

A large, dark blue version of the UDS logo, consisting of a stylized graphic of three curved lines on the left and the letters 'UDS' in a bold, sans-serif font. Below this, the words 'Mi Universidad' are written in a smaller, dark blue font.

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Pérez Briones Diana Paola*

*Nombre del tema: Los estilos de vida saludable*

*Parcial: IV*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

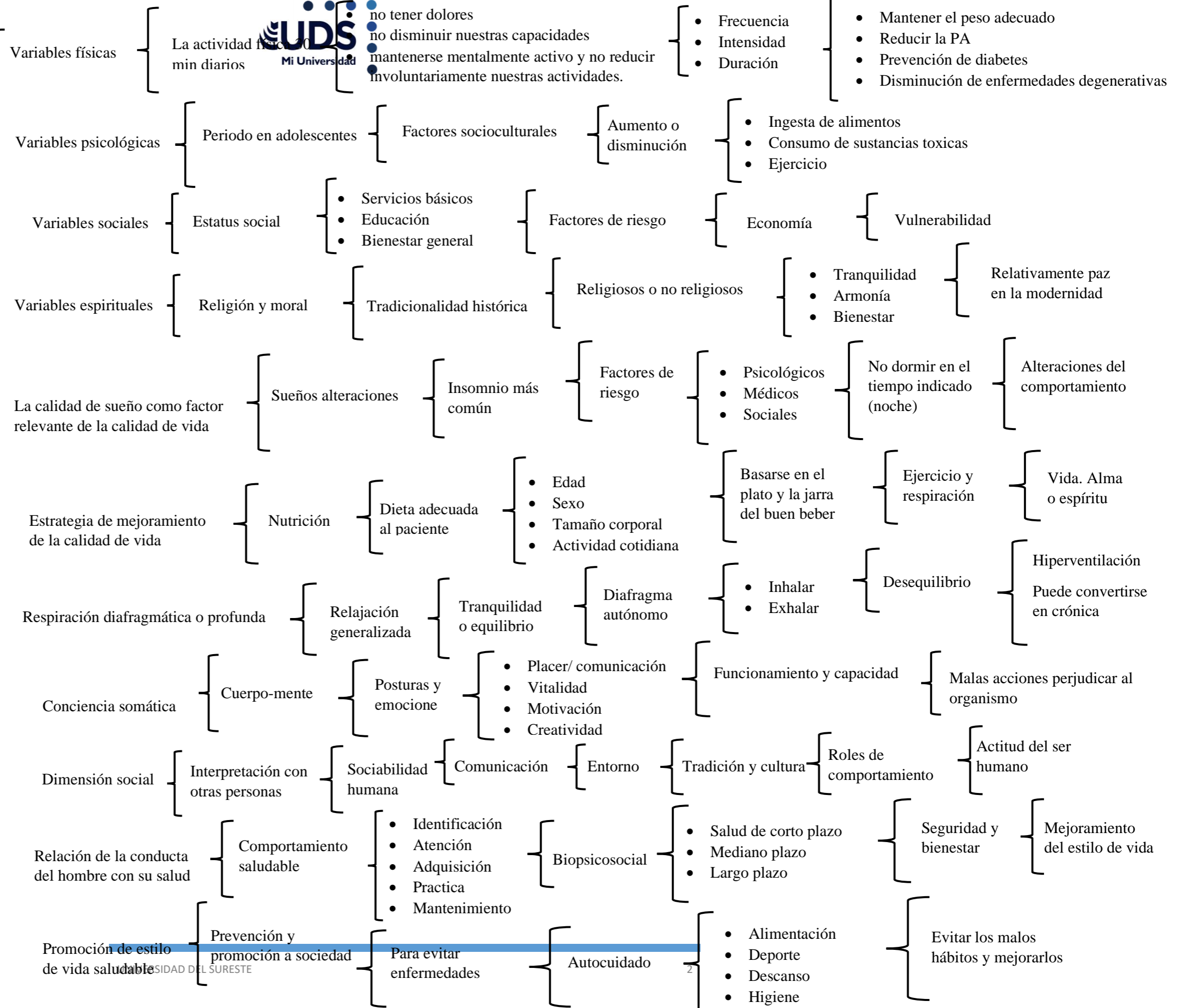
*Nombre del profesor: Galindo Argüello Luis Ángel*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: I*

