



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE - CUNOR
UNIDAD DIDÁCTICA: PSICOLOGÍA - FASE I
CARRERA: Médico y Cirujano

Responsable: Mgtr. Iris Olivares



Unidad Didáctica – MC 431 Psicología

Docente: Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos
Primer año 2023

Universidad de San Carlos de Guatemala - Facultad de Ciencias Médicas CUM
Fase I Primer Año - Unidad Didáctica Psicología
Documento elaborado por Lic. J. Ronaldo de la Roca H.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

1- El hombre y sus necesidades

El homo sapiens – como una especie mamífera más – comenzó su vida realizando actividades relativamente simples, esforzándose diariamente por satisfacer sus necesidades básicas de sobrevivencia: comer, hidratarse, protegerse de la intemperie y de las fieras, evacuar, dormir, reproducirse...

Pero pronto se evidenció que las capacidades de esta especie, producto en términos generales de la interacción que se estableció entre su cerebro y las condiciones objetivas de existencia (medio ambiente) eran muy superiores a cualquier otra forma de vida, a otras especies existentes en este planeta.

Al lograr organizarse para la satisfacción de estas necesidades primordiales (dejando de ser una especie nómada, y estableciendo núcleos poblacionales), pudo tener un “tiempo libre”, y así, al cabo de algunos miles de años, gracias al desarrollo de su pensamiento, comienza a realizar otras múltiples y complejas acciones: hace arte, organiza sistemas de comunicación y transporte, crea sistemas filosóficos y religiosos, e incluso, pone las bases para las primeras formulaciones científicas. En otras palabras: comienza a crear cultura.

Así entonces, los “homo sapiens” dividen ahora su tiempo en la búsqueda y esfuerzo por satisfacer no sólo sus necesidades biológicas, sino también otras nuevas necesidades, propias y únicas de su especie, es decir, a sus necesidades biológicas se suman ahora sus cada vez más complejas necesidades psicológicas, sociales y también espirituales.

Cada grupo, a partir de un tronco común, desarrolla diversos modos, establece procedimientos para cubrir y satisfacer estas necesidades; cada colectivo humano crea su propia y particular sociedad y cultura, su especial cosmovisión (como entender y vivir la vida).

2- Necesidades y Estilos de Vida

En ese esfuerzo por satisfacer sus diversas necesidades, cada grupo humano construye y desarrolla su propio y particular “Estilo de Vida”, siendo los primeros y más básicos, los siguientes:

- ✓ Algunos grupos humanos se dedican fundamentalmente al cuidado y crianza de animales de tipo doméstico; los pastores como término genérico. Tales grupos desarrollan toda una serie de pautas que los lleven a realizar del mejor modo posible y exitosamente esta actividad. Se acostumbran entonces a recorrer grandes distancias y a correr para proteger y orientar a sus rebaños, transportan en recipientes especiales su propia agua, duermen a la intemperie, interesándose así por la observación del firmamento, se alimentan de sus propios animales, usan sus pieles para vestirse, efectúan ritos religiosos sacrificando los mejores ejemplares de sus rebaños, aprenden técnicas rudimentarias para el cuidado y curación de sus animales,
- ✓ Otros grupos se dedican a llevar una vida de pescadores, aprendiendo técnicas de construcción de barcas y utensilios de pesca, observación de las estrellas; su dieta obviamente se basa en el consumo de productos del mar, aprenden a respetar y casi reverenciar a los océanos, deben volverse nadadores competentes.
- ✓ Otros grupos se dedican a la caza. Y aprenden técnicas de supervivencia y lucha ya que deben adentrarse por selvas y bosques, enfrentando a depredadores mucho más grandes y capacitados para matar. Conviven diariamente con la vida y la muerte, pues su tarea es matar y al mismo tiempo, sobrevivir.

Como puede verse, en el esfuerzo que a lo largo del tiempo diversas colectividades han efectuado para el logro de la satisfacción de sus necesidades, se han ido creando dentro de estos grupos, diversas actitudes, costumbres, tradiciones, modos de “entender y hacer las cosas”, criterios de cómo deben comportarse las personas en relación consigo mismas, con las demás personas, con otras formas de vida, con el medio ambiente que les rodea; es decir a lo largo de la historia se han formulado criterios de cómo debe entenderse y vivirse la vida.

Estas diversas perspectivas de enfrentar el “reto por la vida”, han creado diversos modelos o paradigmas de comportamiento, desenvolvimiento y organización humanos, valga decir, han creado diversos estilos de vida.

Tales estilos de vida pueden ser muy diversos – y a veces contradictorios entre sí – tanto como culturas, sociedades y naciones existen.

