



Nombre del Alumno: Hiber Alejandro Aguilar Hernández

Nombre de la Materia: Psicología

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

FECHA: 04 / 12 / 2022

Los estilos de vida saludables

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).

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable

Al bajar de peso, una mayor actividad física aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo "quema" o utiliza para obtener energía.

La actividad física también ayuda a:

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

¿Cuánta actividad física es necesaria?

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

Los estilos de vida saludables

Variables psicológicas

Las personas, muy en especial durante el periodo de 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.

Nuevos datos

Eran conocidas las relaciones entre el auto concepto físico, entendido como un conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios que varía a lo largo del desarrollo evolutivo de manera diferente para cada uno de los dos géneros, y la frecuencia de actividad deportiva o el índice de masa corporal

Pautas para la intervención

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

Los contextos escolares

son:
especialmente adecuados para llevar a cabo esta importante tarea de detección precoz y de intervención educativa y en estos contextos resulta útil y fácil contar con medidas del auto concepto físico del alumnado: el CAF

Los estilos de vida saludables

Variables sociales

"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"

Variables espirituales

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud

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.

A pesar de alcanzar la meta de los ODM de reducir a la mitad la tasa de extrema pobreza, la reducción de esta tasa en la Región casi se ha detenido en los últimos años.

Versión moderna de espiritualidad

Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional

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

se caracteriza porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular

Perspectiva comportamental 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

Tiempo circadiano

Durante la mayor parte de la vida, el sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas, coincidiendo con la noche, aunque este ritmo no caracteriza todo el ciclo vital

Los estilos de vida saludables

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro.

Ejercicio físico

Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional

Respiración

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica.

Respiración diafragmática o profunda

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

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhalatoria

Conciencia somática

¿Cuántas horas pasas sentado delante de tu ordenador? ¿Eres consciente de la manera en que estás sentado? ¿Te estresa gestionar varias acciones simultáneas? ¿Repites los mismos gestos a lo largo del día?

Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso.

Los estilos de vida saludables

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

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

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

1. La medicina las instituciones médicas y los médicos ven a la persona enferma y tratan a la enfermedad y a la salud desde la enfermedad
2. A pesar de que la definición de salud impuesta por la OMS desde finales de los 40s ha señalado que la salud "es un estado de bienestar general biopsicosocial"
3. La salud desde la salud debe manejarse como comportamiento biopsicosocial, multifactorial y multicausal.

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

¿Qué entendemos por salud?

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

El poder del autocuidado

"vale más prevenir que curar"

1. Cuida tu alimentación

"Los beneficiosos efectos en la salud de una dieta equilibrada: "somos lo que comemos".

2. Con el alcohol, ¡ten cuidado!

el alcohol causa cada año 3 millones de muertes en todo el mundo

los estilos de vida saludable será el resultado de aquellos hábitos que permiten tener una homeostasis equilibrada, es decir, estar en completo bienestar tanto físico, como social y mental. Todas estas constantes nos permitirán conocernos mejor, haciendo énfasis en cómo nos hemos desarrollado en el entorno a lo largo del tiempo, pues los estilos de vida influyen desde que nacemos, por ello, si se crece en un ambiente social que presenta estilos de vida inadecuados, tales como consumo de alcohol, consumo de tabaco, falta de actividad física, dieta inadecuada, entre otros, estamos ante la presencia de factores de riesgo que influirán en el desarrollo individual y colectivo, viéndose afectada nuestra salud. Por ello es muy importante poder identificar todas las variables que incluyen una calidad de vida adecuada. A partir de los resultados obtenidos podremos saber las prevalencias o necesidades que presentamos, si nuestro estilo de vida está desequilibrado y si así fuese el caso, saber cómo actuar. La salud pública tiene un papel muy importante, ya que muchas de las estrategias abarcan prevención y promoción de estilos de vida saludables, fomentando prácticas más eficaces, actividades más saludables o protectoras, de modo que éstas resultan efectivas, eficaces y eficientes. A través de la salud pública, se puede crear una sociedad saludable, productiva y en pro del desarrollo social, generando un mejor futuro.

BIBLIOGRAFÍA

Antología

Universidad del sureste. 2022. Antología de psicología de la salud. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aec>

[f4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf](https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/)

<https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/>

Otras fuentes:

<https://www.itson.mx/publicaciones/Documents/cienciassociales/libro%20H%C3%A1bitosSaludablesISBN.pdf>

<https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/9909ae9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>