



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Lucero del Milagro Bastard Mazariego.*

*Nombre del tema: Los estilos de vida saludable.*

*Parcial: 4to.*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud.*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 1er.*

# Estilos de vida saludable.

## 4.1 Variables físicas.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

El ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.

La OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

- Mantener el peso. Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección.
- Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Para mantener su peso: Llegue gradualmente hasta 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o el equivalente combinado de los dos tipos de actividad cada semana.

## 4.2 Variables psicológicas.

Resultan muy apreciados en nuestra sociedad logros como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios.

Es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica.

El autoconcepto físico por las relaciones que mantiene tanto con el bienestar psicológico subjetivo como con los hábitos de vida saludables.

Tanto un bienestar psicológico elevado como un estilo de vida más saludable se encuentran estrechamente relacionados con un concepto del yo-físico más positivo y elevado.

Los programas de intervención psicosocial deberían poner de relieve y ayudar a tomar conciencia de que un esfuerzo personal por mejorar el estilo de vida va a resultar rentable por sus repercusiones positivas no sólo en la salud física, sino también en la salud psicológica.

Aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto.

## 4.3 Variables sociales.

La OMS define los determinantes sociales de la salud (DSS) como "las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana".

Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.

Las condiciones anteriores pueden ser altamente diferentes para varios subgrupos de una población y pueden dar lugar a diferencias en los resultados en materia de salud.

Es posible que sea inevitable que algunas de estas condiciones sean diferentes, en cual caso se consideran desigualdades.

La pobreza repercute directamente sobre el acceso a la vivienda digna, los servicios, la educación, el transporte y otros factores vitales para la salud y el bienestar generales.

Las recientes mejoras logradas en el ámbito de la salud en toda la Región se debieron en parte a los avances del desarrollo económico y social de los países, la consolidación de los procesos democráticos, el fortalecimiento de los sistemas de salud y el compromiso político de los países para atender las necesidades de salud de sus poblaciones.

Hay una clara necesidad de seguir realizando esfuerzos para superar la exclusión, la inequidad y los obstáculos para el acceso y la utilización oportuna de los servicios de salud integrales.

## 4.4 Variables espirituales.

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral.

Se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad. Incluso se ha abordado en procesos de divorcio y crisis emocionales.

Koenig (2008) planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad (laicidad).

- Versión tradicional-histórica de espiritualidad.
- Versión moderna de espiritualidad.
- Versión tautológica moderna de espiritualidad.
- Versión clínica moderna de espiritualidad.

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

Esta versión conceptualiza la comparación de la salud mental y física de los que son "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos", y los que son "completamente seculares".

Se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.

No sólo incluye las anteriores, es decir, el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición. En este modelo se considera espiritual incluso lo agnóstico y lo ateo.

**Estilos de vida saludable.**

**4.5 La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida.**

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características, como la relativa ausencia de motilidad y un incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa.

Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño, en especial las mujeres de mediana edad y las personas ancianas, siendo el insomnio la queja más común.

Una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida.

Ciertos trastornos del sueño se asocian con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales (deterioro funcional, incremento de las tasas de accidentabilidad, alteraciones emocionales, problemas cardiovasculares, etc.).

En el sueño se han descrito dos estados distintos bien definidos por sus parámetros fisiológicos:  
-El sueño de ondas lentas,  
-El sueño de movimientos oculares rápidos.

Para lograr fortalecer el ritmo circadiano del sueño y la vigilia, es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días; se recomienda que, aunque algún día nos acostemos tarde, a la mañana siguiente nos levantemos a la hora habitual.

**4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida.**

**Dimensión física.**

**-Nutrición.**

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales.

Hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado.

Estos nutrientes básicos los incorporamos al organismo cuando comemos alimentos variados, principalmente crudos y frescos.

Así, el de envejecimiento puede retrasarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día.

**-Ejercicio físico.**

La práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento.

El ejercicio ocasional como el sostenido producen un mejoramiento del humor, disminuyen la depresión y la ansiedad e incrementan el sentimiento de vigor (Boutcher y Landers, 1988).

