



Nombre del Alumno: Christian Ivan Salomón Rojas

Nombre del tema: Cuadro Sinóptico unidad III y IV

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Psic. Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 1° "B"

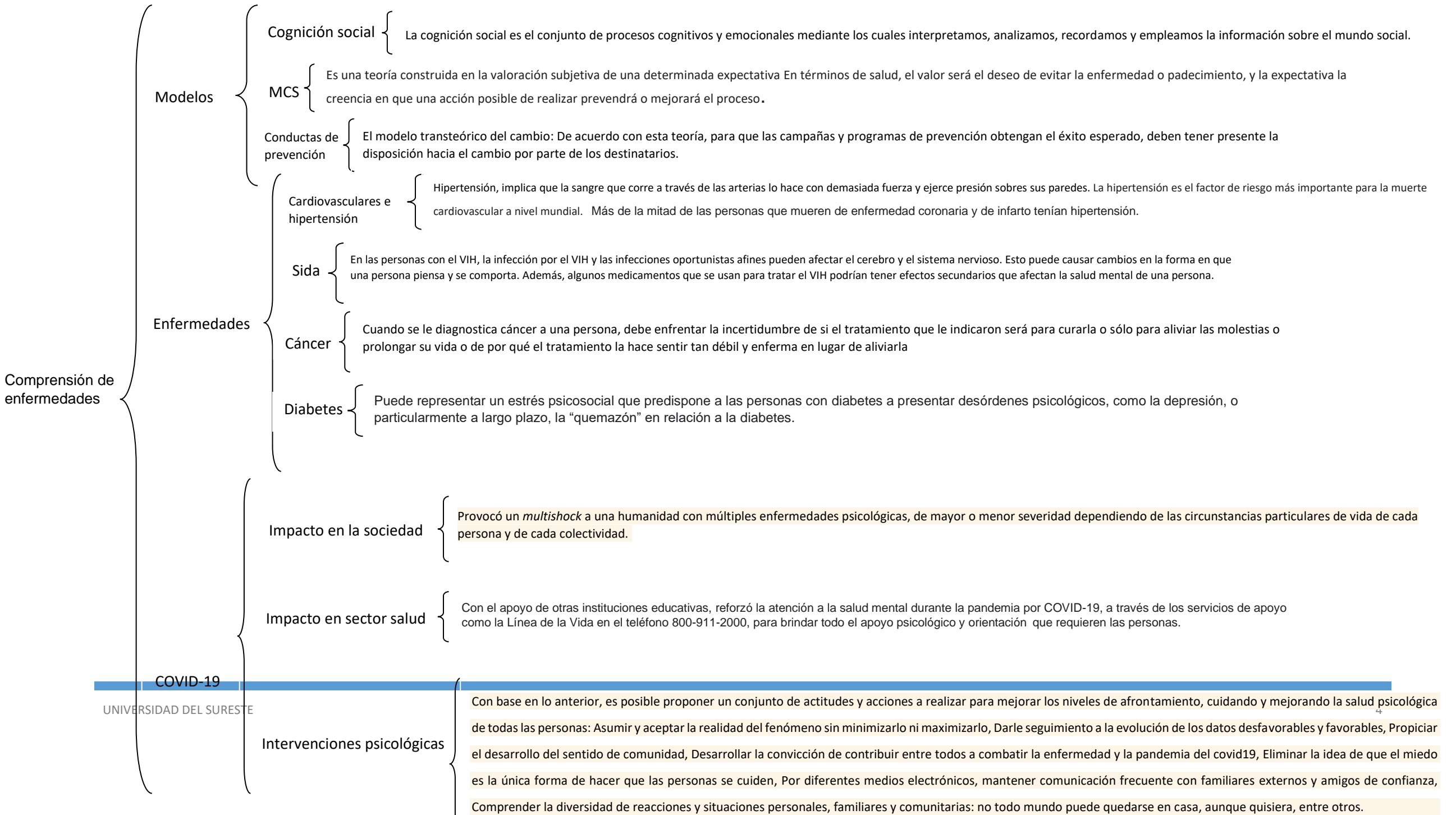
Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chiapas, 13 de octubre de 2022

