



## **Mi Universidad**

### Cuadro sinóptico.

*Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.*

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

*Parcial: 4.*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud.*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

*Cuatrimestre: primer I.*

# Los estilos de vida saludable

## Variables físicas

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

### Actividad física diaria

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).

## Variables psicológicas

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

Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud (Nutbeam, Aaron y Catford, 1989). Desde siempre se ha considerado como estilo de vida saludable una práctica frecuente de actividad físico-deportiva.

## Variables Sociales

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

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 intersectorarias para influir en las políticas, los planes, la legislación y los reglamentos que abordan los determinantes sociales de la salud.

## Variables espirituales

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.

Las personas espirituales pueden ser identificadas a través de medidas de participación religiosa que luego son comparadas con aquellas que son menos religiosas y con individuos seculares (laicos). La espiritualidad en esta versión es entonces un constructo completamente separado de las medidas de salud mental o física.

## 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. Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño.

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, produciéndose durante el mismo cambio funcional a nivel orgánico.

## Estrategias del mejoramiento de la calidad de vida

**Nutrición:** Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos.

**Ejercicio físico:** Existen evidencias acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física.

**Respiración:** La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales.

A pesar que la respiración es una función mecánica involuntaria, es la única de carácter autónoma.

# Los estilos de vida saludable

## Respiración diafragmática o profunda

Durante la inspiración el diafragma (principal músculo respiratorio) se aplana hacia abajo. Este movimiento crea más espacio en la cavidad del pecho, lo que permite que los pulmones se llenen totalmente. Durante la exhalación, el diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula.

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase inhalatoria. Es sabido que el síndrome de la hiperventilación crónica está asociado con repentina hipocapnia (alcalosis sanguínea), cambios en la presión sanguínea, tasa cardíaca y debilitamiento neuromuscular.

## 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.

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.

## 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 construir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que implica prestar atención a otro.

La persona nace en una sociedad (antes de nacer ya se está condicionado por una variedad de aspectos sociales) y necesita vivir en sociedad, esta favorece la adaptación al medio, lo que le multiplica las posibilidades de sobrevivir. Nace de otras personas y requiere la presencia de otras personas para sobrevivir, llegar a ser ella misma en todos sus extremos y vivir una vida plena.

## Relación 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. Debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

Disciplina: La salud se ejerce cotidianamente y se practica de manera dirigida y voluntaria. El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones, referirse a los comportamientos específicos sobre que si hacer.

## Promoción de estilos de vida saludable

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

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

# Conclusión.

En la realización de este trabajo puede comprender cuales son los estilos de vida saludables, que básicamente nosotros como personas ay veces que no le ponemos la importancia que se le tiene que poner. En la vida cotidiana no llegamos a comprender o a darnos cuenta de cómo vivimos el día a día y en algunos factores no somos tan cuidadosos de poder cuidarlos.

Para llevar un estilo de vida saludable se necesita cumplir de todos estos parámetros para que nosotros mismos podamos darnos cuenta de la diferencia y el cambio que podemos llegar a obtener.

Si uno de estos parámetros se encuentra afectado es posible que nuestro estilo de vida no se de los más óptimo y tengamos que componer de una manera sencilla ese factor que se encuentra desequilibrado, cada uno de nosotros tenemos que evaluarnos de cómo vivimos nuestro día a día y poder componer si se puede de manera sencilla ese parámetro que no nos permite llegar a tener un estilo de vida saludable.

# Bibliografía.

Universidad del Sureste. 2022. Antología de psicología y salud.PDF. Estilos de vida saludable. Paginas (113 ala 126).

José María. Silvia Medina. Silverio Barriga. Ana Ballesteros. 2004. Psicología de la salud y de la calidad de vida. Paginas (41 ala 55).

<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>.

<https://www.veritasint.com/blog/es/estilos-de-vida-saludable/>.