.- el modo y condiciones de vida.
- 2.- en la biogenética.
- 3.- medio ambiente
- 4.- salud pública

Basándonos en la existencia de estos factores determinantes del estado de salud y la modificación que sufren estos por el constante desarrollo social y científico-técnico se demuestra como los cambios del modo y estilo de vida modifican el proceso salud-enfermedad.

Esto puede ayudar a determinar los cambios sociales del proceso salud-enfermedad ocurridos con el cambio del modo y el estilo de vida.

O también demostrar cómo los cambios de modos y estilos de vida ayudan a promover la salud y prevenir enfermedades que después requerirán de recursos y materiales de costosa adquisición.

Los conceptos modo y estilos de vida empezaron a ser objetivos de la ciencia a mitad del segundo XX, con el fin de una mejor comprensión y operalización de los elementos no biológicos que intervienen en el proceso.



## Bibliografía

Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. (2018). *revista cubana* , 6.

Estilos de vida saludables y enfermedades crónicas. (27 de julio 2018). *pacientes* , 3.