



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO: FERNANDA CRUZ PEREZ**

**NOMBRE DEL TEMA: COMPRENCION DE LAS ENFERMEDADES Y LOS ESTILOS  
DE VIDA SALUDABLES**

**PARCIAL: 1**

**NOMBRE DE LA MATERIA : PSICOLOGIA Y SALUD**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LILIANA VILLEGAS LOPEZ**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA : ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: PRIMERO**

# UNIDAD 3 COMPRENSIÓN DE LAS ENFERMEDADES

## 3.1 MODELOS DE COGNICIÓN SOCIAL Y ADHERENCIA TERAPÉUTICA EN PACIENTES CON CÁNCER

EL CÁNCER ES UNA DE LAS ENFERMEDADES MÁS TEMIDAS, POR CUALQUIER PERSONA QUE PUDIERA PADECERLA, TANTO POR LAS PROPIAS CARACTERÍSTICAS DEL PADECIMIENTO (DOLOR, INVASIÓN DE LAS CÉLULAS A OTRAS PARTES DEL CUERPO Y LA INMINENCIA DE LA MUERTE), COMO POR LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS PROCEDIMIENTOS MÉDICOS USADOS EN SU TRATAMIENTO. EN EL CASO DE LA QUIMIOTERAPIA: LAS NÁUSEAS, EL VÓMITO, LA PÉRDIDA DE LA ENERGÍA, DEL CABELLO, DEL COLOR DE LA PIEL; EN LA RADIOTERAPIA: EL DOLOR, Y EN LA CIRUGÍA: LA DESFIGURACIÓN Y LAS CICATRICES OCASIONADAS POR LOS PROCEDIMIENTOS QUIRÚRGICOS



## 3.2 MODELOS DE COGNICIÓN SOCI

Se ha pensado que los perfiles de morbilidad y mortalidad de un país se encuentran ligados a patrones particulares de conducta que pueden ser modificados y que cualquier individuo puede adoptar conductas saludables para contribuir a su salud y bienestar. Las conductas de salud fueron definidas por Kasl y Cobb en 1966 como "cualquier actividad realizada por una persona que la cree saludable, con el propósito de prevenir una enfermedad o detectarla en una etapa asintomática" (Conner y Norman, 1996).

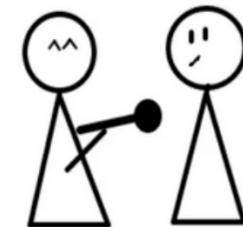


## 3.3 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: OBSERVACIÓN Y ENTREVISTA

La recolección de datos es una de las actividades en donde deben agruparse y se recogen elementos que son importantes dentro de un contenido específico. Comúnmente se hacen con el fin de generar información importante para el desarrollo de un trabajo determinada o un proyecto. Un ejemplo de ello es cuando se realizan recolecciones de información por medio de determinadas técnicas, siendo una de las más importantes las encuestas. En donde se puede formar una idea de lo que se desea hallar. Asimismo, este tipo de técnicas son usadas en sectores en donde el requerimiento es una prioridad. Tal cual como sucede en el caso de los periodistas.

### La entrevista

Es una técnica directa e interactiva de recolección de datos, con una intencionalidad y un objetivo implícito dado por la investigación.



### 3.4 MODELO DE CREENCIAS EN SALUD (MCS)

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS), creada para promover el desarrollo sanitario en todas las regiones del mundo, así como para luchar contra las enfermedades, además del desarrollo de las ciencias sociales y del reconocimiento de que los aspectos médicos y sociales no eran suficientes para explicar el complejo fenómeno de la salud enfermedad, concede especial importancia a tres dimensiones básicas para analizar cualquier episodio de enfermedad: la percepción de la susceptibilidad y/o vulnerabilidad ante la enfermedad, la percepción del grado de amenaza de la enfermedad, la evaluación subjetiva de las repercusiones a la salud, y en lo social, a las implicaciones de la enfermedad y a la percepción de los beneficios y a la evaluación de probables dificultades para llevar a cabo determinadas conductas (Marteau, 1993; Álvarez, 2002).