El “modo de entender y vivir la vida” (y la muerte) de las tribus criollas de América del Norte, era muy distinto al de los colonizadores venidos de Europa. Lo mismo puede decirse de los diversos pueblos de Mesoamérica a la venida de los españoles. Así también, el “estilo de vida” de una comunidad rural es distinto al de una comunidad urbana. Y más aún, dentro de una comunidad urbana, una familia puede presentar un estilo de vida diferente a la de sus vecinos.

Lo anterior significa que cada grupo ha creado – y continúa desarrollando - sus pautas y normas para múltiples aspectos de su vida y convivencia diaria: alimentarse, construir sus viviendas, vestirse, protegerse, organizarse, elegir sus autoridades, transportarse, comunicarse, usar su tiempo libre, educar a sus niños, realizar celebraciones, solucionar sus diferencias y conflictos, atender a sus ancianos y enfermos, relacionarse con “la divinidad”; y así, cientos de aspectos más.

3- Estilos de Vida y Desarrollo

En el transcurso de la historia, algunas sociedades – con sus particulares estilos de vida - han sido más exitosas que otras, en el sentido de proporcionar a sus individuos miembros, la satisfacción de sus variadas necesidades (biológicas, psicológicas, sociales y espirituales), logrando así un crecimiento y desarrollo integral.

Otras sociedades, se han orientado con empeño a la satisfacción de algún grupo de necesidades más que otras.

Otras sociedades incluso, se han preocupado por la satisfacción de algunas necesidades, pero descuidando u obviando la satisfacción de otras necesidades por considerarlas secundarias, o no necesariamente relevantes.

En tal sentido, a lo largo del tiempo, es posible constatar la existencia de sociedades (estilos de vida) en donde quizás sus miembros logren satisfacer adecuadamente sus necesidades biológicas: comida, agua, techo, higiene, vestirse, dormir...

Pero no así sus necesidades sociales; viviendo y desarrollándose en regímenes dictatoriales, con poco o ningún espacio para la democracia; con prohibición a su libre derecho de afiliación; sin posibilidades de acceder a bienes privados, viviendo su día a día en medio de inseguridades y climas de violencia. Sociedades que tampoco brindan oportunidades de satisfacer las necesidades psicológicas/espirituales de sus miembros: se les persigue por profesar una fe determinada, se coarta su libre emisión de pensamiento, brindando pocas condiciones para el desarrollo de sus talentos y habilidades individuales.

De acuerdo a las consideraciones anteriores puede concluirse que: una sociedad equilibrada, sana, adecuada, es aquella en la que todos sus miembros tienen la posibilidad u opción de poder satisfacer sus amplias y generales necesidades ya sean de tipo biológico, como psicológico, social y espiritual.

En nuestro tiempo, no es muy usual encontrar sociedades que logren efectivamente este deseable equilibrio para todos y cada uno de sus miembros.

Un estilo de vida saludable entonces NO es sólo cuestión de alimentarse bien, hacer ejercicio, evitar el uso de sustancias tóxicas, dormir suficientemente; construir adecuados sistemas de excretas y desperdicios, vivir más y con buena salud. Es más, mucho más.

Un estilo de vida saludable es aquel que apunta a lograr la satisfacción de las necesidades del ámbito biológico, social, psicológico y espiritual de los individuos, logrando con ello, un pleno desarrollo personal, viviendo más y mejor.

Debe quedar claro entonces que la satisfacción exclusiva de necesidades básicas biológicas, no es suficiente para el pleno desarrollo de un individuo o una sociedad.

Se vuelve algo imperativo la satisfacción de las necesidades correspondientes a los otros ámbitos de la personalidad.

4- Estilos de Vida y Salud

Conviene ahora profundizar lo relativo a los Estilos de Vida, desde la perspectiva de lo biológico, invitando al lector a no excluir lo señalado en el párrafo anterior, so pena de parcializar, equivocar totalmente la discusión de esta temática.

Así entonces, los denominados actualmente como Estilos de Vida Saludables han nacido en el contexto de las sociedades occidentales (especialmente desde el ámbito de la medicina), preocupadas por el cambio de patrones respecto a la mortalidad.

Así, se habla de “enfermedades de la civilización”; enfermedades crónicas como el cáncer, sida, diabetes y otras, que han sustituido a las enfermedades infecciosas como causas principales de muerte. Tales enfermedades se encuentran asociadas estrechamente a la conducta de las personas, a comportamientos inadecuados, a un “estilo de vida no saludable” en particular.

Cada vez se hace más evidente el peso que ejerce sobre la salud física de un individuo, tanto sus estados psicológicos, como el contexto socio-ambiental en el que viva.

