



Infografías

Nombre del alumno: virginia vianey bautista Aguilar.

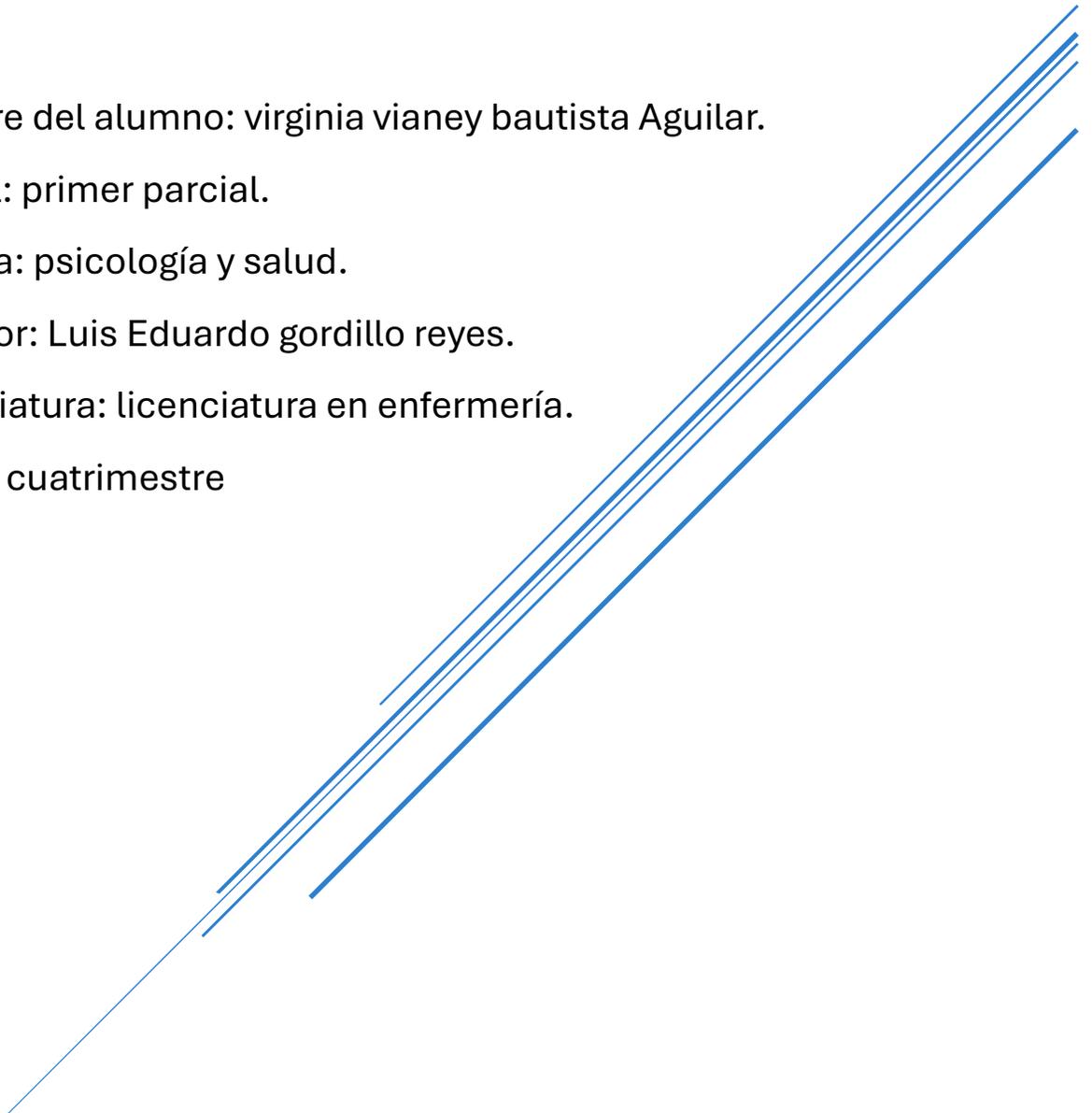
Parcial: primer parcial.

Materia: psicología y salud.

Profesor: Luis Eduardo gordillo reyes.

Licenciatura: licenciatura en enfermería.

Primer cuatrimestre



Comitán de Domínguez a 04 de octubre del 2024

VARIABLES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS, SOCIALES, Y ESPIRITUALES DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

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 sistemática mejora salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.



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

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.



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 vida

PROMOCIONES DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. Así, el de envejecimiento puede retrasarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día. Por ejemplo, a mayor edad, necesitamos incorporar mayor cantidad de vitamina D (a través de la leche y vegetales) para prevenir la osteoporosis, tomar sol y mantenernos activos, a fin de que el cuerpo contenga cantidad suficiente de esta vitamina.



LOS ESTUDIOS

Indican que el ejercicio ocasional o permanente mejora el estado de ánimo, pero la intensidad y el tipo de ejercicio pueden influir sobre los resultados (Fillingim y Blumenthal, 1993). Existen dos tipos fundamentales de ejercicio: el aeróbico, basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares, que comprende actividades tales como caminar, andar en bicicleta, correr y nadar; y el anaeróbico, como levantar pesas.



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. A pesar de que la respiración es una función mecánica o inconsciente, es la única de carácter autónoma que puede colocarse fácilmente bajo control voluntario. En ella hay que distinguir dos aspectos importantes: por una parte, lo referente a los biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención (apnea) y, por la otra, la función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular.



ESTILO DE VIDA SALUBLE

Mantener un estilo vida saludable hace referencia a asumir hábitos (costumbres) que nos permitan mantener una buena salud y a su vez a disminuir los riesgos de contraer enfermedades



Para dar lugar a este estilo de vida es importante tener presente algunos aspectos de alimentación e higiene



TICK HABITOS SALUDABLES



Come Rico y Variado

Es importante que nuestra alimentación sea balanceada y que incluyamos grupos de nutrientes variados y también es importante que el consumo de energía cuente con un balance vs la energía que gastamos lo cual se conoce como déficit calórico, con el fin de mantener a su vez, un peso saludable



Bebe Agua con Frecuencia

Es de suma importancia consumir mínimo 2 litros de agua diaria, ya que nos ayuda a realizar el proceso de asimilación y también eliminación de toxinas o sustancias que no le sirven a nuestro cuerpo



Muévete a Diario

Realizar actividades de movimiento o ejercitarnos diariamente, no solo nos ayuda a mantener un peso saludable, sino que cambia aporta a nuestro estado de ánimo y a nuestra salud mental, ya que permite liberar el estrés



Higiene Postural

La higiene postural, nos ayuda a mantener una buena postura, no solamente al caminar, sino también al sentarnos y en las diferentes actividades nuestra vida diaria, nos ayuda a mantener una adecuada posición de nuestro cuerpo, lo cual contribuye a que evitemos lesiones a futuro y nos mantengamos saludables.



Duerme Bien y Descansa

Dormir bien y adecuadamente no solo nos permite levantarnos con mas energía, sino que además nos ayuda a prevenir enfermedades, como sobre peso diabetes y a futuro enfermedades de índole mental por el inadecuado descanso del cerebro. Se recomienda que un adulto duerma de 6 a 8 horas diarias. Dormir bien también nos permite gozar de una mejor salud mental, ya que somos mas felices.