### 3.5 PSICOLOGÍA Y SIDA

Los siguientes factores pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental: Cambios importantes en la vida, como la muerte de un ser querido o la pérdida de un empleo Experiencias de vida negativas, como abuso o trauma Factores biológicos que afectan los genes o la química cerebral Antecedentes familiares de problemas de salud mental Además de estos factores, el estrés de tener una enfermedad o afección médica grave, como el VIH, puede afectar negativamente la salud mental de una persona. Entre las situaciones que pueden contribuir a los trastornos de salud mental en las personas con el VIH cabe citar las siguientes: Dificultad para contarles a otras personas sobre el diagnóstico del VIH. Estigma y discriminación relacionados con el VIH. Pérdida de apoyo social y aislamiento.



### 3.6 ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SIDA

sida, de manera que las terapias combinadas con antirretrovirales nos permiten hablar del sida como una enfermedad crónica. No obstante, mientras no se halle una vacuna eficaz para impedir nuevas infecciones, el enfoque preventivo, basado en acciones de promoción y protección de la salud, sigue siendo el más eficiente para interrumpir e impedir la expansión de la epidemia del SIDA. Tal y como indica ONU Sida (2003), cerca de las dos terceras partes de todas las infecciones previstas para el decenio actual podrían evitarse si se intensifican las estrategias de prevención existentes. La intervención preventiva en el ámbito del sida tiene como objetivo eliminar o disminuir el riesgo de aparición del VIH para toda la población, intentando: a) promover habilidades y comportamientos que eviten o disminuyan el número de nuevas infecciones (prevención primaria



### 3.7 MODELOS TEÓRICOS SOBRE LA ADQUISICIÓN Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE PREVENCIÓN

Diversos modelos teóricos de educación para la salud, señalan una serie de factores que influyen en la adopción de comportamientos de prevención y de riesgo del sida, de manera que su conocimiento pueda resultar de gran utilidad al momento de diseñar estrategias educativas para su prevención. Así, el modelo sociocognitivo desarrollado por Bandura (1994) explica el comportamiento humano a partir de tres elementos que se interrelacionan modificándose el uno al otro: a) determinantes personales, que incluyen factores cognitivos, afectivos y biológicos; b) la conducta y c) el ambiente. Un componente fundamental en la teoría de Bandura es el concepto de autoeficacia, definido como la capacidad percibida por el sujeto para llevar a cabo conductas de afrontamiento de una situación



### 3.8 INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN DIABETES

El carácter crónico de determinadas enfermedades constituye en sí mismo un elemento susceptible de ser analizado de forma independiente. Esto supone que a los efectos negativos que en general tiene cualquier enfermedad sobre la salud y el bienestar, se añade esta característica de permanencia, lo cual constituye de entrada un factor estresante. Si unido a esta circunstancia examinamos otros factores como procesos dolorosos, deterioro, tratamientos difíciles, etc., la situación se complica aún más. El carácter estresante de la enfermedad surge como consecuencia de las múltiples demandas de ajuste que ésta plantea, y depende de factores como su duración, su intensidad y gravedad, así como de la interpretación y valoración que la persona hace de su situación.



### 3.9 TERAPIA COGNITIVA, MINDFULNESS Y DIABETE

El objetivo de la TCC es contribuir a que el paciente diabético desarrolle habilidades de afrontamiento de la enfermedad, ayudándoles a identificar sus creencias distorsionadas, a contrastar dichas creencias con la realidad y a reemplazarlas por creencias más apropiadas o realistas. La TCC se ha aplicado con éxito a una amplia serie de trastornos psicológicos asociados a las enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes (Beléndez y Méndez, 1999; Cantón y Domingo, 2008; Castro y Rodríguez, 2002; Gálvez, 2009). Mindfulness es una cualidad de la mente o más bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente. Presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento en nuestra mente/cuerpo/espíritu.



### 3.10 HIPOCONDRIA: PRESENTACIÓN CLÍNICA

La hipocondría es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad. Esta interpretación la hace en el contexto de un intento desesperado de que esos síntomas desaparezcan porque suponen para el paciente un dolor inmenso y una amenaza de enfermedad o muerte. En nuestra sociedad se ha proscrito a la enfermedad y la muerte, evitamos encontrarnos con ella, esto supone que la enfermedad conlleva además de dolor físico una serie de problemas de aislamiento y de rechazos sociales, que no solamente se refieren al sida.



