



## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago*

*Nombre del tema: Capítulo 4 (Los estilos de vida saludables)*

*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"*

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (UNIDAD IV)

## VARIABLES FÍSICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, etc.

La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa

La actividad física, ayuda a mantener el peso, reducir la presión arterial alta, reducir riesgo de DM2, HTA, EVC, cáncer, etc

150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa

## VARIABLES PSICOLÓGICAS

También resultan muy apreciados en nuestra sociedad logros como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico

Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud

Identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado

El interés por precisar la naturaleza de las relaciones del autoconcepto físico con los estilos de vida y con el bienestar psicológico.

parece oportuno subrayar la necesidad de disponer de instrumentos que permitan detectar y diagnosticar de la forma más eficiente, económica y ajustada los casos que demandan una atención preventiva.

## VARIABLES SOCIALES

"Son 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"

la pobreza es posiblemente el determinante individual más importante de la salud.

Para combatirla, es indispensable que las políticas sociales reconozcan la función de género como un fuerte determinante estructural de la salud

pruebas han dado lugar a la acción intensificada

acceso universal a la salud

cobertura universal de salud

fomenta el compromiso de la sociedad en su totalidad de promover la salud y el bienestar

haciendo hincapié en grupos en situaciones de pobreza y vulnerabilidad.



# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (UNIDAD IV)

## VARIABLES ESPIRITUALES

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la mora

Versión tradicional-histórica: 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

Versión moderna: Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional

Versión tautológica moderna: se caracteriza porque se extiende hacia fuera

## CALIDAD DEL 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

La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno

Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño

Debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud

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

## MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Tiene que ser un mejoramiento integral que conlleve el estado nutricional, físico y el control de entrada de aire por medio de la respiración

No existe una dieta ideal, por las necesidades diarias caloricas de cada persona

Existen más de 40 nutrientes básicos

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico

Ejercicios físicos

Rutinarios

Respiratorios

contribuye a romper el círculo vicioso, reduciendo niveles de estrés agudo y crónico, mejora los cambios de humor y disminuye depresión y ansiedad.

El proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento.



# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (UNIDAD IV)

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad

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

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

Es necesario el entrenamiento en la RD para revertir esta práctica respiratoria.

## CONCIENCIA SOMÁTICA

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

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor

Es una experiencia que implica no solo mi físico, sino también mi pensamiento, mi comportamiento, mi emoción, mi sensación

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento

Si mejoro mi sensación mejoro mi acción y mi expresión.

## DIMENSIÓN SOCIAL

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

Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas

La persona nace en una sociedad, llena de tradiciones

Interacciones

Con otras personas

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

Con uno mismo

la construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos. La conciencia de que existen otros conduce a la adquisición de la idea de uno mismo

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (UNIDAD IV)

## EL HOMBRE Y SU SALUD

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 desde la salud.

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.

La medicina las instituciones médicas y los médicos ven a la persona enferma y tratan a la enfermedad y a la salud desde la enfermedad

## PROMOSIÓN

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos

Consejos de salud que podemos darle a nuestro paciente

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

Lo primero que tenemos que inculcar

- El autocuidado
- Los buenos hábitos

es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud

Para prevenir enfermedades, mantener la salud con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica

## Conclusiones:

Para nosotros como enfermeros en formación, es indispensable que sepamos dar atención pero, también es de suma importancia que sepamos dar promoción a la salud, pues esto será pauta para que el número de pacientes que ingresen a los servicios de salud vayan en decremento; Los cambios en el estilo de vida de nuestros pacientes que se consideran no saludables deben estar al por mayor siempre.

La necesidad de cambiar nuestro estilo de vida y la manera de conseguirlo son dos de las preocupaciones fundamentales de la política actual, especialmente de la política sanitaria de los países desarrollados y México no debería de quedarse atrás; Varios de los grandes problemas que hoy afrontamos serán imposible de resolver, mientras no se diseñen e implanten estrategias que sean capaces de convencer a la gente para que cambie algunos de los hábitos de vida.

En muchos sentidos se trata de un nuevo orden de prioridades. El estado del bienestar tradicional consistía, en gran parte en ocuparse de las consecuencias de los problemas cuando ya habían ocurrido. La evidencia actual muestra que los determinantes comunes a muchas enfermedades crónicas no transmisibles son la ingesta excesiva o inadecuada, los niveles bajos de actividad física en casa, en el trabajo y durante el tiempo de ocio, así como la dependencia excesiva del transporte mecanizado.

Por lo tanto, el bordaje integral de las causas de una alimentación desequilibrada y de una actividad física insuficiente, contribuirán a que, en el futuro, pueda invertirse la tendencia en relación a la obesidad y a enfermedades relacionadas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias; ya que como sabemos, vivimos en un país en donde los malos hábitos abundan y las enfermedades crónico degenerativas van de la mano con ellos.



# Bibliografía

Enfermería, U. L. (Recuperado: 12/22). Psicología y Salud (Antología). *UDS recursos*, 146.

Psicoterapia, S. E. (2016). Estilo de vida saludable y su relacion con la mente. *Azita Ojani Revistas*, 25.