



## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Karla Sofía Tovar Albores*

*Nombre del tema: Capítulo 4 (Estilos de vida)*

*Parcial: 4ta Unidad*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I ro. "B"*

# UNIDAD 4

Los estilos de vida saludables

## VARIABLES

### TIPOS DE VARIABLES

#### FÍSICAS

La actividad física es una importante alternativa para mejorar la calidad de vida

Promoción de la practica deportiva hará la atención integral.

Inactividad física = 4 factor de mortalidad mundial

Mantiene el peso, reduce la T/A, DM2, ataque cardiaco, entre otras.

La actividad física es gradual y el tiempo de ejercicio es individualizado

#### PSICOLOGICAS

Actividades de riesgo: alcoholismo, tabaquismo a cierta edad

Estar en paz consigo mismo, armonía interior y bienestar psicológico

Mientras menos amor propio, mayor riesgo de presentar trastornos alimentarios.

Se tiene que estudiar desde el autoconcepto, el bienestar psicológico, porque repercute en los hábitos.

#### SOCIALES

Determinantes sociales pueden eliminar obstáculos que repercuten en a salud

Tiene importancia la acción multisectorial de la inaceptabilidad

Reconocer causas complejas de la mala salud y la inquietud en materia de salud

Hay una clara necesidad de seguir realizando esfuerzos para superar la exclusión

#### ESPIRITUALES

Construto estudiado ampliamente por el campo de la salud

Se proponen 4 modelos diferentes para la relación de la salud mental, psicológica

Versión antepasada, aún mental positiva  
Versión moderna  
Decisión tautológica moderna de espiritualidad y versión clínica models.

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

## LA CALIDAD DE SUEÑO

Una buena calidad de sueño constituye un factor determinante en la salud

Es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días

No obstante, entre los jóvenes a menudo resulta común la desorganización del reloj interno

No sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno.

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico

El sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas

El sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas

# UNIDAD 4

Los estilos de vida saludable

## 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

hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado.

### EJERCICIO FÍSICO

Contribuye a romper el círculo vicioso retroalimentante, de inactividad incapacidad y combate el stress,

Existen dos tipos fundamentales de ejercicio; aeróbico y anaeróbico.

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMATICA O PROFUNDA

### DIAFRAGMATICA

Los estudios realizados indican que la práctica de la RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica

vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física

### 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 SOMATICA

### CARACTERIZACIONES

#### RESPUESTA

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

#### INTEGRALIDAD

nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal y emocional

#### EDUCACIÓN SOMATICA

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



# UNIDAD 4

Los estilos de vida saludable

## DIMENSIÓN SOCIAL

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas.

Supone la expresión de la sociabilidad humana característica

muchas de las necesidades humanas precisan de la interacción con otros para ser cubiertas

La construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos.

## RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende

debe definirse como un comportamiento específico de salud

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.

Enfrentar la salud como un proceso y no como un estado o absoluto.

Repetición constante de los comportamientos saludables

## PROMOSIÓN DE LOS 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

participar de forma activa en la promoción de nuestra salud con el autocuidado

alimentarnos de forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida, comer siempre a las mismas horas, hacer ejercicio, descansar las horas necesarias harán que nuestro día con día sea mejor.

## Conclusiones:

Es indispensable seguir una dieta equilibrada que incluya todos los macronutrientes necesarios (grasas, hidratos de carbono y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) para que el organismo funcione correctamente y sea capaz de prevenir posibles enfermedades. Cada persona tiene unas necesidades nutricionales concretas dependiendo de su nivel de actividad física, su edad y su estado de salud como estudiamos en el artículo proporcionado para la realización del presente trabajo, por ende en sentido es fundamental mantener horarios regulares de comida, comer sin prisas, aumentar el consumo de fruta y verdura y reducir el de azúcar y grasas, sobre todo saturadas.

La hidratación es otro aspecto esencial. Se recomienda beber abundante agua a lo largo de toda la jornada, como la OMS recomienda realizar 150 minutos semanales de actividad física moderada en el caso de las personas adultas. Asimismo, se aconseja llevar un estilo de vida activo que ayude a equilibrar la energía que ingerimos mediante la alimentación y la que quemamos; no obstante como menciona también la literatura, por lo general llega a ser individualizada la manera de medir el ejercicio físico personal.

De esta forma, mantendremos la salud de nuestro sistema musculoesquelético y contribuiremos a la prevención de distintas enfermedades, como la hipertensión y el colesterol. Al respecto, dentro de lo posible, es conveniente reducir el tiempo frente al ordenador o la televisión y evitar un estilo de vida sedentario. Caminar, bailar, practicar yoga, nadar... procura incorporar alguna de estas actividades a tu vida cotidiana.

La falta de sueño puede provocar mal humor, cansancio, un bajo estado de ánimo y, en casos extremos, como el insomnio, suele ser un síntoma de depresión y detonante de diferentes psicopatologías. Se recomienda dormir entre 7 y 8 horas cada noche. Una higiene adecuada nos servirá para prevenir infecciones y otras patologías, resultantes de unos hábitos de aseo y limpieza perjudiciales.

Para finalizar, recalco una frase dentro de la literatura que dice; “El ser humano es un animal social por naturaleza” es otra frase clásica del filósofo griego Aristóteles. Esa dimensión social la vamos desarrollando durante toda nuestra vida, ya que necesitamos de otros semejantes para llevarla a cabo. Y es indispensable para el buen funcionamiento psicológico. Un estado de aislamiento tiene consecuencias muy graves para las personas.