### 3.11 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E HIPERTENSIÓN

La enfermedad cardiovascular se caracteriza por tener una etiología multifactorial, los factores de riesgo cardiovascular se potencian entre sí y, además, se presentan frecuentemente asociados. Por ello, el abordaje más correcto de la prevención cardiovascular requiere una valoración conjunta de los factores de riesgo<sup>1</sup>. Existen biomarcadores de riesgo, no modificables para la aparición de la enfermedad, incluyen características fijas del sujeto, como pueden ser la edad, el sexo y la historia familiar. A medida que un sujeto se va haciendo mayor, incrementa la probabilidad de sufrir una cardiopatía isquémica. En esta progresión, la edad en la que se produce mayor incidencia de enfermedades es entre los 50 y 65 años.<sup>2</sup> En cuanto al sexo del sujeto, parece ser que los estrógenos tienen un papel protector para las mujeres, retardando la aparición de la enfermedad cuando ningún otro factor hace acto de presencia. Por lo tanto es más frecuente en el sexo masculino y las mujeres se mantienen protegidas sobre todo hasta el periodo de climaterio o menopausia; "



### 3.12 EXPLICACIONES Y PLANTEAMIENTOS TERAPÉUTICOS PSICOLÓGICOS ACTUALES

Las enfermedades no-trasmisibles generan aproximadamente 60% de las muertes en el mundo. Estas enfermedades van en aumento y suelen asociarse con uno o más factores de riesgo, los diez principales factores incluyen, en orden de importancia: bajo peso, sexo sin protección, hipertensión arterial, consumo de tabaco, consumo de alcohol, sanidad deficiente, déficit de hierro, humo por combustión de sólidos en interiores, colesterol alto y obesidad (World Health Organization, WHO, 2003). Así, la hipertensión arterial constituye un importante problema de salud pública al constituir el tercer factor de riesgo más importante para la mortalidad por padecimientos crónicos en general.

▶ TRAUMAS\*

- ▶ Los traumas pueden conceptualizarse como una Crisis de extraordinario impacto emocional y de personalidad en la cual un estímulo externo o una tensión interna aumentan hasta un grado incontrolable.
- ▶ Las técnicas disponibles son : Procedimientos tranquilizantes o ventilación catártica activa.



### 3.13 IMPACTO PSICOLÓGICO DEL COVID-19

Debido a lo reciente de la enfermedad se cuenta con poca evidencia disponible, sin embargo, ya especialistas reportan una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia & Ventriglio, 2020). Así, Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa & Benedek, (2020) informan que las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre extremos. Por otra parte, y dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas se informa de comportamientos sociales negativos. Estos estados y conductas pueden dar pie a problemas en salud mental pública incluidas reacciones de angustia (insomnio, ira, miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas), y de comportamientos riesgosos para la salud como mayor uso



### 3.14 IMPACTO PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES DE LA SALUD

Desde el brote de la enfermedad muchos trabajadores de la Salud han sido infectados con el virus. Dai, Hu, Xiong, Qiu & Yuan (2020). investigaron la percepción de riesgo y el estado psicológico inmediato de trabajadores de la Salud en la etapa temprana de la epidemia de COVID-19. Se evaluó entonces la percepción del riesgo y el estado psicológico junto a características demográficas y las experiencias de exposición a COVID-19. Se encuestaron a 4.357 sujetos. Las principales preocupaciones de los trabajadores de la salud fueron en primer lugar infección de colegas (72.5 %), en segundo lugar, la infección de miembros de la familia (63.9 %), tercer lugar medidas de protección (52.3 %) y finalmente la violencia médica (48.5 %). Por otra parte, un 39 % de los trabajadores sanitarios presentaba problemas psicológicos, principalmente los que ya habían pasado por aislamiento y contagio a familiares o colegas.



