

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Variables físicas

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

- La actividad-Física como alternativa** — 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.
- Promoción** — La promoción de la actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados.
- Beneficios** — Desde una consideración integral de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma.
- Importancia** — La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable.
- Actividad física necesaria** — Cuando se trata de controlar el peso, hay mucha variación en la cantidad de actividad física que necesita cada persona.

Variables psicológicas

- Prevalencia** — Las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de adoptar otras muchas conductas de riesgo.
- Autoconcepto físico** — el autoconcepto físico por las relaciones que mantiene tanto con el bienestar psicológico subjetivo como con los hábitos de vida saludables.
- Datos** — Eran conocidas las relaciones entre el autoconcepto físico, entendido como un conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios que varía a lo largo del desarrollo evolutivo de manera diferente para cada género.
- 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.

Variables sociales

- Determinantes sociales de la salud**
 - Definición de la OMS** — 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".
 - Importancia** — Al abordar los determinantes sociales de salud se ha hecho claramente hincapié en la importancia de la acción multisectorial la inaceptabilidad de las marcadas inequidades en materia de salud y la salud como derecho humano.
- Estrategia para el acceso universal a la salud y la cobertura universal de salud de la** — Se reconoce que las políticas e intervenciones en las que se abordan los determinantes sociales de la salud y se 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.

Variables espirituales

Definición — 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, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud

- Versión tradicional- histórica de espiritualidad**
 - Definición** — 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.
 - Identificación de personas espirituales** — Las personas espirituales pueden ser identificadas a través de medidas de participación religiosa que luego son comparadas con aquellas que son menos religiosas y con individuos seculares (laicos).
- Versión moderna de espiritualidad**
 - Definición** — Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional.
 - Espiritualidad** — El término 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.
- Versión tautológica de espiritualidad**
 - Definición** — Aunque es similar a la anterior (versión moderna) se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.
 - Versión tautologica** — Se define porque incluye indicadores de salud mental en la definición de espiritualidad, lo que asegura una confirmación positiva entre estas dos variables.
- Versión clínica de espiritualidad** — Esta versión se caracteriza porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición. En este modelo se considera espiritual incluso lo agnóstico y lo ateo.

La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

- Importancia** — 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.
- Comunidad a la que más afecta** — 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.
- Perspectiva comportamental del sueño**
 - Definición** — El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características.
 - Tema flotante**
 - Perspectivas**
 - Comportamental** — Bueta-Casal y Sierra (2001a) proponen un modelo en el que el sueño —tanto su duración como su estructura— está determinado por cuatro dimensiones diferentes:
 - Tiempo circadiano u hora del día en que está localizado (¿cuándo duerme la persona?)
 - Factores intrínsecos al organismo (edad, patrones de sueño, estado fisiológico o necesidad de dormir (¿cómo duerme?)).
 - Conductas que facilitan o inhiben el sueño (¿qué hace para dormir?)
 - El ambiente (habitación, temperatura, luz, ruido, etc.)
 - Fisiológica**
 - Sueño de ondas lentas
 - Sueño de movimientos oculares rápidos
 - Tiempo circadiano** — 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.

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

- Dimensión física**
 - Nutrición** — La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales.
 - Ejercicio físico**
 - Definición** — Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento.
 - Tipos**
 - aeróbico
 - anaeróbico
 - Respiración**
 - Definición** — 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**
 - Biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención (apnea)
 - función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular (fijación de oxígeno, eliminación de dióxido de carbono, mantenimiento del equilibrio ácido-base)

Respiración diafragmática o profunda

- Impacto** — 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.
- Vinculación** — 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.

Conciencia somática

- Enfoque** — La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura músculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.
- "el soma"** — Determinan mi funcionamiento.
- Mabel Todd** — Con su libro "The Thinking Body" (1937) El Cuerpo Pensante, fue una de las pioneras de la somática en estados Unidos.
- Definición** — En 1976, Thomas Hanna publica la revista Somatics Define la somática como "el Arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, la función biológica y entorno".
- Educación somática** — Habla de la 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 que surgen de nuestro cuerpo

Dimensión social

- Definición** — 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.
- Forma de relacionarse** — La persona se vincula con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento.
- Importancia** — La dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica.

Relación de la conducta del hombre con su salud

- La salud como proceso** — Implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.
- Comportamiento saludable**
 - Definición** — Debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.
 - Objetivo** — Debe ser la salud Biopsicosocial.

Promoción de estilos de vida saludables

- Salud** — Según la OMS "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".
- Autocuidado** — Es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica»