



NOMBRE DE LA ALUMNA: HILARY ARIADNE
GUILLÉN MALDONADO.

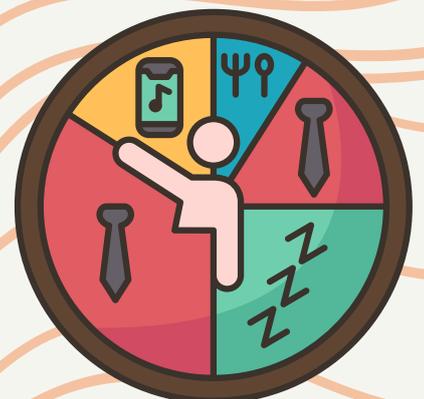
NOMBRE DE LA PROFESORA: ANDREA MARISOL
SOLIS MEZA

ACTIVIDAD: ENSAYO.

TEMA: ESTILOS DE VIDA

UNIDAD: 4TA UNIDAD.

CUATRIMESTRE: 4TO CUATRI.



ESTILOS DE VIDA

Un estilo de vida saludable es fundamental para mantener una buena salud y así poder prevenir enfermedades crónicas, es necesario consumir todos los grupos de alimentos; tales como son las frutas y verduras, las proteínas magras y los granos integrales, se debe limitar el consumo excesivo de azúcares y sal, ya que el exceso de estos nos lleva a enfermedades, también es muy importante realizar actividad física, el tiempo recomendado varía dependiendo del sexo, edad y la condición de la persona, para los niños y adolescentes (5-17 años) es recomendado al menos 60 minutos de actividad física moderada al día, para los adultos (18-64 años) es recomendado al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana y para los adultos mayores (65 años o más) sería el mismo tiempo que los adultos. Estilo de vida son las diferentes maneras personales en que los seres humanos organizan la vida cotidiana.

El estilo de vida es el patrón de comportamientos cotidianos de una persona, los cuales tienen relación con su contexto social y cultural en la que se encuentren inmersos, por ello disciplinas como la psicología de la salud y la sociología se han dedicado a estudiar este fenómeno tan relevante en la salud de los individuos, ya que es importante entender el comportamiento de los individuos y así poder ayudar a mejorar mucho mejor su comportamiento.

El estilo de vida saludable presenta algunas características generales, tales como son: las conductas de naturaleza observable, se mantiene con el paso del tiempo y diferentes conductas se dan con el tiempo.

El estilo de vida se hace referencia a las conductas cotidianas de un individuo las cuales se encuentran directamente en relación a su salud y su calidad de vida, algunas de las variables de estilo de vida saludable son: hábitos alimentarios, actividad física, hábitos de descanso, accidentes y conductas de riesgo, higiene personal, consumo de sustancias tóxicas (drogas, tabaco, alcohol), control de estrés, hábitos de prevención y ergonomía, entre otros.

Todas estas variables son de suma importancia ya que con estas el profesional puede saber mucho más del estilo de vida del paciente y así también saber los hábitos regulares que él tiene y gracias a esta información se podrá llegar a cabo los objetivos específicos que el paciente tiene junto con el profesional.

La salud es el fundamento esencial que apoya y nutre el crecimiento, el aprendizaje, el bienestar personal, la plenitud social, el enriquecimiento de los demás, la producción económica y la ciudadanía constructiva. La promoción de los estilos de vida saludables implica el desarrollo de acciones en dos frentes: la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud. La promoción de la salud comprende tanto la transformación de los comportamientos individuales como los familiares y existen factores, que contribuyen a un excesivo número de incapacidades por enfermedad o de muertes, que pueden ser cambiados.

Los programas de prevención de muchas enfermedades y de causas de lesiones siguen la estrategia de reducir los factores de riesgo y reforzar los protectores.

Podemos tener una mejor salud desde cualquier edad: desde el embarazo, un lactante y en los niños de hasta 14 años de edad, revisando los principios de salud en la adolescencia y previniendo las mayores causas de muerte en la edad adulta, especialmente en el sector poblacional de más rápido crecimiento en el mundo, los adultos mayores.

En países como Argentina, Uruguay, España y Polonia, las lesiones son la primera causa de muerte de 1 a 34 años de edad en los varones y de 1 a 24 años en las mujeres.

La cantidad de enseñanza que recibe la juventud ejerce un poderoso efecto sobre su salud presente y futura, y sobre su esperanza de vida. Por tanto, hay que estimular a los jóvenes para que no abandonen la escuela y completen su educación. Los decisores y formuladores de política deben proporcionar todos los mecanismos e instrumentos para que esto se haga posible. Los sectores de la salud y de la educación deben trabajar juntos más tiempo y con mayor entusiasmo. Una mejor salud permite un mejor aprendizaje y más educación trae consigo mejor salud. En conjunto, traen a las comunidades y a los países desarrollo económico y social.

Diversos esfuerzos se han realizado por comprender en mayor profundidad los mecanismos que regulan el comportamiento alimentario, asociado a la mayor susceptibilidad de fallo ante los estímulos obesogénicos, pero la mayor parte de estos estudios se ha centrado en individuos adultos, siendo la obesidad infantil una temática menos abordada en la literatura, pese al rápido incremento de sus cifras a nivel mundial.

La conducta alimentaria se define como el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. Para poder evaluar la conducta alimentaria se ha descrito que existen dimensiones que influyen directamente en el proceso: Inicio de la alimentación (relacionado con la búsqueda, apetito, motivación por comer, respuesta hedónica a los alimentos, y refuerzo alimentario); y término de la alimentación (relacionados con saciedad, plenitud, o estímulos externos que llevan a finalizar la ingesta).

Los investigadores han desarrollado una serie de herramientas sicométricas y de laboratorio para poder capturar la variabilidad individual en la conducta alimentaria. Estas herramientas miden: respuesta a los alimentos, comer en ausencia de hambre, valor reforzador del alimento y restricción alimentaria.

Es de mucha ayuda e importancia saber el estilo de vida que el paciente lleva en su día a día, ya que con esta información el profesional puede saber mucho más del paciente y las estrategias que este debe llevar para así poder lograr los objetivos que tiene