### 3.15 INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN COVID-19-: UN MODELO ACTUAL

En la dinámica de la enfermedad del Covid-19 se aprecia la relevancia de las conductas de las personas. La importancia de la identificación del comportamiento nos solo hace una comprensión más adecuada de la enfermedad, sino que permite diseñar, planificar las intervenciones más efectivas permitiendo en este caso a la Psicología poder aportar con todo su conocimiento científico de la Ciencia del comportamiento para el abordaje de esta Pandemia. En la figura. Se muestra un encadenamiento de comportamientos vinculadas a la fase de la enfermedad, desde los que todas las personas deben hacer hasta el momento de detección de la enfermedad (Poudel et al., 2020). De esta forma, ya se sabe cuáles serían las conductas preventivas; prácticas de higiene de manos, evitar el contacto público, uso de máscaras, detección de casos, localización de contactos, cuarentenas para reducir la transmisión.



# UNIDAD IV: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## 1 VARIABLES FÍSICAS

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA IMPORTANTE ALTERNATIVA PARA UNA VIDA SALUDABLE, INCLUYENDO NO TENER DOLORS, NO DISMINUIR NUESTRAS CAPACIDADES, MANTENERSE MENTALMENTE ACTIVO Y NO REDUCIR INVOLUNTARIAMENTE NUESTRAS ACTIVIDADES.

LA PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SE HA CONVERTIDO EN UNO DE LOS OBJETIVOS ESENCIALES EN LA POLÍTICA EDUCATIVA DE LA MAYORÍA DE LOS PAÍSES DESARROLLADOS.

NUMEROSAS INVESTIGACIONES DESTACAN QUE EL EJERCICIO FÍSICO ADECUADO, REGULAR Y SISTEMÁTICO MEJORA LA SALUD Y CONTRIBUYE A LA CALIDAD DE VIDA DE MANERA NOTABLE.

SE CONSIDERA ACTIVIDAD FÍSICA CUALQUIER MOVIMIENTO CORPORAL PRODUCIDO POR LOS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS QUE EXIJA GASTO DE ENERGÍA



## 4.2 VARIABLES PSICOLÓGICAS

LAS PERSONAS, MUY EN ESPECIAL DURANTE EL PERIODO DE LA ADOLESCENCIA, SE ENFRENTAN DE CONTINUO A NUEVAS SITUACIONES QUE LES OFRECEN LA POSIBILIDAD DE CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS, DE FUMAR O DE ADOPTAR OTRAS MUCHAS CONDUCTAS DE RIESGO.

POR MUCHAS Y VARIADAS QUE SEAN LAS RAZONES PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, SON SIMULTÁNEAMENTE MUY FUERTES LOS FACTORES SOCIOCULTURALES QUE JUEGAN EN CONTRA DE LOS

BUENOS PROPÓSITOS DE HACER MÁS EJERCICIO, DE REDUCIR LA INGESTA DE ALCOHOL O DE ALIMENTOS,

DE LLEVAR, EN DEFINITIVA, UNA VIDA MÁS SANA. TAMBIÉN RESULTAN MUY APRECIADOS EN NUESTRA

SOCIEDAD LOGROS COMO EL ESTAR EN PAZ CONSIGO MISMO, LA ARMONÍA INTERIOR Y EL BIENESTAR

PSICOLÓGICO CUYA CONSECUCIÓN SUELE JUSTIFICAR ESFUERZOS Y SACRIFICIOS PERO AL MISMO TIEMPO

VIVIMOS EN UNA CULTURA HEDONISTA QUE TRANSMITE MENSAJES A FAVOR DE LA SATISFACCIÓN

INMEDIATA DE LOS IMPULSOS Y APETENCIAS.



