

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

VARIABLES FÍSICAS

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. 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.

Una práctica de actividad física-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. En este sentido, diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol.



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.



VARIABLES SOCIALES



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.



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 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



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

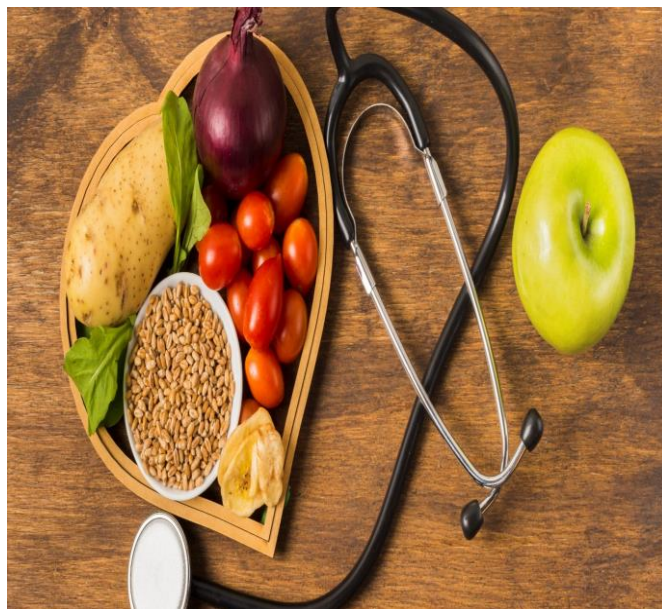
El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo. Por desgracia, y quizá como consecuencia del ritmo de vida que caracteriza a las sociedades industrializadas, los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad.



ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Nutrición

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.



Ejercicio físico

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. ASIMISMO, CONTRIBUYE A ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO RETROALIMENTANTE, DE INACTIVIDAD INCAPACIDAD O REDUCIDA FUNCIONALIDAD FÍSICA. EL ESTRÉS AGUDO O CRÓNICO SE REDUCE, Y HASTA PUEDE SER ELIMINADO, A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO ADECUADO Y REGULAR. TANTO EL EJERCICIO OCASIONAL COMO EL SOSTENIDO PRODUCEN UN MEJORAMIENTO DEL HUMOR, DISMINUYEN LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD E INCREMENTAN EL SENTIMIENTO DE VIGOR



Respiración

LA REGULACIÓN RESPIRATORIA ES ESENCIAL PARA MANTENER LA SALUD PSICOFÍSICA. A TRAVÉS DE UNA MULTIPLICIDAD DE TRABAJOS EXPERIMENTALES SE HA COMPROBADO QUE EL PROCESO RESPIRATORIO SE ENCUENTRA ESTRECHAMENTE VINCULADO CON PROCESOS COGNITIVOS Y DE COMPORTAMIENTO. 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. EN DIFERENTES IDIOMAS, EL SIGNIFICADO ETIMOLÓGICO DE LA PALABRA ESTÁ LIGADO A LOS TÉRMINOS DE VIDA, ALMA O ESPÍRITU.



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. Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración. Sin embargo, existe la posibilidad de revertir este proceso, con un enfoque somático del cuidado del cuerpo y de la relación cuerpo-mente. Las posturas y las emociones negativas que surgen de esta situación, pueden convertirse en placer, vitalidad, motivación, creatividad, comunicación e implicación para un cambio positivo y la mejora de nuestras acciones.



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.



Relación de la conducta del hombre con 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. El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud. El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial. Así vemos que la salud puede manifestarse en corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo. Enfrentar la salud como un proceso y no como un estado o absoluto. Por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados. Por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados. Aprender a identificar las variables de las cuales es función el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera cotidiana.

