



Nombre del alumno:

Gabriela Montserrat calvo Vázquez

Nombre del profesor:

Gerardo Antonio Morales Gómez

Nombre del trabajo:

Ensayo

Materia:

Submodulo 2

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Segundo Semestre. Grupo: A.

Fecha de entrega: 1 de julio del 2022 Día viernes

INTRODUCCION

Este ensayo hablara sobre los factores sociales que inciden en la salud, los estilos de vida y su conformación en el medio social y la O.M.S.

A lo largo de la historia el concepto de Salud se ha modificado en un intento por acercarse a la transición poblacional, cada vez más compleja y cada vez llena de matices que en muchos de los casos limitan la atención, la prevención de enfermedades y la Promoción de la Salud, esta representa una piedra angular de la atención primaria y es una función esencial de la Salud Pública El estilo de vida saludable es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida De esta forma, el estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente (como la práctica habitual de actividad física) que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida. La transición epidemiológica de enfermedad aguda a enfermedad crónica, como principal causa de mortalidad en nuestra sociedad, ha hecho importante el estudio del estilo de vida relacionado con la salud en la actualidad



De forma sinónima vienen a utilizarse los conceptos “hábitos de vida”, “estilo de vida” y “estilo de vida relacionado con la salud” refiriéndose, esta última acepción, a aquellas conductas habituales que se ha demostrado ejerce una influencia en la salud de los individuos (como el tabaquismo, la cantidad de actividad física habitual, alimentación, etc.) El estilo de vida relacionado con la salud está caracterizado por (5):

Poseer una naturaleza conductual y observable. Desde este punto de vista, actitudes, valores y motivaciones no forman parte del mismo, aunque pueden ser sus determinantes.

- Continuidad de estas conductas en el tiempo, persistencia, “hábito”.

Asociación y combinación entre conductas de forma consistente.

Conductas habituales

Ligadas en muchas ocasiones a los factores genéticos y biológicos anteriores, las conductas habituales pueden condicionar la salud de los sujetos. Una alimentación adecuada a las propias necesidades energéticas y la adopción de una dieta equilibrada y variada se considera como un elemento fundamental para preservar la salud de los individuos. La práctica de actividad física habitual es, junto a la alimentación, una de las conductas con mayor relevancia para el mantenimiento de la salud.

Un factor que puede guardar relación con la salud son las características del entorno que se habita. Residir en un determinado contexto hace que las características del mismo influyan no sólo en la salud, sino en ciertos aspectos del estilo de vida y las relaciones sociales. En estudios en animales sociales, las posibilidades que ofrece el entorno de residencia hacen que ciertas poblaciones muestren conductas y formas de relación muy distintas entre sí que influyen directamente en su salud y bienestar.

Los determinantes sociales de la salud son las condiciones en las que vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos. Estas condiciones pueden influir en su salud y bienestar y los de su comunidad. Pueden incluir factores 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 de participar en comportamientos saludables, y esto afecta su salud.

De hecho, la OMS define los estilos de vida saludables como una "forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

Estos hábitos son imprescindibles si quieres tener una vida plena y saludable, es por ello que vamos a decirte cuáles son aquellos que la OMS considera imprescindibles para que una persona sea realmente saludable.

Si no es su caso, es importante comenzar a analizar cómo lograr ese objetivo de vida sana y realizar los ajustes que se requieren en su cotidianidad. Para empezar, "es fundamental crear conciencia sobre los hábitos que se desean cambiar, las motivaciones que nos

moverían a realizar estos cambios y buscar al profesional idóneo para un adecuado asesoramiento en los mismos

CONCLUSION

Alimentarse bien. Es importante consumir de todos los grupos de alimentos en calidad y cantidad suficiente, lo que permite cubrir las necesidades nutricionales y que el organismo funcione de una manera óptima

Ejercitarse a diario: La actividad física regular confiere distintos beneficios a la salud, entre otros, la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión o la obesidad

Evitar sustancias tóxicas como el tabaco y el alcohol: en la actualidad se han estudiado ampliamente los efectos negativos de estos sobre la salud y hacen parte de las principales causas en la aparición de ciertos tipos de cáncer. Así que, absténgase de consumirlos.

Mantener un equilibrio mental: Hace referencia al bienestar emocional y psicológico. Algunos signos como el estrés, el cansancio, la ansiedad son muestra de que el estado mental no es del todo saludable, y se debe buscar ayuda para aprender a llevar una vida tranquila, a tomar las mejores decisiones ante los problemas

BIBLIOGRAFIA

<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud>.