

PSICOLOGÍA Y SALUD



LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

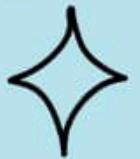
Alumna: Minerva Hernández López

Profesor: Luis Eduardo Gordillo Reyes

Grado: 1er cuatrimestre Grupo: "A"

Lugar: Comitán De Domínguez Chiapas

Fecha: 14 de octubre



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 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.

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. También resultan muy apreciados en nuestra sociedad logros como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios pero al mismo tiempo vivimos en una cultura hedonista que transmite mensajes a favor de la satisfacción inmediata de los impulsos y apetencias.



VARIABLES SOCIALES

La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DSS)

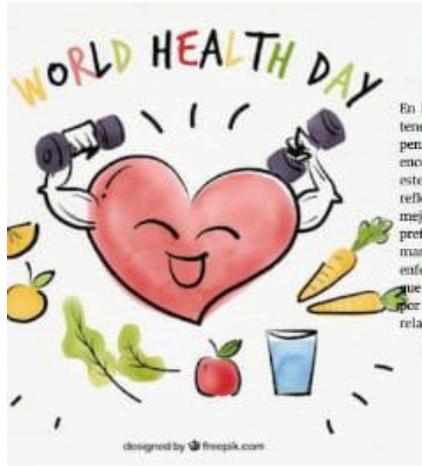
como "las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana". Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos,



VARIABLES ESPIRITUALES

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excediendo 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 enfermedad. Incluso se ha abordado en procesos de divorcio y crisis emocionales (Koenig et al., 2001; Baldacchino & Bohagiar, 2003; Moreira-Almeida et al., 2006). Modelos de espiritualidad en salud.

Promoción de estilos de vida saludable



En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. En este blog tratamos de darte algunos consejos de salud que te ayuden a reflexionar y a mejorar tus hábitos de vida, siempre adaptándolos a tus gustos y preferencias. Y es que, mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, el deporte, el sueño o la higiene.



¿Que entendemos por salud?

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos. Así lo expresó la OMS (Organización Mundial de la Salud) en su definición de salud: —La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades|.



Poder del autocuidado

1. Cuida tu alimentación
2. Con el alcohol ¡Ten cuidado!
3. Deja de fumar
4. Has deporte ¡Muevete!
5. Cuida tu higiene
6. Duerme bien
7. No te olvides de tu salud mental



Estrategias de mejoramiento de la vida saludable

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 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. El ejercicio físico contribuye —en casi todos los casos— a reducirlos, lo cual también sucede con la osteoporosis, las afecciones cardíacas, la probabilidad de diabetes, la arterioesclerosis. Ocurre una caída de la presión sanguínea después del ejercicio, por debajo de los niveles de reposo (aproximadamente a la media hora de finalizado el ejercicio).



Respiración

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 (fijación de oxígeno, eliminación de dióxido de carbono, mantenimiento del equilibrio ácido-base) lo que podría llamarse respiración celular o interna, la cual continúa produciéndose a pesar de que la externa.

