



**Nombre de alumnos: Brenda Jaquelin Velázquez Salas**

**Nombre del profesor: Beatriz Gordillo López.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Enfermería comunitaria.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 7mo. Cuatrimestre**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Diciembre de 2021.

## 4.1 FACTORES SOCIALES QUE INCIDEN EN LA SALUD Y 4.2 LOS ESTILOS DE VIDA Y SU CONFORMACIÓN EN EL MEDIO SOCIAL

Para iniciar, este tema es de gran relevancia en la salud porque vamos hablar sobre los factores sociales que inciden en la misma, así como también voy a enfocarme en los estilos de vida y su conformación en el medio social. Primero que nada la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades y para ello es importante conocer cuáles son aquellos factores que generan daño a la salud para poder prevenir y estar en un estado equilibrado, del mismo modo como podemos prevenirlos mediante los cambios en el estilo de vida.

En la actualidad, existen muchos factores que influyen en nuestra salud y son conocidas como determinantes de la salud, podemos decir que un determinante de la salud está en nuestros genes, en nuestro comportamiento individual y la frecuencia con que nos enfermamos o acudimos al médico, pero eso no es solo lo que lo determina si no también el entorno en el que vivimos ya sea social o físico. En otras palabras las determinantes sociales son las condiciones en la que vivimos, trabajamos y jugamos, y son las que influyen en la salud y el bienestar. Para ir desglosando es importante mencionar los principales factores que influyen en la salud y son: la educación, esto puede beneficiar en su salud como en lo social ya que la educación brinda herramientas para tomar buenas decisiones sobre la salud, esto va generar que una persona participe más en actividades saludables como hacer ejercicio o ir a consultas con el médico regularmente, además generan empleos mejor recomendados y son personas que tienden o tienen más probabilidades a vivir más tiempo. Ingresos: es otro de los factores que hoy interviene mucho en la salud, la cantidad de dinero que se gana tiene un gran efecto en la salud, las personas que cuentan con mayores ingresos tienden a ser más saludables, viven en lugares más seguros, tienen mejor acceso a tiendas de alimentos saludables, así como espacios donde se pueda hacer ejercicio y actividades recreativas lo cual impide problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad, por otro lado las personas con bajos ingresos enfrentan situaciones que puedan conducir una mala salud, incluyen viviendas inseguras, para obtener alimentos saludables es más difícil y por lo tanto tienen menos tiempo



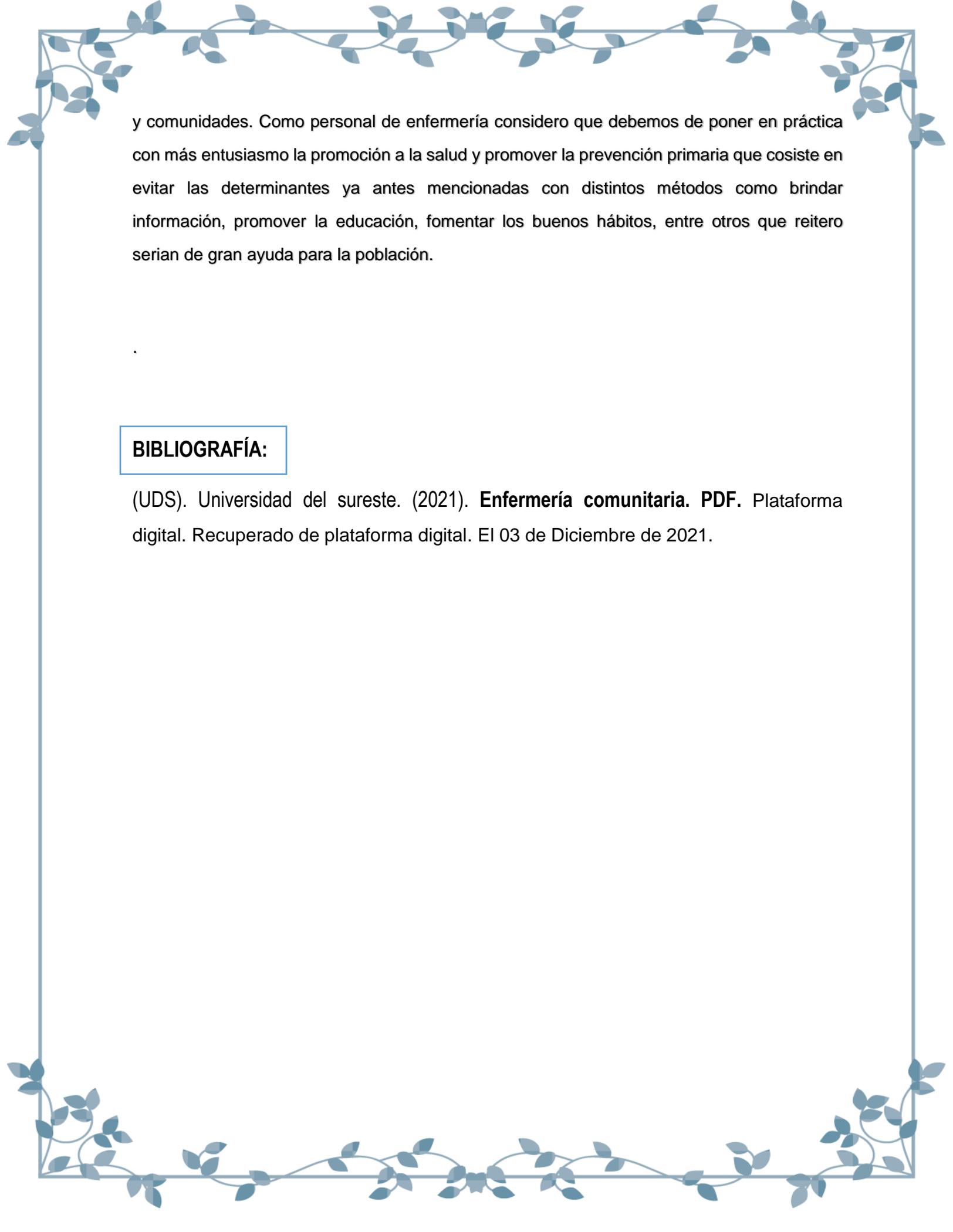
para hacer ejercicio. Vivienda: esto implica un gran impacto en la salud ya que al tener una vivienda deficiente se corre el riesgo de desarrollar problemas de salud, en muchos casos se encuentran plagas, moho, toxinas y problemas estructurales, es muy importante que el hogar sea seguro y libre de peligros, del mismo modo es importante ver las condicionantes del vecindario en el que se habita ya que si presenta muchos problemas de infraestructura y no cuenta con lugares recreativos puede afectar mucho la salud de las personas.

