



Cuadro sinóptico

Hugo Leonel espinosa hidalgo

Los estilos de vida saludable

Parcial 4

Psicología y salud

Luis ángel Galindo arguello

Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre I

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.

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

Actividad física diaria

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).
la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

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

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.

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

Desde siempre se ha considerado como estilo de vida saludable una práctica frecuente de actividad físico-deportiva, una alimentación sana y equilibrada, una ingesta moderada de alcohol y la ausencia de consumo de tabaco y drogas

Variables sociales

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 que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana".

Para superar los obstáculos y lograr progresos, es indispensable que las políticas sociales reconozcan la función de género como un fuerte determinante estructural de la salud. Por ejemplo, las mujeres tienen costos de salud mayores que los hombres debido a su mayor utilización de los servicios de atención de salud

Al abordar los determinantes sociales de salud se ha hecho claramente hincapié en la importancia de la acción multisectorial la inaceptabilidad de las marcadas inequidades en materia de salud y la salud como derecho humano

En la Estrategia para el acceso universal a la salud y la cobertura universal de salud de la Organización Panamericana de la Salud se señala que las recientes mejoras logradas en el ámbito de la salud en toda la Región se debieron en parte a los avances del desarrollo económico y social de los países, la consolidación de los procesos democráticos, el fortalecimiento de los sistemas de salud y el compromiso político de los países para atender las necesidades de salud de sus poblaciones.

Variables espirituales

Actualmente, se cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud, y es en los últimos veinte años cuando más se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad.

Versión tradicional-histórica de espiritualidad
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

Versión moderna de espiritualidad
Esta versión conceptualiza la comparación de la salud mental y física de los que son "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos", y los que son "completamente seculares"

Versión tautológica moderna de espiritualidad
Aunque es similar a la anterior (versión moderna) se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos. incluye no sólo indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado, sino también estados psicológicos positivos como propósito y significado de la vida, la conexión con los demás (la calidad de apoyo social), tranquilidad, armonía y bienestar

Versión clínica moderna de espiritualidad
Esta versión 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 (laicismo) como elementos de su definición

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, en especial las mujeres de mediana edad y las personas ancianas, siendo el insomnio la queja más común.

La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno

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 y un incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa, produciéndose durante el mismo cambios funcionales a nivel orgánico, así como cambios de actividad en el sistema nervioso, acompañado todo ello de la actividad intelectual que supone soñar

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, pues, por ejemplo, durante los primeros meses de vida, el sueño sigue un ritmo circadiano de 3-4 horas

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

Ejercicio físico Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento. El ejercicio físico contribuye —en casi todos los casos— a reducirlas, lo cual también sucede con la osteoporosis, las afecciones cardiacas, la probabilidad de diabetes, la arterioesclerosis.

Respiración

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

Respiración diafragmática o profunda

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.

Los estudios realizados indican que la práctica de la RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica (Fried, 1990), lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático.

En la RD los hombros no deben moverse hacia arriba ni el pecho expandirse hacia afuera (esto es lo que 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.

Conciencia somática

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 musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

Es una experiencia que implica no solo mi físico, sino también mi pensamiento, mi comportamiento, mi emoción, mi sensación y habla de cómo estos aspectos en interacción continúa y en un único espacio corporal “el soma”, determinan mi funcionamiento.

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser.

El enfoque somático dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo. Se solicitan los mecanismos auto reguladores que nos permiten recuperar esa funcionalidad perdida u olvidada, calmando el dolor.

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, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie

Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos, el lenguaje y la intención de comunicar.

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

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. El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

La salud debe ser especializada Se imponen métodos y estrategias Atención constante y definida sobre ellos y repetirlos de manera sistemática.

El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones. Referirse a los comportamientos saludables como comportamientos específicos sobre que si hacer.

Promoción de estilos de vida saludables

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos. Así lo expresó la OMS (Organización Mundial de la Salud) en su definición de salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

El poder del autocuidado (El autocuidado) es 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

En definitiva, el autocuidado se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud. Consejos para autocuidado: Cuida tu alimentación, cuidado con el alcohol, Deja de fumar, Haz deporte, Cuida tu higiene, Duerme bien, cuida tu salud mental.

En los estilos de vida se puede comprender generalmente como un bienestar de salud en cuestión de alimentación, pero no es así a través de este trabajo note que no es así ya que al hablar de estilos de vida influyen muchos factores tales como lo psicológico incluso hasta lo espiritual, todo esto influye en la vida de cada persona y cada factor afectara distintamente a cada persona.

Ahora bien para un buen estilo de vida se necesitara prácticamente cumplir con cada uno de los parámetros, y digo prácticamente por que tal vez algunas personas ya tengan en su mayoría algún parámetro de esos. Es necesario cumplir cada uno ya que por más mínimo que uno piense que pueda ser siempre es una parte complementaria para que todo fluya como debe de ser.

Teniendo en cuenta que si un factor es alterado todo lo demás también lo será, y todo tendrá repercusiones malas, así que es mejor tener un equilibrio que esto será un bien para todos, para una vida saludable y feliz.

UNA REVISIÓN SOBRE LAS VARIABLES DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES

Yolanda Pastor, Isabel Balaguer y María L. García-Merita

<https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/806/1151>

Universidad del sureste, antología psicología y salud

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

