



**Dominguez Ortega Rita**

**Psicología y Salud**

**Enfermería**

**1er cuatrimestre**

**Catedrático:**

**Luis Angel Galindo**

**Arguello**



hablemos de

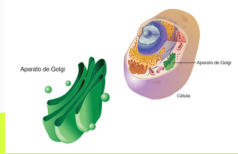
## Los estilos de vida saludables

Con aplicación clínica

### VARIABLES FISICAS

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.

### Beneficios



- Mantener el peso.
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el dolor de la artritis
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.
- Entre otros

### Variables psicológicas

es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica.

una mayor vulnerabilidad ante las presiones socioculturales en cuanto a la difusión del modelo estético de la delgadez corporal se asocia también con un autoconcepto físico menor

### ¿Que es?

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

Asimismo y, desde una consideración integral de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma

Por otra parte, la OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial

### Actividad física necesaria

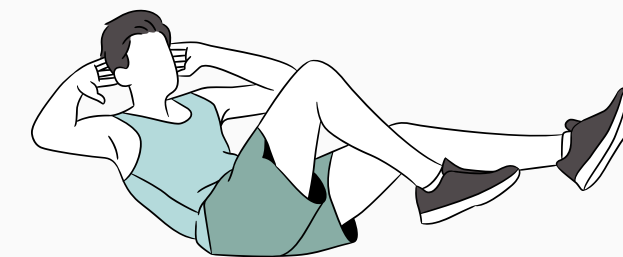
Cuando se trata de controlar el peso, hay mucha variación en la cantidad de actividad física que necesita cada persona



Para mantener su peso: 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.

### Variables sociales

La OMS dicta 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



## 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.

Actualmente, se cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud

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

La espiritualidad es aquí distinta de las formas más superficiales o menos devotas de religión y de la secularidad.

## Versión moderna

Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional. cuyo objetivo ha sido aplicarlo tanto a personas de diversos credos religiosos como aquellos que no lo tienen

## Versión tautológica moderna de espiritualidad

Este concepto de espiritualidad incluye también estados psicológicos positivos como propósito y significado de la vida, la conexión con los demás, tranquilidad, armonía y bienestar.

## Version clinica moderna de espiritualidad

Esta versión se caracteriza porque incluye las anteriores, constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, también lo secular como elementos de su definición.

## La calidad de sueño



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.



## Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

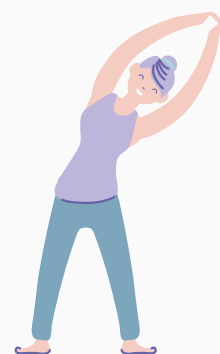
### Nutricion



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

### Ejercicio físico

la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento



## Respiración



La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento

**Respiración diafragmática**

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

Además, está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores

enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corpora

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

**Conciencia somática**

**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

**Relación conducta-salud**

El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones.

La salud es una construcción que requiere de la participación voluntaria y específica del individuo en su reconocimiento, adquisición, mantenimiento, promoción, prevención y prospectiva.

**Promoción de estilos de vida saludables**

- **Cuida tu alimentación**
- **Con el alcohol, ¡ten cuidado!**
- **Deja de fumar**
- **Haz deporte**
- **Cuida tu higiene**
- **Duerme bien**
- **Cuida tu salud mental**



# CONCLUSION

A lo largo de la unidad 4 estuvimos viendo sobre lo importante que son los estilos de vida saludables el manejo de nuestro cuerpo y su salud por ejemplo en las variables físicas nos informa que es vital e importante hacer ejercicio físico de igual forma nos ayuda a mantenernos mentalmente activos la actividad-físico deportiva no ayuda a mejorar la salud de igual forma algunas investigaciones nos dice que al no practicar ejercicio no nos ayuda ya que al no hacerlo podemos enfermarnos como por ejemplo tener cáncer, diabetes dicho esta nos queda claro que al no practicar actividades físico-deportivas nos afecta en la salud sin en cambio al realizarlas nos ayuda a estar mejor y prevenir esas enfermedades, un dato curioso es que el movimiento corporal o muscular se considera actividad física.

Existen diferentes tipos de actividad física y cada una de esas nos ayuda de diferente manera por obiedad los cuerpos reaccionan de diferente manera, a lo largo de la vida hay muchas situaciones como en el caso de los jóvenes se enfrentan a muchas de ellas y tienen accesibilidad a consumir drogas y alcohol que son conductas de riesgo por eso mismo es importante verificar a qué tipo de mecanismo psicológico se asocian mirando el tipo de vida que llevan tanto como su salud física y psicológica. Se determina que una buena calidad de estilo de vida esta conformada por tener paz mental, hacer ejercicio consumir de una manera adecuada el tabaco, alcohol como las drogas es as como se considera un estilo de vida saludable, es primordial que en las escuelas se lleven a cabo actividades físico-deportiva para que asi los niños tengan un estilo saludable y conforme vayan creciendo tengan buena salud por eso es necesario que en las escuelas se aborde ese tema.