# Los estilos de vida saludable

El estilo de vida saludable es el espacio físico y social y cultural donde el hábitat cotidianamente como aquello que es vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, municipal, ciudad todo esto va a estar relacionado de manera para vivir del ser humano más común de ellos en su cultura y tradiciones que presenta el ser humano esto puede ser concedido en exceso y hace una afectación muy grave a su metabolismo o sistemas. (Moraga Amador, y otros, 2016)



## Conclusión.

El estilo de vida del ser humano se constituye en varias formas caracteres como cultura traiciones lugar entorno que conllevan a su toma de decisiones día a día este cambio actualmente se ha hecho más acelerado que antes por el mismo hecho que la sociedad va evolucionando da el hecho de estar en constante aceleración por el hecho que hay que buscar atajos de velocidad a quién nos vamos a referir con esto al tipo de consumo o Estilo de vida que lleva una persona que a veces con mucha tecnología no basta para tener un buen estilo de vida porque lo simple no siempre es fácil siempre puede haber complicaciones por el hecho de su definición como tal la OMS lo define como "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales" (OMS, 2020). Como tal el estilo de vida se va a basar más en las esferas de la salud del paciente que es físico social y emocional el ser humano su entorno va a depender en el área en el que se encuentre ya sea su ciudad su familia sus amigos o completamente en donde él esté empleado o trabajando o estudiando hay varios temas que subdividen que son las variables físicas esto va a depender del ejercicio que haga el paciente diario que los recomendados son 30 minutos para personas saludables o que se encuentren sin alguna enfermedad aparente si se llega a encontrar a un paciente con alguna alteración debe consultar a su médico para que le recomiende qué tipo de ejercicio es adecuado para su padecimiento que logra este tipo de actividad física logra el mejoramiento y prevención y promoción de las enfermedades por el simple hecho de hacer ejercicio esto hace una disminución a la presión arterial a la obesidad que son las enfermedades más recurrentes cuando se presenta en pacientes que son sedentarios o son menos activas esto puede llegar a enfermedades más comprometedoras que pueden ser como diabetes hipertensión o alguna enfermedad degenerativa, las enfermedades psicosociales va a depender demasiado del paciente y de la edad en la que se encuentre normalmente estos problemas se encuentran más en pacientes adolescentes por el simple hecho que son más fáciles de dirigir a un problema como el estrés, ansiedad, angustia, depresión esto puede provocar que el adolescente tenga malos pensamientos que puedan sufrir un riesgo de lesiones auto infringidas por el mismo o pensamientos suicidas esto va a haber un aumento o una disminución dependiendo la gravedad que se puede encontrar en el paciente de dichas actividades como la alimentación, el ejercicio, o las actividades cotidianas que realizaba, pero no sólo en ellos van a infringir este tipo de problemas también puede ser en cualquier edad sólo que a diferente tipo de grado o dependiendo las variables que se encuentren en ese momento por la situación que pase, la variables sociales van a incluir sobre el estatus o la economía del paciente que contengan menos ingresos económicos sufren de una vulnerabilidad más grande de un mal estilo de vida ya que viven al día al día consumiendo lo que se encuentren o lo que tengan a disposición por el simple hecho de a veces no contar con los sustentos básicos y aquí también puede entrar las variables espirituales ya que están enlazados ante todos los anteriores porque la sociedad busca el pensamiento de algo más allá grandes que ellos mismos por el simple hecho de tener un equilibrio entre su vida y lo espiritual o lo armonioso de una tranquilidad interna o pasiva que a veces se puede encontrar en algún tipo de religión dependiendo donde nos