



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Keila Elizabeth Velasco Briceño**

**Nombre del profesor: Beatriz Gordillo**

**Nombre del trabajo: Ensayo tema 4.1 y 4.2**

**Materia: Enfermería comunitaria**

**Grado: 7 Cuatrimestre**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre del 2021.

#### 4.1.- FACTORES SOCIALES QUE INCIDEN EN LA SALUD.

En este ensayo conoceremos los determinantes de la salud y los determinantes sociales, así como también los distintos factores sociales que influyen para bien o para mal a nuestra salud,

Cuando hablamos de determinantes de la salud decimos que un tipo de determinante es lo que está en nuestros genes y nuestra biología y otro es nuestro comportamiento individual, que podría incluir si fumamos, hacemos ejercicio o comemos una dieta balanceada.

Los determinantes sociales de la salud podemos decir que son las condiciones en las que vivimos por ejemplo nuestra estabilidad económica, lo que aprendimos en el paso de la vida, etc., estas condiciones influyen en nuestro bienestar y en el de los demás, estas Pueden incluir cosas como su nivel de educación, su exposición a la violencia, la forma en que está diseñada su comunidad y si tiene acceso a la atención médica, estos factores afectan su capacidad para participar en comportamientos saludables y esto afecta su salud.

Existen factores sociales como antes mencionamos que pueden influir en nuestra salud como lo es la educación la cual influye de manera significativa para la buena toma de decisiones, al tener una buena educación somos más conscientes de nuestra salud y hace que nos cuidemos más como por ejemplo haciendo ejercicio, ir a citas y chequeos médicos constantemente, no fuman, etc.

Otro de los factores son los ingresos, gracias a ellos podemos ser un poco más saludables ya que asistimos al médico consecutivamente, comemos saludablemente con alimentos que nos proporcionen nutrientes necesarios, vamos al gimnasio, asistimos al nutriólogo, vivimos en áreas más seguras, entre otras en cambio las personas de bajos recursos o que no tienen un ingreso estable como el de los demás hace que no asistamos al médico recurrentemente o cuando tenemos alguna enfermedad se nos dificulta comprar los medicamentos, no cuidamos nuestra alimentación ya que comemos frituras, comida chatarra, etc.

La vivienda es uno de los condicionantes más importantes ya que tiene un impacto sobre la salud por las condiciones como plagas, moho, problemas estructurales y toxinas en el hogar pueden afectar su salud, también un vecindario libre de violencia, delincuencia y contaminación brinda a niños y adultos un lugar seguro para la actividad física y es importante para la salud.

El acceso a la salud para mí es uno de los más importantes ya que gracias a una temprana atención médica podemos evitar muchas enfermedades crónicas degenerativas pero lamentablemente muchos no tienen acceso por el transporte, la economía, vivienda, etc.

Hay muchos otros factores como al acceso de alimentos nutritivos, al agua potable y servicios públicos, el entorno social y físico, la cultura, la familia y apoyo social, el género, idioma, la ocupación, seguridad laboral, identificación sexual, la condición social, socioeconómica, los valores religiosos/ espirituales, entre otros.

Cada uno de estos factores antes mencionados pueden afectar la salud de cada individuo y así puedan tomar medidas necesarias para mejorar la salud de cada persona en la condición en la que estén.

## 4.2.- LOS ESTILOS DE VIDA Y SU CONFORMACIÓN EN EL MEDIO SOCIAL.

Un estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. Según Perea (2004) en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir.

El estilo de vida es de gran importancia para formar el medio social ya que cada uno de nosotros tenemos distintas culturas, formación, aptitudes y más que desde la niñez hasta la edad adulta formamos.

Hay muchos estudios y teorías que proceden de enfoques de reflexión psicosocial y socioeducativa tradicionales desde los cuales se piensa la salud, estos enfoques o determinantes del estilo de vida pueden inhibir enfermedades de alguna u otra manera, según estas visiones, los factores sociales, psicológicos y de comportamiento condicionan los modos de vida de los individuos y condicionan sus consecuencias.

Otros pensamientos están asociados a ideales de comportamiento individual y patrones de conductas, los aspectos permeables que dependen de los sistemas socioeducativos, es importante entender que un estilo de vida hace referencia a como vivimos, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras.

Existen un conjunto de estas prácticas, hábitos o comportamientos sostenidos de los cuales se distinguen dos categorías como los que mantienen la salud y promueven la longevidad y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida.

En conclusión como estudiantes de enfermería es importante conocer los determinantes de la salud que podemos experimentar cada una de las personas para poder solucionar esos factores que promueven enfermedades como la vivienda, economía, servicios sanitarios, la educación sanitaria y más, Así como también es importante ser conscientes de nuestro estilo de vida que llevamos y así determinar cuidados propios para cada necesidad, por otra parte aprendí mucho sobre este tema ya que es importante conocerlos para buscar soluciones.

## FUENTE DE INFORMACIÓN-

- UDS. Antología enfermería comunitaria. Unidad 4. Recuperado el 03 de diciembre del 2021