

Universidad del Sureste

Alumna: Marcia Sofía Hernández Morales

L.N.: Andrea Marisol Solís

Asignatura: Educación en Nutrición

Tipo de Trabajo: Ensayo

Unidad IV

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas.



Estilos de Vida Saludables

Como bien se sabe, la salud humana no depende solo de la genética o de la medicina humana, sino también de los comportamientos diarios que las personas realizan en el día a día. Estos hábitos se conocen como etilo de vida y juegan un papel crucial en la prevención de enfermedades y en una mejor calidad de vida. Comer bien y hacer ejercicio son elementos esenciales para mantener un buen estado de salud, pero no son los únicos factores que intervienen. Los estilos de vida están conformados por un conjunto de patrones como lo son la alimentación, actividad física, la socialización, las emociones y el control del estrés. Cuando se combinan todos los factores antes dichos, esto se convierte en un estilo de vida saludable, no solo beneficia a la persona que lo realiza, sino que también es algo positivo para la salud y el bienestar público. Básicamente, este ensayo está relacionado con los estilos de vida saludable tanto para los individuos como la población, el impacto que generan y su importancia, también hablando sobre ciertas enfermedades para prevenirlas como la obesidad, desnutrición, anemia, entre otras, ejercicio y la educación nutricional y de salud que se puede tener. Cuando se habla de estilo de vida se refiere a la manera o forma en que las personas llevan a cabo su vida diaria, como las rutinas de alimentación, sus actividades, las actitudes que toman y hasta con quién se relacionan. También se toma en cuenta el concepto de Garmendia (1994), en el cual refiere que el estilo de vida es una organización personal que tiene lugar dentro de un ambiente específico (social, personal, cultural, etc.), que es influenciado por una serie de factores externos e internos y cambian a lo largo de las experiencias vivida. Los estilos de vida no son permanentes, sino que están en constante evolución, dependen de la evolución de la persona y de su entorno. Un ejemplo es que algunas personas que antes no trabajan en ciudades o con trabajos pesados estaban acostumbradas a alimentarse de manera saludable, con un horario definido y sin prisas, ahora carecen de la falta de tiempo y consumen alimentos procesados o comida rápida, que es lo más rápido que se consigue. Las personas que habitan en ambientes rurales disponen de mayor cantidad de productos frescos y saludables, sin ser sedentarios también. Los estilos de vida saludable son caracterizados por llevar a cabo un conjunto de comportamientos que contribuyen al bienestar físico y mental. Hernández (2009) señala que los comportamientos saludables que realiza algún individuo son observables, identificables y son actividades estables, esto significa que aunque se pueden modificar, las personas tienden a adoptar rutinas que benefician directamente en su salud. La alimentación equilibrada, la actividad física regular, el manejo del estrés y la prevención

del consumo de sustancias nocivas son algunas características de un estilo de vida saludable. Estos comportamientos se dan por influencias externas, por medio de comentarios de las personas, estado de salud o emocional e incluso las redes sociales, y no se dan de una manera aislada. Además, los estilos de vida saludable no son solo responsabilidad de la persona, ya que son influenciados de manera externa en ambientes sociales, de salud, economía, culturas, entre otros contextos. Para fomentar un estilo de vida saludable no se debe solo educar al individuo, sino también a la población y así generar un mayor impacto y adoptar hábitos saludables. La Organización Mundial de la Salud (OMS) replica la importancia de las políticas públicas para la prevención de enfermedades, puesto que las modificaciones en el entorno social, como la creación de parques y espacios recreativos, son esenciales para fomentar el ejercicio físico y actividades saludables. Los estilos son importantes en la prevención de muchas enfermedades crónicas que afectan a la población. La OMS recalca que una gran parte de las muertes prematuras y discapacidades se deben a factores de riesgo que pueden prevenirse como lo son una dieta inadecuada, el sedentarismo, el tabaquismo y el abuso de alcohol. Los factores de riesgo son comportamientos que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades, como diabetes, enfermedades del corazón, cáncer y trastornos respiratorios crónicos. Cuando se corrigen estos comportamientos se reduce de manera significativa el riesgo a padecer enfermedades y trastornos. La promoción de la salud es el cambio de conductas y la creación de entornos que favorecen el bienestar. Se ven implicados los programas de educación en salud que fomentan hábitos alimenticios saludables, y las políticas públicas que reducen la disponibilidad de productos nocivos y promueven la actividad física. Por ejemplo, se crean campañas acerca de las consecuencias y los peligros a consumir productos o comidas sumamente grasosas, el riesgo a no realizar ejercicio o el consumir productos nocivos para la salud. Se promueven actividades que benefician a la salud. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo y es importante aplicar estilos de vida saludable. Las enfermedades cardiovasculares están relacionadas con los malos hábitos de alimentación y la falta de ejercicio. Las personas que llevan una dieta rica y variada en frutas, verduras, cereales y grasas saludables, acompañado de ejercicio presentan un menor riesgo a sufrir infartos. Este es un tipo de prevención primaria para no desarrollar enfermedades cardiovasculares mediante una serie de actividades saludables. De igual forma, otra enfermedad sumamente común y riesgosa es la obesidad en niños (obesidad infantil), ya que abarca a gran parte de la población infantil en el mundo. Lo anterior lo señala la OMS, ya que dice que en cinco años, más de

