



Cuadro Sinóptico

Nombre de la Alumna: María Fernanda Dearcia Albores

Nombre del tema: Estilos de Vida Saludables

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Psicología de la Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1ºA

Lugar y Fecha de elaboración: 04 de Diciembre del 2022, Comitán de Domínguez Chiapas

En el presente trabajo se aborda el tema de los Estilos de vida Saludables al igual las variables que influye en cada persona ya sea físicas, psicológicas, sociales y espirituales.

Al hablar de una vida saludable no solamente hace referencia a la salud o el bienestar físico o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental, ya que procurar un equilibrio entre salud física y salud mental hace posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que lo rodea.

Estos hábitos saludables tienen un efecto positivo en el bienestar físico, mental y claramente en lo social. Dentro de estos hábitos se pueden encontrar: la alimentación, el descanso, la práctica de actividad física, consumo moderado de alcohol, buena autoestima, pensamiento, buena higiene, fomenta valores.

Una gran proporción de la población en general desconoce que asumir estilos de vida saludables protege y mejora la salud. Aunque practicar buenos hábitos de vida saludables no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar su calidad. Si se realizan con frecuencia, unas actividades simples pueden ayudar a minimizar el riesgo de enfermedades. Por eso es importante informar a la comunidad sobre dichos estilos de vida.

Variables

Variables Físicas

Definición

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenernos mentalmente activos.

Importancia

La actividad física ayuda a mantener el peso, reducir la presión arterial alta, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida.

La OMS

Señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Además es la causa principal de aprox 21-25% de los cánceres de mama y de colon.

Variables Psicológicas

Rodríguez, Goñi y Azua

Dicen que el auto conocimiento físico, entendido como un conjunto de percepciones de las capacidades varía a lo largo del desarrollo y cada uno de los géneros.

Procesos Psíquicos

- ❖ Memoria
- ❖ Pensamiento
- Percepción
- Creatividad
- Aprendizaje

Intensidades

- ❖ Sentimientos
- ❖ Emociones

Configuraciones Psicológicas

- ❖ Autoestima
- ❖ Valores
- Vocación
- Identidad

Variables Sociales

La OMS

La define como las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas que influyen sobre la vida cotidiana.

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 general. La pobreza es posible mente el determinante individual más importante de la salud

Políticas sociales

Para superar logros y obstáculos, es indispensable que la política reconozca la función de género como un fuerte determinante estructural de la salud ya que las mujeres tienen costos de salud más altos y son más probables de ser pobres.

Variables Espirituales

Versión moderna de espiritualidad

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

Versión tautológica moderna de espiritualidad

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

Versión clínica moderna de espiritualidad

No solo incluye las anteriores, es decir, el constructor de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición.

Estrategias de Mejoramiento de La calidad de vida

Nutrición

Definición

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. Así, como el envejecimiento puede retenerse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día.

Dieta Correcta

Equilibrada

Los nutrimentos se guarden las porciones adecuadas entre sí.

Suficiente

Cubra las necesidades de todos los nutrimentos, para que el sujeto tenga buena nutrición, peso saludable y correcto desarrollo.

Variada

Incluya alimentos de cada grupo del plato del buen comer.

Adecuada

Este acorde con los gustos, cultura, economía de quien la consume

Ejercicio Físico

Definición

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tienen como resultado un gasto de energía pero importante en la salud de las personas.

Objetivos

Fomenta valores

Mejora la auto-confianza, desarrollo del carácter, auto-control, auto-disciplina, diversión, auto-expresión, aprendiendo como a ganar y perder

Cuida y preserva la salud

Reconoce aspectos significativos sobre la salud como es la prevención, mejoramiento y rehabilitación relacionada con esta

Crea hábitos de higiene

Promueve hábitos de higiene necesarios antes y después de la actividad física.

Promueve el aprovechamiento del tiempo libre

Respiración

Definición

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

Aspectos Importantes

Referente a los biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención (apnea)

La función fisiológica de intercambios de gases a nivel del intercambios de gases a nivel del metabolismo celular (fijación de oxígeno, eliminación de dióxido de carbono, mantenimiento del equilibrio ácido-base) lo que podría llamarse respiración celular.

Conclusión

Podemos decir entonces que un estilo de vida saludable es aquel que engloba una correcta alimentación, la práctica de ejercicio moderado, la higiene personal y el mantenimiento del peso corporal acorde a la talla y edad

Esto no solo nos ayuda a mejorar nuestra imagen; también nos permiten obtener una mayor calidad de vida reduciendo las principales enfermedades crónicas degenerativas en la actualidad, como son la hipertensión arterial, obesidad y diabetes.

Elegir un estilo de vida saludable nos permitirá mejorar nuestro rendimiento personal en cada actividad realizada, así como también aumentar nuestra esperanza de vida

Además las variables sociales influyen mucho en este sector ya que la pobreza una situación en la cual no es posible satisfacer las necesidades físicas y psicológicas básicas de una persona, por falta de recursos como la alimentación, la vivienda, la educación, la asistencia sanitaria, el agua o electricidad e incluso por el desempleo y falta de ingresos.

En la mayoría de contextos sociales la pobreza se considera algo negativo y penoso, si bien algunas variables espirituales o religiosos la pobreza voluntaria se considera una virtud por implicar la renuncia a los bienes materiales.

BIBLIOGRAFIA

Suhail Velázquez Cortés, 7/11/13, 10:37:13, Salud Física y Emocional, Universidad Autónoma del Estado de Guerrero.

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322015000100007#:~:text=Las%20variables%20psicol%C3%B3gicas%20son%20procesos%20dif%C3%ADciles%20de%20estudiar%20y%20categorizar,invisibles%20a%20la%20observaci%C3%B3n%20directa.

Antología UDS, Psicología de la salud.