## 4.3 VARIABLES SOCIALES

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD DEFINE LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD (DSS) COMO "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". ESTAS FUERZAS Y SISTEMAS INCLUYEN POLÍTICAS Y SISTEMAS ECONÓMICOS,

PROGRAMAS DE DESARROLLO, NORMAS Y POLÍTICAS SOCIALES Y SISTEMAS POLÍTICOS. LAS CONDICIONES ANTERIORES PUEDEN SER ALTAMENTE DIFERENTES PARA VARIOS SUBGRUPOS DE UNA

POBLACIÓN Y PUEDEN DAR LUGAR A DIFERENCIAS EN LOS RESULTADOS EN MATERIA DE SALUD. ES POSIBLE QUE SEA INEVITABLE QUE ALGUNAS DE ESTAS CONDICIONES SEAN DIFERENTES, EN CUAL CASO

SE CONSIDERAN DESIGUALDADES, TAL COMO ES POSIBLE QUE ESTAS DIFERENCIAS PUEDAN SER INNECESARIAS Y EVITABLES, EN CUAL CASO SE CONSIDERAN INEQUIDADES Y, POR CONSIGUIENTE, METAS

APROPIADAS PARA POLÍTICAS DISEÑADAS PARA AUMENTAR LA EQUIDAD.



## 4.4 VARIABLES ESPIRITUALES

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 (KOENIG, 2008). ACTUALMENTE, SE CUENTA CON MÁS DE 1.200 ESTUDIOS SOBRE ESPIRITUALIDAD Y RELIGIÓN EN EL ÁREA DE LA SALUD, Y ES 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. INCLUSO SE HA ABORDADO EN PROCESOS DE DIVORCIO Y CRISIS EMOCIONALES (KOENIG ET AL., 2001; BALDACCHINO & BUHAGIAR, 2003; MOREIRA-ALMEIDA ET AL., 2006).



## 4.5 LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

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. POR DESGRACIA, Y QUIZÁ COMO CONSECUENCIA DEL RITMO DE VIDA QUE CARACTERIZA A LAS SOCIEDADES INDUSTRIALIZADAS, LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO SUPONEN UNA DE LAS ALTERACIONES MÁS PREOCUPANTES EN LA ACTUALIDAD. 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.



## 4.6 ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

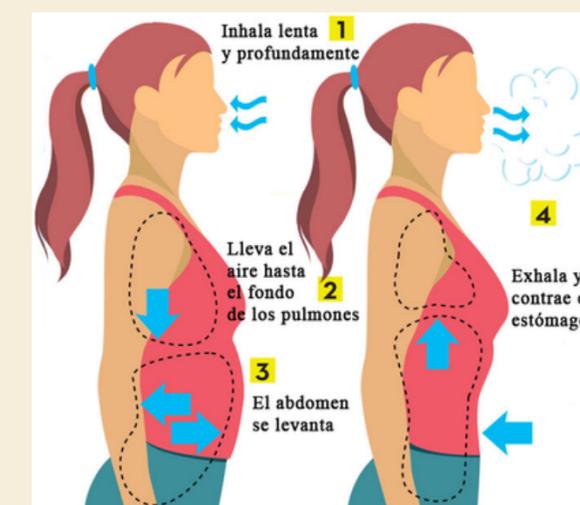
DEL ALIMENTO QUE INGERIMOS A DIARIO DEPENDE, EN GRAN MEDIDA, EL GRADO DE BIENESTAR QUE TENEMOS, Y TAMBIÉN, CÓMO NOS SENTIREMOS EN EL FUTURO. AUNQUE NO EXISTE UNA DIETA IDEAL QUE PUEDA APLICARSE A TODO EL MUNDO, YA QUE CADA INDIVIDUO TIENE NECESIDADES DISTINTAS, EN FUNCIÓN DE SU EDAD, SEXO, TAMAÑO CORPORAL, ACTIVIDAD FÍSICA, NATURALEZA DEL TRABAJO QUE REALIZA, ETC., HAY MÁS DE 40 NUTRIENTES QUE SON BÁSICOS PARA MANTENER UN ESTADO DE SALUD EQUILIBRADO. ESTOS NUTRIENTES BÁSICOS LOS INCORPORAMOS AL ORGANISMO CUANDO COMEMOS ALIMENTOS VARIADOS, PRINCIPALMENTE CRUDOS Y FRESCOS.



## 4.7 RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

SCHWARTZ (1987) SEÑALA LA EFICACIA DE LA RD PARA PROMOVER UN ESTADO DE RELAJACIÓN GENERALIZADA. 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 (FRIED, 1990), LO CUAL ESTÁ ASOCIADO CON LA DISMINUCIÓN DEL AROUSAL SIMPÁTICO.

