

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

VARIABLES FISICAS

La actividad física es muy importante para poder tener un estilo de vida sano, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

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.

La actividad física también ayuda a: Mantener el peso. Reducir la presión arterial alta. Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer. Asociar el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección. Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas. Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

VARIABLES PSICOLÓGICAS

son características o propiedades que pueden variar entre los individuos y que influyen en su estado mental, emocional y conductual. Estas variables pueden ser cualitativas o cuantitativas y se utilizan en la investigación y comprensión de los procesos mentales y comportamientos humanos.

VARIABLES SOCIALES

Las variables sociales son los factores que influyen en las diferentes maneras de hablar de las personas dentro de una misma sociedad. Algunas de estas variables son el género, la clase social, la edad, el mercado lingüístico, la red social o redes de contacto y la procedencia. Estas variables se relacionan con las variables lingüísticas, que son las variantes fonéticas, morfológicas, lexicales, sintácticas y semánticas de la lengua.

VARIABLES ESPIRITUALES

Los valores espirituales son ideales o principios que conforman la base de la vida moral y ética de una persona. Estos valores son considerados trascendentales, ya que van más allá de lo material y físico y se enfocan en lo espiritual y emocional, buscando una conexión con lo divino y lo humano.

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

La calidad del sueño es un factor relevante para la calidad de vida. Dormir bien reduce la frecuencia de enfermedades, disminuye el estrés, mejora el estado de ánimo y permite pensar con claridad. La privación del sueño puede afectar el rendimiento, la capacidad de tomar decisiones y la seguridad. Lograr una cantidad suficiente de sueño de calidad es importante para proteger la salud mental, física y la calidad de vida.

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

- Cuida tu dieta
- Practica deporte
- Supera tus limitaciones
- Haz algo por tu salud
- Muévete más
- Lleva una alimentación más saludable
- Utiliza técnicas de relajación
- Amplía tu entorno social

Respiración diafragmática o profunda

La respiración diafragmática, también llamada respiración abdominal, es una técnica de relajación ampliamente utilizada en casos de personas que padecen un trastorno de pánico, así como otros trastornos de ansiedad. La respiración diafragmática consiste en una respiración profunda y consciente, que implica utilizar principalmente el diafragma para respirar (aunque lógicamente muchos otros músculos y/o órganos están participando en este proceso fisiológico).

Conciencia somática

La conciencia somática se refiere a la capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático. Implica conectar con la experiencia sensorial y emocional de nuestro cuerpo, viviendo plenamente en el presente y escuchando atentamente las señales que nuestro ser nos envía constantemente.

Dimensión social

La dimensión social se refiere al conjunto de factores relacionados con las interrelaciones entre las personas y la vida en sociedad. Se puede entender como lo relacionado con la socialización de un individuo. La dimensión social de una persona es el área de su vida en la que se relaciona con otras personas, ya sean amigos, familiares o compañeros de actividades. Algunos ejemplos de dimensiones sociales son la identidad social, las normas y valores, y la división social.

Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende. El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial. La relación entre la conducta del hombre y su salud se puede dividir en tres categorías: promoción de la salud, prevención de problemas de salud y tratamiento de problemas de salud. La promoción de la salud busca aumentar un entorno saludable, la prevención busca detener las causas de los problemas de salud y el tratamiento busca recuperar la salud. Los factores que afectan al entorno del hombre y que influyen en su salud incluyen el medio ambiente y el entorno social.

Promoción de estilos de vida saludables

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Para promover un estilo de vida saludable, se recomienda:

- Ejercitarse (caminar 10 minutos diarios, practicar algún deporte de interés).
- Alimentarse sanamente (realizar 3 comidas e incluir verduras en la dieta).
- Respetar los horarios de descanso (dormir entre 7 y 8 horas diarias).
- Hidratarse (cargar siempre con una botella de agua natural).
- Identificar el número de horas que necesita el cuerpo para descansar y dormirlos diariamente.
- Hacer un plan de alimentación con un nutriólogo.
- Hacer ejercicio.
- Alejarse del alcohol, el tabaco y otras sustancias nocivas.
- Mantener comunicación con las personas amadas.
- Tener presentes las metas y anhelos y moverse en esa dirección.