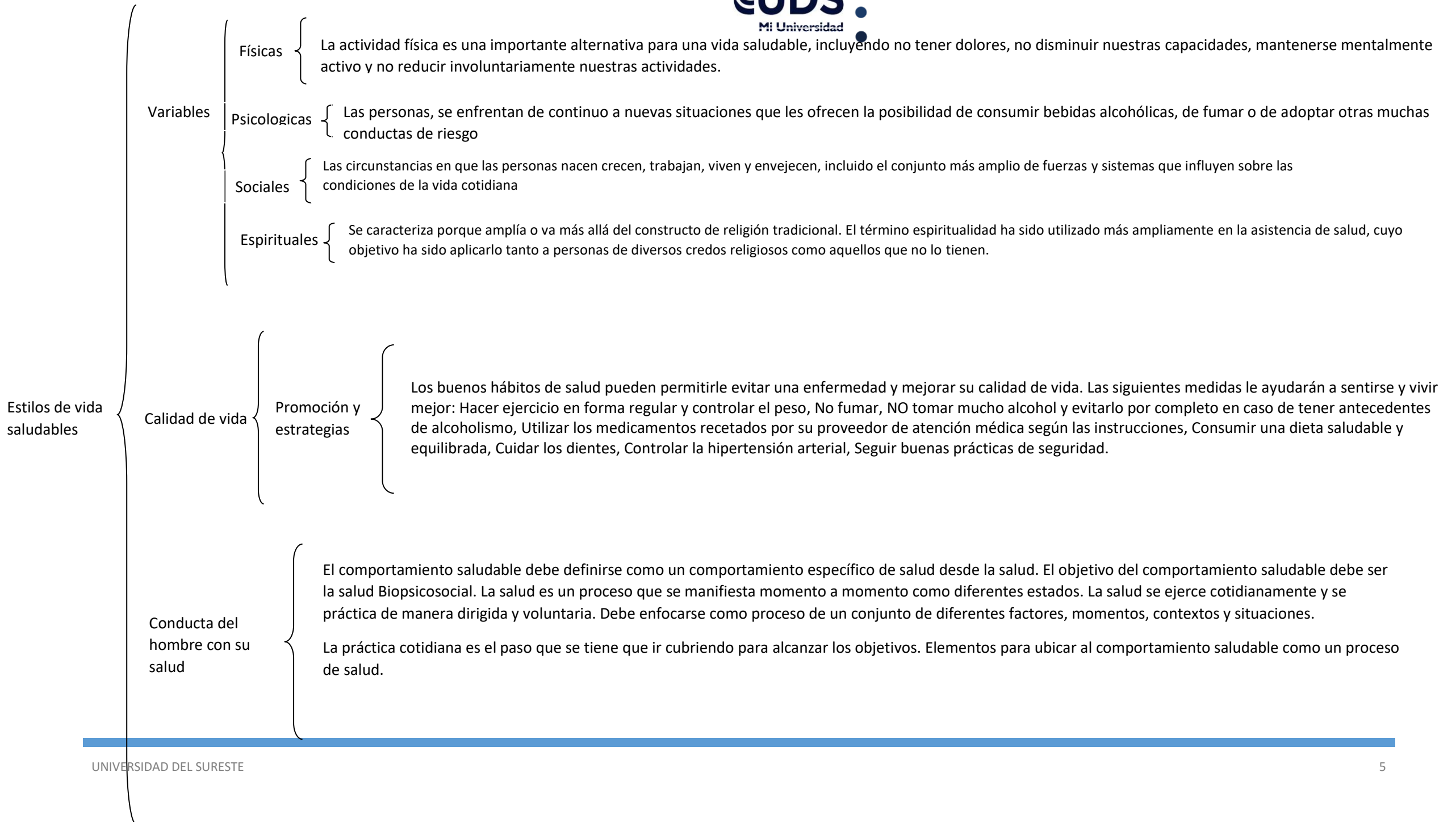
Índice

1. Presentación.....	1
2. Índice.....	2
3. Introducción.....	3
4. Cuadros Sinopticos Unidad III y IV.....	4
5. Conclusión.....	6
6. Bibliografía.....	7

Introducción

Un estilo de vida saludable se refiere a llevar hábitos saludables que se asumen como propios. Estos hábitos saludables tienen un efecto positivo en el bienestar físico, mental y social. Dentro de estos hábitos saludables se puede encontrar: la alimentación, el descanso, la práctica de actividad física regular, consumo moderado de alcohol y capacidad para gestionar el estrés correctamente (1). Todo esto con el objetivo de mejorar la calidad de vida del individuo y evitar enfermedades a largo plazo (3). Dentro del término “estilo de vida saludable” se encuentra la palabra salud. La importancia de llevar un estilo de vida saludable radica en que se tendrá una mejor calidad de vida en general. Los estilos de vida saludable son considerados como factores determinantes del estado de salud de una persona (4). La salud es el resultado de los cuidados que el individuo se da a si mismo y a los que lo rodean. Dentro de los factores de riesgo para el desarrollo de una enfermedad crónica no transmisible (ECNT) están: una alimentación inadecuada, sedentarismo, obesidad, tabaco, alcohol, presión alta, glucosa alta y colesterol alto. Llevar un estilo de vida saludable disminuye considerablemente la posibilidad del desarrollo de una ECNT (4).





