



Mi Universidad

Nombre del Alumno Darío Antonio Hernandez Meza

Nombre de tema: estilos de vida saludable

Parcial 4

Nombre de la Materia computación

Nombre del profesor Luis ángel Galindo arguello

Nombre de la Licenciatura enfermería

Cuatrimestre I

Los estilos de vida saludables

VARIABLES FÍSICAS

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

OMS: " la buena salud añade vida a los años", e incidiendo en que para una buena salud es determinante la "actividad física".

IMPORTANCIA: la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso.

VARIABLES PSICOLÓGICAS

CONCEPTO: se sabía también que una baja percepción del yo físico guarda relación con una mayor probabilidad de padecer trastornos de conducta alimentaria

PAUTAS PARA LA INTERVENCIÓN: 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 psicológica: va a aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto.

VARIABLES SOCIALES

OMS: 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".

INEQUIDADES: es necesario reconocer las causas complejas y a menudo duraderas de la mala salud y la inequidad en materia de salud mediante la investigación desde las ciencias sociales y la epidemiología.

OPS: 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,

VARIABLES ESPIRITUALES

CONCEPTO: 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 -HISTORICA 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: personas espirituales, pero no religiosas". 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: 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

Estrategias para el mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición

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

IMPORTANCIA : 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.

EJEMPLOS: a mayor edad, necesitamos incorporar mayor cantidad de vitamina D (a través de la leche vegetales) para prevenir la osteoporosis, tomar sol y mantenernos activos, a fin de que el cuerpo contenga cantidad suficiente de esta vitamina.

Ejercicio físico

CONCEPTO: contribuye a romper el círculo vicioso retroalimentado, de inactividad- incapacidad o reducida funcionalidad física. El estrés agudo o crónico se reduce, y hasta puede ser eliminado, a través del movimiento adecuado y regular.

FILLINGIM Y BLUMENTHAL: ejercicio ocasional o permanente mejora el estado de ánimo, pero la intensidad y el tipo de ejercicio pueden influir sobre los resultados.

TIPOS DE EJERCICIO : el aeróbico, basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares, que comprende actividades tales como caminar, andar en bicicleta, correr y nadar; y el anaeróbico, como levantar pesas.

Respiración

CONCEPTO: 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.

ASPECTOS IMPORTANTES: el referente a los biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención (apnea) y, por la otra, la función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular (fijación de oxígeno, eliminación de dióxido de carbono, mantenimiento del equilibrio ácido-base) lo que podría llamarse respiración celular o interna.