

Los estilos de vida saludable

VARIABLES FÍSICAS

Es una importante alternativa para una vida saludable, que incluye no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades y mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades

Actividad físicas diarias

La OMS señala que la actividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial

VARIABLES PSICOLÓGICAS

Las personas muy en especial durante la adolescencia se enfrentan del continuo nuevas situaciones que les ofrece 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 conocimiento relativamente establece de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud

VARIABLES SOCIALES

La OMS define las determinantes sociales de la salud como la circunstancias en que las personas nacen, trabajan, viven, y envejecen incluyendo el conjunto de fuerzas y sistemas de 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 salida integrales

Es necesario adoptar mejores medidas intersectoraras 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 fe a través del testimonio de vida

Las personas espirituales pueden identificarse a través de medidas de participación religiosa que luego son comparadas con aquellas que son menos religiosas y con individuos seculares laicos

La seguridad de esta versión es entonces un constructo completamente separado de las medidas de salud mental o física

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

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

Ejercicio físico: Existe evidencias acerca de que la práctica regular de ejercicios constituye un factor protector de la salud física

A pesar que la respiración es una función mecánica involuntaria es la única de carácter autónomica

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

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

El diafragma principal músculo respiratorio se aplana hacia abajo

Durante la evaluación el diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecie tres jadeos, contracciones abdominales y inhibición de la fase inhalatoria

Este movimiento to crea más espacio en las cavidades del pecho lo que permite los pulmones se llenen totalmente

CONCIENCIA SOMÁTICA

La conciencia Somática enfocada a los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal

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

Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez traduce por cansancio, Dolores, estrés, desi tres, y falta de concentración.

DIMENSIÓN SOCIAL

Se organiza en torno a la interacción con otras personas, supone a la expresión de la sociabilidad humana, esto es el impulso genético que la lleva a construir sociedades

Además

Genera e interialoza cultura y el hecho de estar biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que implica prestar atención de otro

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

RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON LA SALID

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

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

En la actualidad todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrar traernos mejor

Tener salud no es solo presentar no presentar enfermedades si no también gozar cierta calidad de vida en la relación de diversos hábitos