ADEMÁS, 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. SE HA DEMOSTRADO QUE ESTA RESPIRACIÓN PUEDE AYUDAR CUANDO SE SUFRE DE DOLORS DE CABEZA, ANSIEDAD, PRESIÓN ARTERIAL ALTA, ALTERACIONES EN EL DORMIR, MANOS Y PIES FRÍOS, ETCÉTERA



## 4.8 CONCIENCIA SOMÁTICA

**CUÁNTAS HORAS PASAS SENTADO DELANTE DE TU ORDENADOR? ¿ERES CONSCIENTE DE LA MANERA EN QUE ESTÁS SENTADO? ¿TE ESTRESA GESTIONAR VARIAS ACCIONES SIMULTÁNEAS? ¿REPITES LOS MISMOS GESTOS A LO LARGO DEL DÍA? ¿ADOPTAS SIEMPRE LAS MISMAS POSTURAS? ¿DÓNDE TIENES LOS HOMBROS? ¿CUÁL ES LA POSICIÓN DE TU CABEZA? ¿CUÁL ES EL RITMO DE TU RESPIRACIÓN? TE GUSTARÍA MEJORAR TU LENGUAJE NO VERBAL? VIVIMOS EN UNA SITUACIÓN DE CONSTANTE ACELERACIÓN Y RESPONDEMOS A TAL INMEDIATEZ CON REITERADAS ACCIONES Y POSTURAS QUE PROVOCAN ALTERACIONES EN EL SISTEMA NERVIOSO. ELLO PROVOCA UN CONFLICTO EN NUESTRO ORGANISMO QUE A LA VEZ SE TRADUCE POR CANSANCIO, DOLORS, ESTRÉS, DESINTERÉS Y FALTA DE CONCENTRACIÓN. SIN EMBARGO, EXISTE LA POSIBILIDAD DE**



## 4.9 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, GENERAR E INTERIORIZAR CULTURA, Y EL HECHO DE ESTAR PREPARADA BIOLÓGICAMENTE PARA VIVIR CON OTROS DE SU MISMA ESPECIE, LO QUE IMPLICA PRESTAR ATENCIÓN A OTRO HUMANO NECESARIAMENTE PRESENTE, Y LA SOCIABILIDAD, O CAPACIDAD Y NECESIDAD DE INTERACCIÓN AFECTIVA CON SEMEJANTES, EXPRESADA EN LA PARTICIPACIÓN EN GRUPOS, Y LA VIVENCIA DE EXPERIENCIAS SOCIALES. ENFATIZA EN LA DIVERSIDAD DE ASPECTOS QUE PERMITEN A LA PERSONA INTERACTUAR CON OTRAS PERSONAS, PARA LO QUE SON ESENCIALES LA EXISTENCIA DE OTROS CON CONCIENCIA DE SÍ MISMOS, EL**



## 4.10 RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

**ALIMENTARNOS FORMA ADECUADA TIENE UN GRAN IMPACTO EN NUESTRA CALIDAD DE VIDA: SIGNIFICA APORTAR A NUESTRO ORGANISMO TODOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA PARA SU FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO Y, ADEMÁS, NOS AYUDA A MANTERNOS EN NUESTRO PESO, LO QUE REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES COMO LA OBESIDAD, Y LOS RIESGOS ASOCIADOS A ELLA COMO ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, LA DIABETES TIPO 2 O EL COLESTEROL ALTO. TOMA NOTA DE ESTOS SENCILLOS HÁBITOS QUE TE AYUDARÁN A COMER SALUDABLE: HAZ DE LA VARIEDAD DE FRUTAS, VEGETALES Y GRANOS INTEGRALES, LA BASE DE TU ALIMENTACIÓN. RECUERDA QUE ES RECOMENDABLE CONSUMIR 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA. ES POSIBLE HACERLO CON RECETAS INNOVADORAS Y SENCILLAS QUE HAGAN DE LA COMIDA SANA ALGO RICO Y DIVERTIDO. ESTE ES UNO DE LOS CONSEJOS DE SALUD MÁS BÁSICOS QUE DEBERÍAS APLICAR EN TU DÍA A DÍA.**