Conclusion

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles como la Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, etc.

La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables radica esencialmente, en el compromiso individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

En conclusión, se tienen que llevar a cabo por lo menos estos 5 pasos para llevar una vida saludable sostenible a largo plazo

1. El primer paso es: Establecer un objetivo claro: ¿Qué se quiere lograr?, ¿Cómo se va a lograr? y ¿En cuánto tiempo se quiere lograr? Sin este objetivo claro será imposible empezar.
2. Proponer metas semanales de los cambios que se quieren hacer para mejorar la salud y calidad de vida. Cada semana es recomendable plantear nuevas metas y analizar las metas anteriores.
3. Empezar el cambio progresivamente, hacer cambios pequeños que tendrán un gran impacto en la salud. Empezar a incluir frutas en los desayunos y/o refacciones, verduras en almuerzo y cena, empezar con una caminata de 30 min 3 veces a la semana, disminuir la ingesta a alcohol semanal, disminuir el consumo de comida chatarra a 1 vez a la semana.
4. Una vez estos pequeños cambios sean parte del estilo de vida ir incorporando nuevos hábitos. Ahora además de la caminata incorporar 2 días a la semana de pesas y aumentar el tiempo de la caminata, establecer una rutina para dormir, incorporar alimentos nutritivos nuevos (quinoa, leche de almendra sin azúcar, panqueques de avena, lasaña de succhini) ser creativo y buscar recetas nuevas.
5. Seguir puliendo el estilo de vida saludable, es recomendable llevar un diario en donde se pueda anotar los cambios que se han visto al paso del tiempo. Por ejemplo: menos reflujo, menos dolor de espalda, mejor estado de ánimo, mejor descanso, más energía, etc. Esto será una gran motivación para seguir con la vida saludable. Es importante saber que siempre existe la posibilidad de no lograr cumplir con el estilo de vida establecido por algún motivo como: viajes, fiestas o eventos. La clave esta en retomar todo lo adquirido al paso del tiempo y no olvidar la vida sana y saludable que se logró llevar. Al retomar lo ideal es hacerlo progresivamente como se inicio con el cambio.

Bibliografía

Antología de psicología y salud (UDS)

<https://www.neuronup.com/areas-de-intervencion/funciones-cognitivas/cognicion-social/>

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SI135-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SI135-57271997000400002#:~:text=El%20MCS%20es%20una%20teor%C3%ADa,prevendra%20o%20mejorar%C3%A1%20el%20proceso.)

[57271997000400002#:~:text=El%20MCS%20es%20una%20teor%C3%ADa,prevendra%20o%20mejorar%C3%A1%20el%20proceso.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SI135-57271997000400002#:~:text=El%20MCS%20es%20una%20teor%C3%ADa,prevendra%20o%20mejorar%C3%A1%20el%20proceso.)

cardiosalud.org/factores-de-riesgo/hipertension-arterial/

<https://integracion-academica.org/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/272-la-salud-psicologica-en-tiempos-del-coronavirus-19>

[https://www.gob.mx/salud/es/articulos/coordina-salud-servicios-de-atencion-psicologica-ante-pandemia-por-covid-](https://www.gob.mx/salud/es/articulos/coordina-salud-servicios-de-atencion-psicologica-ante-pandemia-por-covid-19?idiom=es#:~:text=El%20sector%20Salud%2C%20con%20el,orientaci%C3%B3n%20que%20requieren%20las%20personas.)

[19?idiom=es#:~:text=El%20sector%20Salud%2C%20con%20el,orientaci%C3%B3n%20que%20requieren%20las%20personas.](https://www.gob.mx/salud/es/articulos/coordina-salud-servicios-de-atencion-psicologica-ante-pandemia-por-covid-19?idiom=es#:~:text=El%20sector%20Salud%2C%20con%20el,orientaci%C3%B3n%20que%20requieren%20las%20personas.)

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Hacer%20ejercicio%20en%20forma%20regular,atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%20seg%C3%BAn%20las%20instrucciones.>