40 millones de niños presentan sobrepeso, y obesidad. Lamentablemente, la cifra va en aumento. La obesidad infantil es una de las enfermedades más preocupantes de la salud porque conllevan a enfermedades a largo plazo como diabetes, problemas del metabolismo, intestinal y cardiovascular. Cabe decir, que este problema es prevenible si se evitan los malos hábitos y así evitar enfermedades a largo plazo. La obesidad infantil se desarrolla por muchas causas pero mayormente es por estilos de vida obesogénicos los cuales, se refieren a los entornos que favorecen y llevan a cabo conductas no saludables. Se consumen alimentos altos en calorías, grasas y harinas, se aprueba el sedentarismo teniendo así una ausencia total de actividad física y también por la falta de educación nutricional. Los niños dedican todo su tiempo a apreciar la televisión, aparatos electrónicos y sobretodo las redes sociales, no dedican su tiempo a actividades físicas, juegos, practicar algún deporte y se mantienen comiendo sentados o acostados todo el tiempo. La obesidad infantil se desarrolla mayormente por conductas llevadas a cabo dentro del hogar y no solo de los factores externos. Los niños imitan las conductas de las personas mayores dentro del hogar y a veces también fuera de él, imitan cualquier actividad aunque sea algo malo de sus papás, hermanos, incluso tíos, primos o abuelos. Los infantes no miden las consecuencias y creen que eso está bien sin saber que son hábitos malos y dañinos. El entorno familiar es muy importante para la prevención de obesidad y sobrepeso, y fomentar hábitos saludables. Se ha demostrado que los programas educativos en los cuales se ven involucrados los padres y los hijos, son efectivos para ayudar a la prevención de obesidad infantil. Para prevenirlo, se debe enseñar a los niños a identificar los alimentos saludables como frutas, verduras, cereales, alimentos de origen animal, etc., o realizar ejercicio (juntos). Además de la educación nutricional y los estilos de vida saludables, la educación en salud es fundamental para asegurar la promoción de los estilos de vida saludables. Por medio de la educación es posible reconocer qué actitudes son riesgosas para padecer enfermedades futuras e identificar las herramientas necesarias y saludables para cambiar nuestros hábitos a decisiones saludables. La educación nutricional, la promoción de actividad física y el manejo de estrés son áreas importantes para el manejo desde la infancia, aplicarlo en ambientes sociales, escolares, comunitarios para el impacto en la salud pública. La alimentación también se debe de adaptar a las culturas y las situaciones sociales de cada persona. En ciertas culturas, su alimentación es totalmente tradicional con base a sus creencias, esto se debe de tomar en cuenta para poder incorporar estas creencias en hábitos saludables. La participación de la población es muy importante para poder diseñar con éxito las intervenciones de salud.

Los estilos de vida saludable abarcan todos los aspectos de la vida de un individuo, tampoco se trata de solo comer sano o realizar ejercicio, sino que también se deben adoptar comportamientos que puedan favorecer el bienestar tanto físico, emocional y como social. Los estilos de vida saludables son fundamentales para la prevención de enfermedades y la mejor calidad de vida. Para enfrentar los estados de obesidad infantil, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de la salud, se requiere de una visión en la que se involucren a todos los individuos, como a las comunidades, los gobiernos y los profesionales de la salud (médicos, nutriólogos, enfermeros). La educación en salud y la aplicación de entornos saludables son cruciales para mejorar la salud global y reducir el riesgo a futuros problemas de salud. También, promover estilos de vida saludables debe ser una prioridad en la salud pública y los profesionales en esta para garantizar un futuro más saludable y sostenible para las próximas generaciones. La realización de estrategias nutricionales son ideales para saber la situación por la que pasa la población, qué es lo que necesitan y qué cuidados llevar. Con las estrategias nutricionales se busca la mejora de la salud y no en un solo individuo sino que en toda la población o grupo de personas del que se esté hablando. Gracias a ellas es posible hacer llegar información valiosa a escuelas, hospitales, comunidades y otras áreas.

Bibliografía

Universidad del Sureste. 2024. Antología de Educación en Nutrición. PDF.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2235a6770cc863d3c22d556bca145b51-LC-LNU401%20EDUCACION%20EN%20LA%20NUTRICION.pdf>