encontremos y el entorno en el que vivamos porque cada cultura cada religión tiene algo diferente algo llamativo o algo pacífico mucha gente prefiere el budismo cuando se refiere a encontrar su paz interior otras refieren a lo católico, adventistas, espiritual como tal por el hecho de buscar ayuda divina para una satisfacción completa de ellos mismo, la calidad de sueño como definición tiene que "el sueño como un estado reversible de desvinculación y falta de respuesta al entorno" ( Álamo González, y otros, 2016) de los pacientes debe de ser 8 horas como mínimo ya que este factor de descanso o de apagamiento en el sistema hace que las funciones descansen y puedan repetir o tener una mejor funcionamiento al día siguiente esto hace que el cerebro se pueda concentrar tener una mejor relajación y un mejor descanso que el ser humano no lleva a tener esto si el ser humano no llega a contener esto puede presentar alguna enfermedad normalmente una alteración del sueño presenta como el insomnio este factor es muy caracterizado ya que todos los seres humanos lo pasan en algún momento de sus vidas ya que también sufren de algunas consecuencias o factores de riesgo bien conocidos como el estrés más que nada por cualquier tipo de circunstancias que esté pensando el ser humano la alimentación va a depender bastante en este tipo de situaciones ya que una mala alimentación también conlleva a una mal tipo de sueño ya que a veces como estudiantes se presentan los factores aumentado sí son foráneos o son locales por el hecho del consumo que conlleva a veces en otras seres humanos también influye la economía la edad el sexo la altura ya que este tipo de alimentación o dietas que debe de llevarse se deben de basar en el plato y en la jarra del buen beber para algo equilibrado porque personas como los mexicanos su alimentación es más variada son los tacos y bebidas azucaradas este tipo de comidas hacen daño al cuerpo humano provocando en ocasiones obesidad es un término para ser alguien que puede presentar diabetes hipertensión por todo lo que presenta o conlleva siempre hay que recomendar al paciente que haga ejercicio en nuestra área de salud hay que promover promocionar y prevenir las enfermedades base al ejercicio y aquí es un método que conlleva una triada de relajación, conlleva a la alimentación saludable y a la activación el cambio de vida para tratar a la sociedad a alguien que esté del lado de salud es muy difícil porque la gente no hace caso a la prevención y promoción que se le da va a ser este tipo de ideología ya que se encaprichan o le gusta el ritmo de vida que lleva pero no saben el daño que pueden presentarse en ellos mismos es difícil pero no imposible esto se logra con pláticas conversaciones comunicados todo tipo de red social que esté disponible a la sociedad sin importar las limitaciones que ellos contengan este tipo de ideas que se les entrega al paciente o ah las personas es algo que se debe de hablar a su lenguaje, lugar de origen, y a veces su grado de estudio por el simple hecho de dar una buena comunicación ante ellos y poder lograr un cambio de vida no saludable a un estilo de vida saludable.

## Referencia bibliográfica

- Recuperado de la antología oficial de la universidad del sureste de psicología y salud
- Álamo González, D., Alonso Álvarez, D. L., Cañellas Dols , D., Martín Águeda, D., Pérez Díaz, D., Santo-Tomás, D. R., & Terán Santos, D. (15 de noviembre de 2016). *Pautas de Actuación y Seguimiento de insomnio* . Obtenido de Pautas de Actuación y Seguimiento de insomnio : <https://www.ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf>
- Moraga Amador, D., Cerrato M., L., Licda. Ligia , T., Santos, I. E., Mejía, D. E., Lorena Velasquez, S., & Orellana, L. (01 de Noviembre de 2016). *Organización panamericana de la salud*. Obtenido de Organización panamericana de la salud: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (01 de Enero de 2020). *Scielo* . Obtenido de Sielo : [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22).