- Ejercicio aeróbico.
- Ejercicio anaeróbico.

Ocurre una caída de la presión sanguínea después del ejercicio, por debajo de los niveles de reposo (aproximadamente a la media hora de finalizado el ejercicio).

**-Respiración.**

La respiración es una manifestación conductual fundamental del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos, que marca el comienzo y el final de la vida.

El proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento.

A pesar de que la respiración es una función mecánica o inconsciente, es la única de carácter autónoma que puede colocarse fácilmente bajo control voluntario.

En ella hay que distinguir dos aspectos importantes: lo referente a los biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención (apnea) y otra, la función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular.

**4.7 Respiración diafragmática o profunda.**

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada.

La RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica (Fried, 1990), lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático.

Está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores.

La RD oxigena una mayor cantidad de sangre por cada ciclo respiratorio más que los otros tipos de respiración (Everly, 1990).

En la RD los hombros no deben moverse hacia arriba ni el pecho expandirse hacia afuera. El aire fluye suavemente hacia adentro y hacia afuera de los pulmones. El abdomen se expande o sube con cada inspiración y se contrae o baja, con cada exhalación.

**4.8 Conciencia somática.**

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal.

Los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

Es una experiencia que implica no solo mi físico, sino también mi pensamiento, mi comportamiento, mi emoción, mi sensación y habla de cómo estos aspectos en interacción continua y en un único espacio corporal "el soma", determinan mi funcionamiento.

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser.

Recuperamos la capacidad inherente de nuestro organismo de autorregularse, permitiendo un proceso de aprendizaje y cambio que nos permite desarrollar más flexibilidad, movilidad y funcionalidad.

# Estilos de vida saludable.

## 4.9 Dimensión social.

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas.

Supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie.

Es un componente esencial para la vida y el desarrollo humano al resultar imposible ser humano en solitario.

La construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos. La conciencia de que existen otros conduce a la adquisición de la idea de uno mismo.

La persona se vincula con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento.

Procesos de apoyo y ayuda mutua.

La persona puede diferenciarse de los demás y reconocer sus similitudes con ellos. Obtiene así, entre otros, sentido de su cuerpo y de sí misma como algo que permanece, aunque esté en cambio continuo; o la creencia en la propia valía.

## 4.10 Relación de la conducta del hombre con su salud.

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.

El objetivo del comportamiento o saludable debe ser la salud Biopsicosocial.

La salud se ejerce cotidianamente y se práctica de manera dirigida y voluntaria. Establecerla como hábito: Ejercerla de manera práctica y constante identificando los beneficios y posibilidades.

Si tomamos al comportamiento saludable como un proceso multicausal, que como tal puede cambiar momento a momento (dinámico) y que por tanto no es absoluto, se puede hablar de diferentes niveles o posibilidades de comportamiento de salud.

Es necesario encontrar los causales pasados de la salud determinar los causales de la salud actual y determinar las posibilidades prospectivas de salud.

La salud es una construcción que requiere de la participación voluntaria y específica del individuo en su reconocimiento, adquisición, mantenimiento, promoción, prevención y prospectiva.

## 4.11 Promoción de estilos de vida saludables.

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos.

El autocuidado se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud.

- Cuida tu alimentación.
- Con el alcohol, ¡ten cuidado!
- Deja de fumar.
- Haz deporte.
- Cuida tu higiene.
- Duerme bien.
- No te olvides de tu salud mental.

La salud mental y la física están estrechamente vinculadas, pues si una no es buena repercutirá negativamente en la otra y viceversa.

Hoy en día sabemos que el estrés está asociado a un estilo de vida menos saludable, propiciando adicciones al tabaco y al alcohol, y una peor alimentación.

Los humanos somos seres sociales, así que fomenta y cuida tus relaciones interpersonales con familia y amistades.

- Aprende a pedir ayuda cuando la necesites.
- Valórate y acéptate tal como eres.
- Dedícate unos minutos al día.
- Toma las riendas de tu salud.