Hay que tener en cuenta algunos aspectos sociales que puedan afectar la salud y bienestar son: el acceso a alimentos nutritivos, acceso a agua potable y servicios públicos como electricidad, saneamiento, calefacción y refrigeración; entornos sociales y físicos de la primera infancia, incluidos el cuidado de niños, etnicidad y cultura, familia y otro apoyo social, genero, idioma, ocupación y seguridad laboral, identificación sexual, condición social, estresantes sociales, condiciones socioeconómicas, valores espirituales y religiosos.

A continuación, el estilo de vida es un constructo que ha usado de manera genérica, esto se entiende como el modo de vivir o estar en el mundo, esto se expresa en los ámbitos del comportamiento, costumbres, tipo de vivienda, posesión de bienes, relación con el entorno y relaciones interpersonales. Otras ciencias como la epidemiología la llaman el conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, pueden ser saludables o nocivas para la salud, esto va depender de varios factores que presenten las personas, otra de las ciencias como sociología la define como la manera en que vive una persona y la forma en que refleja sus aptitudes, valores y visión en el mundo. Según la antología la primera vez que apareció formalmente el concepto de estilo de vida fue en el 1939, no fue muy significativo para las personas en ese entonces ya que la sociedad era relativamente homogénea. Una de las teorías relacionadas es en el concepto de habitus y se entiende como esquemas de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social, es la generación de prácticas que están limitadas por las condiciones sociales que las soporta. Así mismo es identificada como la base de todas las acciones y el pilar que conforma las conductas y los juicios aprendidos de manera imitativa.

En conclusión estos temas son de gran importancia en la vida diaria, ya que cada día nos enfrentamos a situaciones que pueden poner en riesgo nuestra salud, hoy en día los determinantes de la salud están afectando gravemente el bienestar de los individuos, familias



A decorative border with a light blue floral and leaf pattern surrounds the text. The border is composed of a thin line with small, stylized leaves and flowers at the corners and along the top and bottom edges.

y comunidades. Como personal de enfermería considero que debemos de poner en práctica con más entusiasmo la promoción a la salud y promover la prevención primaria que consiste en evitar las determinantes ya antes mencionadas con distintos métodos como brindar información, promover la educación, fomentar los buenos hábitos, entre otros que reitero serian de gran ayuda para la población.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

(UDS). Universidad del sureste. (2021). **Enfermería comunitaria. PDF.** Plataforma digital. Recuperado de plataforma digital. El 03 de Diciembre de 2021.