***En cuanto a su bienestar psicológico o satisfacción de vida es decir que se sientan mejor consigo mismos, los programas de intervención psicosocial son importantes para su desarrollo de los adolescentes eso influirá en su vida cotidiana para que así tengan acciones positivas en algún problema y tengan un buen bienestar psicológico que mejorara su autoconcepto, como ya lo había dicho antes es muy importante implementar todo esto desde las escuelas para así ayudar a los niños y que la tarea de intervención precoz y educativa sean útiles para su desarrollo del autoconcepto físico.***

***En las variables sociales la organización mundial de la salud dice que las personas nacen crecen y mueren, puede haber muchas diferencias sociales o estándares, pero en México la pobreza es demasiado grandes y los desempleados, en las mujeres es más difícil encontrar trabajo y no las valoran ni tienen un sueldo maderable, las condiciones anteriores pueden ser altamente diferentes para varios grupos de una población y puedes y pueden dar lugar a diferencias en los resultados de la materia de la salud, es posible que sea inevitable que alguna de esa posiciones o condiciones sean diferentes, en cual caso se consideran desigualdad, tal como es posible que estas diferencias puedan ser innecesarias y podemos evitarlas, en cual se consideran desigualdad.***

***En la caracterización de la religión o la dedicación a la religión y los miembros de la comunidad y la enseñanza de las relaciones de la fe a través del testimonio de la vida. En esta versión, la religión, la espiritualidad y la secularidad son recursos que puedes promover los valores morales, conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida.***

***Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional. El término espiritualidad ha sido utilizado más ampliamente en la asistencia de salud, cuyo objetivo ha sido aplicarlo tanto a personas de diversos credos religiosos como aquellos que no lo tienen. Aunque es similar a la anterior se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos. Este concepto de espiritualidad 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, tranquilidad, armonía y bienestar.***

***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. Por desgracia, y quizá como consecuencia del ritmo de vida que caracteriza a las sociedades industrializadas, los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad. 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. Debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida. Así, por lo común, el padecimiento de ciertos trastornos del sueño se asocia con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales deterioro funcional, incremento de las tasas de accidentabilidad. 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.***

*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 horas. Por desgracia, en las sociedades occidentales un gran porcentaje de la población adulta sufre alteraciones del ritmo circadiano, sobre todo como consecuencia de los horarios laborales; se estima que aproximadamente una cuarta o quinta parte de los trabajadores del mundo industrializado trabajan por turnos.*

*En un estudio reciente, Medina y Sierra ponen de manifiesto que la calidad de sueño de los trabajadores por turnos es peor que la de los trabajadores con horarios convencionales y que en esa baja calidad podrían estar desempeñando un papel significativo los pensamientos disfuncionales acerca del sueño; así, se demuestra que los primeros presentan una mayor latencia del sueño y que usan medicación hipnótica con más frecuencia. Por otro lado, para lograr fortalecer el ritmo circadiano del sueño y la vigilia, es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días se recomienda que, aunque algún día nos acostemos tarde, a la mañana siguiente nos levantemos a la hora habitual.*

*Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro. Aunque no existe una dieta ideal que pueda aplicarse a todo el mundo, ya que cada individuo tiene necesidades distintas, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza, etc., hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado. Estos nutrientes básicos los incorporamos al organismo cuando comemos alimentos variados, principalmente crudos y frescos. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. Así, el de envejecimiento puede retrasarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día. Por ejemplo, a mayor edad, necesitamos incorporar mayor cantidad de vitamina D.*

*La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento. 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. En diferentes idiomas, el significado etimológico de la palabra está ligado a los términos de vida, alma o espíritu. 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.*

*Además, está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores. Se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etcétera. 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. Aunque el diafragma funciona automáticamente, sus movimientos pueden ser controlados de manera voluntaria, La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhaladora. Es sabido que el síndrome de la hiperventilación crónica está asociado con repentina hipocapnia (alcalosis sanguínea), cambios en la presión sanguínea, tasa cardiaca y debilitamiento neuromuscular.*

*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, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales.*



En un estudio reciente, Medina y Sierra ponen de manifiesto que la calidad del sueño de los trabajadores por turnos es peor que la de los trabajadores con horarios convencionales y que en esa baja calidad podrían estar desempeñando un papel significativo los pensamientos disfuncionales acerca del sueño; así, se demuestra que los primeros presentan una mayor latencia del sueño y que usan medicación hipnótica con más frecuencia. Por otro lado, para lograr fortalecer el ritmo circadiano del sueño y la vigilia, es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días se recomienda que, aunque algún día nos acostemos tarde, a la mañana siguiente nos levantemos a la hora habitual.

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro. Aunque no existe una dieta ideal que pueda aplicarse a todo el mundo, ya que cada individuo tiene necesidades distintas, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza, etc., hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado. Estos nutrientes básicos los incorporamos al organismo cuando comemos alimentos variados, principalmente crudos y frescos. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. Así, el de envejecimiento puede retrasarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día. Por ejemplo, a mayor edad, necesitamos incorporar mayor cantidad de vitamina D.

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento. 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. En diferentes idiomas, el significado etimológico de la palabra está ligado a los términos de vida, alma o espíritu. 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.

Además, está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores. Se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etcétera. 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. Aunque el diafragma funciona automáticamente, sus movimientos pueden ser controlados de manera voluntaria. La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhaladora. 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.

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, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales.

***La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento. 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. En diferentes idiomas, el significado etimológico de la palabra está ligado a los términos de vida, alma o espíritu. 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.***

***Además, está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores. Se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etcétera. 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. Aunque el diafragma funciona automáticamente, sus movimientos pueden ser controlados de manera voluntaria, La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhaladora. 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.***

***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, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales.***



# REFERENCIAS

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>
- <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- <https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>