



**Nombre del alumno: Julián
Santiago López**

**Nombre del profesor: Sergio Jiménez
Ruiz**

**Nombre del trabajo: Reporte de
lectura” enfermedades más frecuentes
y estilo de vida”**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Antropología Médica 1

Grado: Primer semestre grupo “B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de noviembre del 2020

Enfermedades más frecuentes y estilo de vida.

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo como la exposición prolongada al estrés, la actividad física que cada persona realice, alimentación, drogas y condiciones que en general tienen como resultados el desarrollo de enfermedades crónicas entre las cuales son más recurrentes las enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer.

La combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable — mantener un peso saludable, actividad física, dieta saludable y decir no a las drogas parece estar asociada a una reducción de hasta un 80% en el riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas. Esta circunstancia refuerza las recomendaciones actuales de la salud Pública.

Hoy en día uno de los problemas en la sociedad mundial es el incremento de una vida sedentaria que se ha convertido en un detonador primordial para enfermedades a la población ya que las personas con un estilo de vida inactiva quemar menos calorías, puede perder masa muscular, los huesos se debilitan y pierden un porcentaje de contenido mineral, su metabolismo puede verse afectado, su sistema inmunitario baja, tiene mala circulación sanguínea y puede desarrollar un desequilibrio hormonal.

Todos los complicaciones antes mencionados en la salud de la población mundial con una vida sedentario o poca actividad física puede ser causa de muchas enfermedades crónicas ya que este estilo de vida en particular aumenta el riesgo de:

- a) obesidad — b) Enfermedades cardíacas — c) Preion arterial

alta — d) Colesterol alto — e) Accidente cerebrovascular — f) Síndrome metabólico — g) Diabetes tipo 2 — h) Cáncer de colon, seno y útero
I) Osteoporosis — J) Sentimientos de depresión y ansiedad.

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario mayor el riesgo para la salud. La calidad de vida depende directamente del medio natural y su calidad ya que la valoración sobre la salud no solo depende de las necesidades y los conocimientos del individuo, sino también de las condiciones de vida y trabajo. Se muestran que los cambios sociales del modo y estilo de vida de la población tiene relación con el proceso salud-enfermedad, así como los cambios del modo y estilo de vida que ayudan a promover salud y prevenir enfermedades, basados en la existencia de los factores determinantes del estado de salud y la modificación que sufren por el desarrollo social y científico-tecnológico.

En la medida en que el hombre ha desarrollado su cultura material, espiritual, su dependencia con respecto a la naturaleza se ha incrementado; el espectro de sus necesidades físicas y espirituales ha crecido en la misma medida que ha crecido la amplitud y profundidad de su inclusión en el medio circundante. El primer instrumento de análisis de la sociedad ha de ser la determinación de la salud de la población por las peculiaridades de la organización social, acorde con el desarrollo del modo de producción, la estructura social, la organización política, jurídica y actividad espiritual, que determina diferentes condiciones sociales de vida, distintas formas de la actividad vital del hombre, niveles diferentes de contaminación del ambiente e impacto de las condiciones naturales sobre la salud de la

población, así como distintos sistemas de salud pública 3.
La valoración acerca del proceso salud - enfermedad han variado sustancialmente, debido a la importancia que se le conceden a los factores de interacción social en este proceso ya que es obvio que enfermedades como el infarto, el alcoholismo y los accidentes entre otros, están más relacionados con las condiciones de vida de los individuos que con factores genéticos y fisiológicos. La salud es un valor social, que tiene relación con la calidad de la existencia humana. Es un valor concreto determinado por el modo de producción, el nivel de desarrollo socioeconómico alcanzado y la sociedad política existente.

Es imprescindible conocer los factores y las condiciones del surgimiento de las enfermedades más difundidas y peligrosas. Existe una serie ordenada de los principales factores determinantes y factores de riesgo, dentro de los que se encuentran en el modo y condiciones de vida, entre otros; el hábito de fumar, alimentación incorrecta, hábitos higiénicos incorrectos, consumo nocivo de alcohol, condiciones nocivas de trabajo y desempleo, estrés patológico, malas condiciones materiales de vida, en la biogenética la predisposición a las enfermedades degenerativas y hereditarias y como factores de riesgo del medio ambiente; la contaminación del aire, agua y del suelo por convergencias, los cambios bruscos de los fenómenos atmosféricos, entre otros y la salud pública que incluye la ineffectividad de las medidas profilácticas por baja calidad o pobre accesibilidad de la asistencia médica o asistencia médica no oportuna. La existencia de estos factores de determinantes del estado de salud y la modificación que sufren por el constante desarrollo social y científico - técnico.

La búsqueda y restablecimiento de la salud requiere de múltiples condiciones, dentro de las que destacan las económicas y las políticas, el sistema de salud pública existente en cada sociedad.

La actividad laboral, conjuntamente con la familiar, la escolar, la del grupo social, así como la actividad biológica y psíquica del hombre, forman parte de la actividad humana en la cual tiene lugar el proceso salud - enfermedad. Los conceptos de modo y estilos de vida comienzan hacer objeto de las ciencias médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del redimensionamiento del concepto de salud y de los determinantes de la salud. Se comenzó a concebir que la determinación de la salud es un proceso complejo multifactorial y dinámico, en que los factores enunciados interactúan no solo para determinar la salud, sino también para incrementarla y preservarla.

Así pues podemos determinar que las acciones sociales y personales tienen repercusiones directas en el proceso salud - enfermedad y como tal el estado físico y emocional de la persona que está cursando el proceso de enfermedad y de igual forma al entorno social que la o lo rodea. Ya que en casos mayoritarios al tener un estilo de vida socioeconómico bajo la calidad del tratamiento y el curso de curación no puede ser garantizado por la familia o el tutor en salud del individuo lo que ocasiona un cambio en el estilo de vida individual y colectivo por la presión del proceso salud - enfermedad del individuo.

Determinando así que las enfermedades son ocasionadas por el estilo de vida de un grupo social o de un individuo como tal pero que esta enfermedad al llegar a cambiar el estilo de vida de la persona y el entorno social que lo acompaña.

Bibliografía

Al-Maskari, F. (s.f.). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida : una carga economica para los servicios de salud . *portla de Las Naciones Unidas* , 1. recuperado el 30 de noviembre del 2020 de <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>

Gonzales, D. L. (2004). Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud enfermedad . *Revista cubana de Estomatologia* , 3. recuperado el 30 de noviembre del 2020 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072004000300009