



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LOPEZ ORDOÑEZ

NOMBRE DEL TEMA: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: LILIANA VILLEGAS LOPEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: I

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
- Reducir el dolor de la artritis y la capacidad asociada con esta afección

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

La organización mundial de la salud (OMS) en el año 2012 para comenzar su aniversario en el día mundial de la salud eligió el tema "envejecimiento y salud". Con el lema "la buena salud añade a los años", e induciendo en que para una buena salud es determinante la "actividad física".

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.

As mismo ha podido comprobarse (Ruiz de azúa, rodríguez y goñi, 2005) que una mayor vulnerabilidad ante las presiones socioculturales en cuanto a la difusión del modelo estético de la delgadez corporal se asocia también con un autoconcepto físico menor.

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

En esa estrategia se reconoce que las políticas e intervenciones en las que se absorben los determinantes sociales de la salud y se fomentan el compromiso dela sociedad en su totalidad de promover la salud y el bienestar, haciendo hincapié en grupos en situaciones.

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. Es necesario adoptar mejores medidas intersectoriales para influir en las políticas, los planes, la legislación y los reglamentos que abordan los determinantes sociales de la salud.

La actividad física es una alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades. La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

Las personas muy especiales durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrece la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo.

La organización mundial de la salud 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 incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.

VARIABLES FÍSICAS.

VARIABLES PSICOLÓGICAS.

VARIABLES SOCIALES.

VARIABLES ESPIRITUALES.

El concepto de la espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la región y de la moral, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud (koenig, 2008). Actualmente se cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud.

Se caracterizan porque amplia o va más allá del constructo de religión tradicional.

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.

Aunque es similar a la anterior (versión moderna) se caracterizan porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.

LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA.

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano, prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo. Por desgracia y quizá como consecuencia del ritmo de vida que caracterizan a las sociedades industrializadas, los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupaciones en la actualidad.

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 respuestas a nivel orgánico, así como cambios de actividad en el sistema nervioso, acompañado todo ello de la actividad intelectual que supone soñar. (vuela-casal y sierra, 200 lb).

Por otro lado, 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 levantaremos a la hora habitual.

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VDA.

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos y también, como nos sentiremos en el futuro. Aunque no exista una dieta ideal que pueda aplicarse a todo el mundo, ya sea que cada individuo tiene necesidad distinta, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza.

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

A pesar de que la respiración es una función mecánica o inconsciente, es la única de carácter autonómica que puede colocarse fácilmente bajo control voluntario. En ella hay que distinguir dos aspectos importantes: por una parte, lo referente a los biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención (apnea) y por la otra, la función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular.

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento.



RESPIRACIÓN DIAFRAGMA PROFUNDA.

Schwartz (1987) señala la eficacia del RD para promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad. Los estudios realizados indican que la práctica de RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica (fried, 1990), lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático.

Durante la inspiración el diafragma (principal musculo respiratorio) se aplana hacia abajo. Este movimiento crea más espacio en la cavidad del pecho, lo que permite que los pulmones se llenen totalmente.

En la RD los hombros no deben moverse hacia arriba ni el pecho expandirse hacia afuera (esto es lo comúnmente se llama respiración profunda). 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.

La tercera parte baja de los pulmones contiene la mayor cantidad de sangre cuando el individuo está parado; de esta forma, la RD oxigena una mayor cantidad de sangre por cada ciclo respiratorio más que los otros tipos de respiración (Everly, 1990).

CONCIENCIA SOMÁTICA.

Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso. Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración. Sin embargo, existe la posibilidad de revertir este proceso, con un enfoque somático del cuidado del cuerpo y de la relación cuerpo-mente.

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 dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica. Un reconocimiento que hacia explicito la denostada definición adoptada por la OMS en la primera conferencia mundial de la salud.

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

DIMENSIÓN SOCIAL

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana características, 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 sus mismas especies, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y a sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales.

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 dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica. Un reconocimiento que hacia explicito la denostada definición adoptada por la OMS en la primera conferencia mundial de la salud.

No conviene pues, desarrollar herramientas mitológicas y operativas para trabajar colectivamente. Instrumentos particularmente necesarios en los ámbitos de la prevención y de la salud pública.

RELAJACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU 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 comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud.

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud biopsicosocial.

- Se deben definir los factores de salud, seguridad y bienestar por sus cualidades, no por lo que no son o por su contrario.
- La salud debe ser especializada
- Se imponen métodos y estrategias
- Atención constante y definida sobre ellos y repetirlos de manera sistemática.
- Disciplina

Hay que respetar las posibilidades de la salud en sí misma.

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

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. En este blog tratamos de darte algunos consejos de salud que te ayuden a reflexionar y a mejorar tus hábitos de vida, siempre adaptándose a tus propios gustos y preferencias.

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

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica

BIBLIOGRAFÍA:

- Anderson, R (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México, trillas.
- Beltrán, F.J y torres Fernán, I. (1992) lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J.A. Piña López (comp): psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, unison, 90 &-102.