

# Generación de hábitos para una vida sana.



Hábitos y  
estrés son  
factores  
relacionados  
con la salud  
física y  
psicológica  
que se afectan  
mutuamente

En períodos prolongados de estrés, tendemos a cuidarnos menos:

- Se dedica poco tiempo a las conductas relacionadas con alimentarse bien; y, con frecuencia, se come poco y/o mal ó se cae en la sobre ingesta, según las personas.
- Aumenta el consumo de tabaco, en fumadores; de cafeína, colas...; y, en algunos casos, de alcohol u otras sustancias.

Hábitos y  
estrés son  
factores  
relacionados  
con la salud  
física y  
psicológica  
que se afectan  
mutuamente

- Se altera el sueño y disminuyen los tiempos de descanso.
- Se abandona el ejercicio físico.
- Se descuidan las relaciones sociales, etc.

# Salud y comportamiento:

- “Desde la noche de los tiempos, el comportamiento viene atravesando y sembrando el tejido de la vida cotidiana de la gente en un flujo ininterrumpido y ocupando el centro del proceso evolutivo de la especie.....es, en definitiva, el ingente esfuerzo instrumental por desarrollar el más amplio conjunto de habilidades y competencias apropiadas para la salud, el bienestar y la supervivencia”. (Miguel Costa y Ernesto López: “Salud Comunitaria”)

# Salud y comportamiento:

- La Psicología suele ir asociada a Psicología Clínica; es decir, al tratamiento de los problemas psicológicos, pero la Psicología es la Ciencia del Comportamiento y, por supuesto, puede aportar muchos conocimientos y técnicas de intervención tremendamente útiles relacionados con la salud

# Conclusión

- Frente al estrés, intentar tomar las riendas, hasta donde sea posible, sobre nuestra salud y nuestra vida.

# Disminución del impacto de la Enfermedad

# Introducción

- El impacto de las enfermedades crónicas está creciendo de forma sostenida en numerosos países de ingresos bajos y medios. La necesidad de prever y comprender la relevancia de las enfermedades crónicas y de intervenir urgentemente contra ellas es una cuestión cada vez más importante.

- El 80% de las muertes por enfermedades crónicas se dan en los países de ingresos bajos y medios, y estas muertes afectan en igual número a hombres y mujeres.
- La amenaza es cada vez mayor: el número de personas, familias y comunidades afectadas está aumentando.
- Esta amenaza creciente constituye una causa subestimada de pobreza y dificulta el desarrollo económico de muchos países.

# La solución

- La amenaza que suponen las enfermedades crónicas se puede superar a partir de conocimientos que ya tenemos.
- Las soluciones son eficaces, y además altamente costoeficaces.
- Para tener éxito se requiere una acción amplia e integrada a nivel de país, dirigida por los gobiernos.

# La meta

- Una reducción anual adicional del 2% de las tasas mundiales de mortalidad por enfermedades crónicas durante los próximos 10 años.
- Así se evitarán 36 millones de muertes prematuras de aquí a 2015.
- Disponemos ya de los conocimientos científicos necesarios para alcanzar esta meta.

10

malentendidos  
generalizados,  
y sin embargo  
desmentidos  
por la realidad

- Entre las enfermedades crónicas destacan las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Las discapacidades visuales y la ceguera, los defectos de audición y la sordera, las enfermedades bucodentales y los trastornos genéticos son otras afecciones crónicas que representan una porción sustancial de la carga mundial de morbilidad.

# Un problema con graves repercusiones

La carga de enfermedades crónicas:

- Tiene serios efectos adversos en la calidad de vida de los individuos afectados;
- Es causa de muertes prematuras;
- Tiene efectos económicos importantes y subestimados en las familias, las comunidades y la sociedad en general.