



Nombre de alumnos: Salma Jacqueline Morales Santizo

Nombre del profesor: Beatriz Gordillo.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Enfermería comunitaria.

Grado: 7°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a septiembre.

Influencia de factores socioculturales en la salud.

Para iniciar el tema se debe dejar en claro la diferencia entre los factores que afectan a la salud conocidos como “determinantes de la salud” que son aquellos factores que acreditamos influyen en nuestra salud, tales como los genes nuestra biología, nuestro comportamiento individual, consumo de sustancias tóxicas, realizar ejercicio o consumir una dieta balanceada.

Y también están los factores sociales que afectan a la salud, en la que interviene nuestro entorno, llamados “determinantes sociales de la salud” que alejan los resultados de genes, comportamientos y frecuencia con que se enferman o acuden al médico para añadir factores en entornos sociales y físicos que también tienen un gran impacto en nuestra salud. Entre los principales factores sociales que afectan a nuestra salud están:

- Educación: la educación nos brinda privilegios como saber acerca de nuestro organismo, atender afectaciones y acudir regularmente al médico. Además nos dan beneficios al tener un empleo que en ocasiones traen servicios de salud.
- Ingresos: los ingresos son los medios por los que mantenemos nuestra salud; es decir, las personas que tienen bastos recursos pueden pagar servicios de salud de un mejor nivel, tener alimentos de “mejor” calidad, tener medios de ejercicio mejores e incluso vivir en lugares más seguros y en algunos casos más limpios. En el caso de personas de bajos recursos, se distinguen por vivir en áreas poco cuidadas, con inseguridad, tener pocos medios de servicios de salud o alimentos.
- Vivienda: La vivienda como ya se mencionó debe ser segura, tanto el área donde se encuentren como al interior, debe tener medios sanitarios correctos para evitar miles de enfermedades infecciosas que se pueden presentar.
- Acceso a la salud: esto refiere a la facilidad con la que una persona puede acceder a áreas de salud, muchos casos son personas que no tienen un medio de transporte para ir al médico, no pueden pagarlo o que otros hablan un idioma diferente, que pueden ser grandes barreras que interfieran en una buena salud.

Todos estos son factores que deberían no existir para que todos podamos tener una buena atención a nuestra salud, ya que es primordial pero tristemente existen.

Los estilos de vida y su conformación en el medio social.

El estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida. Es decir el modo en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos como, alimentación, higiene personal, ocio, etc. Existen una y mil maneras de definir lo que es estilo de vida pero en su forma más llana podemos decir que el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir.

Los estilos de vida sea cual sea ya están definidos por lo que somos y nos han enseñado, podemos dirigir esto a el bien y el mal, es decir, un estilo de vida bueno que lleva una persona es aquella, que realiza ejercicio cotidianamente, se alimenta de forma adecuada, vela por su salud acudiendo constantemente al médico a revisiones, tiene un entorno limpio y dedica tiempo él.

Pasando a otro extremo podemos identificar a una persona que tiene un mal estilo de vida al tener hábitos pocos saludables como consumir alimentos chatarra, mantener una vida sedentaria, consumir sustancias tóxicas como tabaco, alcohol y distintas drogas, además de tener afectaciones crónicas como diabetes o hipertensión mal controladas, en fin pueden existir muchísimas cosas que identifiquemos pero ambas situaciones son estilos de vida.

Como mencionaba al inicio muchos de estos hábitos que hacen un estilo de vida son enseñados desde pequeños, como nuestros padres se alimentan y nos inculcan a tener una buena o mala alimentación, a realizar ejercicio o estar todo el día viendo televisión, como ellos interviene en sus afecciones. O en algo tan básico que en la actualidad aún es un camino largo a la educación, donde ellos nos informan de buenas medidas que debemos tomar en nuestra vida para atender a nuestra salud.

Finalmente eso es en el hogar, pero nosotros crecemos y nos toca experimentar y aprender por nuestra cuenta que es lo mejor para nosotros y tener buena salud a largo plazo, evitar dañar nuestra salud nos prolonga una vida más grata y que podemos disfrutar. Incluso nosotros enseñando a nuevas generaciones como hijos, nietos, sobrino, o a los que no tienen tantos conocimientos en nuestro entorno como nuestros padres, hermanos, abuelos, etc.

Bibliografía:

UDS universidad del sureste. 2021. Antología de Enfermería Comunitaria. PDF.
Recuperado el 03 de Diciembre del 2021.