



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: LORENZO ANTONIO GENAREZ PINTO

NOMBRE DEL TEMA: LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE

PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: LILIANA VILLEGAS LOPEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: I

Los estilos de vida saludables

Variables físicas

Una variable es algo que cambia respecto a algo, Una VARIABLE FÍSICA es la magnitud que puede influir en el estado de un sistema físico. Por ejemplo: peso. velocidad. fuerza. etc.

La actividad física también ayuda

- Mantener el peso
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardiaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer

Variables psicológicas

Las variables psicológicas son procesos difíciles de estudiar y categorizar por las propiedades que las caracterizan

también 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, pero al mismo tiempo vivimos en una cultura hedonista que trasmite mensajes a favor de la satisfacción.

Variables Sociales

Uno de los principales determinantes del espacio personal es la manera en que las personas en interacción definen socialmente la situación en la que están involucrados. En función de esa definición la distancia interpersonal adoptará una configuración u otra

Por ejemplo, en la India no es nada extraño ver como dos hombres, unidos por lazos de amistad o de parentesco, vayan cogidos de la mano por la calle sin que ello predisponga ninguna interpretación de conducta homosexual.

Finalmente la percepción de estatus social también puede influir en el establecimiento del espacio personal. Concretamente éste aumenta cuanto más diferencia de estatus se percibe entre las personas que interactúan

Los estilos de vida saludables

Variables espirituales

Continuando con Piedemonte (1999, 2001) la Espiritualidad o Trascendencia Espiritual, es la capacidad del ser humano de darse cuenta, cada persona en diversos grados, de la existencia de un significado que va más allá del pensamiento humano y propósito de la vida.

Estas versiones se caracterizan porque no solo incluye las anteriores, es decir, el constructor de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular como elementos de su definición

La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

El sueño es sin duda un excelente indicador del estado de salud de las personas tanto en muestras clínicas como en la población general. El desarrollo de estrategias preventivas y de intervención que reduzcan las alteraciones del sueño redundará en una mejor calidad de vida.

El sueño en cantidad y calidad adecuadas proporciona la recuperación del bienestar físico y mental, mejora el estado de ánimo, la concentración y la memoria, y reduce el riesgo de accidentes

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

La Calidad de Vida de una persona hace referencia al conjunto de condiciones que contribuyen a su bienestar personal y social. Por ello, mejorar y mantener la calidad de vida es imprescindible para el desarrollo pleno y satisfactorio de cualquier persona

CONSEJO

- Mantener horarios y hábitos regulares (comida y sueño).
- Ejercicio moderado diario (caminar, pasear, etc.).
- No consumir bebidas alcohólicas mientras se toma medicación antidepresiva.
- Evitar excitantes (cafeína, té, cola, etc.).
- Evitar situaciones estresantes.

Los estilos de vida saludables

Respiración diafragmática o profunda

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje

Consecuencias

Cuando respiramos de manera inadecuada nuestros tejidos obtienen una menor oxigenación, se evidencia un mayor trabajo cardíaco y una mayor intoxicación general del organismo, lo cual facilita la aparición de la ansiedad y la fatiga física

Conciencia somática

Un enfoque mente-cuerpo para mejorar la función del cuerpo humano e incorporar en su práctica la conciencia y el movimiento.

El objetivo

integrar el cuerpo y la mente para mejorar el equilibrio, la postura, facilitar y mejorar el movimiento así como aliviar el dolor Parte de la premisa de que el ser humano tiene un potencial de movimiento eficiente y armonioso que se expresa cuando una acción se hace fácil y sin esfuerzo,

Dimensión social

En esta dimensión se compila la información relacionada con los temas que son resorte y afectan a la sociedad en su conjunto, en especial aquellos aspectos que determinan y caracterizan la calidad de vida de los habitantes en un territorio.

Las 4 aéreas o dimensiones

son : Social, Económica, Ecológica , Esencia.

Los estilos de vida saludables

Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende. La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. Su objetivo debe ser la salud Biopsicosocial.

conductas de riesgo

Las conductas de riesgo no solo ponen en peligro la salud y reducen la expectativa de vida de la persona, sino que, con frecuencia, también afectan a los demás

Las conductas saludables son las distintas actitudes orientadas hacia la salud que adoptan las personas y que están influidas por el entorno social, político y económico en el que viven.

Promoción de estilos de vida saludables

La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud hace referencia a un estilo de vida saludable, que incluya la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. No fumar. NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.