En este sentido, son obvias las realidades de nuestras sociedades occidentales (y más concretamente nuestras sociedades latinoamericanas), caracterizadas entre otras cosas por: el consumismo, la prisa, la contaminación ambiental, la competitividad extrema, la exclusión, el desempleo, la violencia, el hedonismo, la impunidad, la corrupción, la alta densidad demográfica y muchas otras características más.

Todas estas realidades – algunas más, otras menos – impactan la manera en que los individuos buscan satisfacer sus necesidades biológicas (de subsistencia), en sus estilos de vida, y naturalmente en su salud.

Salta a la vista que el estilo de vida de nuestras sociedades, no es - con mucho - propicio para la salud; debe resultar obvio que la manera en que actualmente estamos “viviendo nuestra vida”, no es la indicada para promover y mantener condiciones de salud; al contrario, de no mediar un esfuerzo a escala global, nuestra civilización se encamina por derroteros de enfermedad, no sólo desde el ámbito biológico, sino también desde el ámbito psicológico y social.

Como ejemplo de lo anterior puede mencionarse una situación que desde diversas instancias sociales se ha venido insistiendo desde hace años: la contaminación ambiental y su efecto más dramático: el cambio climático.

Para ello, se requiere la creación de un marco ambiental adecuado, entendiendo el mismo no sólo en referencia a un “ambiente físico”, sino también a la creación de ambientes más generales propicios a la vida, al desarrollo y a la salud. Se está hablando entonces de crear condiciones y ambientes adecuados desde el ámbito de lo político, lo económico, lo religioso, lo cultural y otros.

Sin estos adecuados ambientes generales, nos encontraremos ante escenarios en donde la pobreza, la exclusión, la ignorancia, la inseguridad, la corrupción, el desempleo y demás, lleva a los individuos, a los colectivos, a las sociedades, a las naciones, por senderos y destinos de enfermedad, violencia y muerte.

5- El médico y los Estilos de Vida Saludable

Dentro del amplio campo de los Estilos de Vida, el desarrollo y la salud, el médico (sin que por ello desconozca o ignore los demás aspectos ya mencionados) tiene una atribución específica y particular, consistente en atender y velar por la satisfacción de las “necesidades biológicas”, de los individuos miembros de una sociedad o colectividad determinada.

Y más específicamente, el médico tiene la atribución esencial de atender la salud y bienestar del cuerpo humano (el primer constitutivo de toda personalidad).

En este sentido, debe orientar a las personas en la práctica de conductas, en la adquisición de hábitos, en el desarrollo de costumbres que se evidencien como adecuadas, correctas, proclives a un buen funcionamiento de la constitución biológica de las personas, y lograr así que su organismo funcione por más tiempo y mejor.

Esto quiere decir que el médico debe orientar su esfuerzo profesional no sólo en “curar” el eventual deterioro del organismo, sino también en “prevenir” en la medida de lo posible tal deterioro y más aún, en promover conductas y estilos de vida saludables.

El médico debe orientar a las personas bajo su responsabilidad o dentro de la esfera de su práctica profesional para que – en la medida de sus posibilidades – adquieran y desarrollen conductas y hábitos saludables, que hagan que su “vida biológica” sea más larga y mejor; entendiendo que al lograr esto, se contribuye al mejoramiento de los otros elementos constitutivos de toda personalidad, como lo son el aspecto psicológico, social y espiritual de las personas.

Ya lo afirmaban los griegos en su dicho “mens sana in corpore sano”, a lo que actualmente habría que agregar: “mens sana et corpus sanus, in societate sana” (mente y cuerpo sanos, en una sociedad sana).

Dentro de tales pautas saludables, las más destacables de mencionar son las siguientes:

- Alimentarse sanamente, llevando una dieta equilibrada, higiénica, suficiente y variada. - Hacer ejercicio de manera regular, así como también dedicarse a la práctica de algún tipo de deporte.
- Mantener un peso adecuado de acuerdo a la talla.
- Dormir suficientemente.
- Tomar abundante agua.

- Evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias tóxicas, así como las conductas sexuales de riesgo.
- Visitar periódicamente al médico/dentista, de manera especial al arribar a la edad madura.
- Organizarse a efecto de contribuir a reducir el estrés típico de la vida contemporánea. - Relajarse, buscando momentos de intimidad, recogimiento, realizando actividades que nos gusten, así como la práctica de hobbies.
- Convivir socialmente, frecuentando a personas amigas, compañeros de profesión, o con quienes se tengan intereses comunes, así como desarrollando actividades de proyección comunitaria.

La adquisición y práctica de estas conductas saludables que buscan un mejor y más adecuado desarrollo de nuestro componente biológico, usualmente se inicia dentro del círculo familiar, generalmente a edad temprana, siendo los padres los primeros “educadores” en la formación de adecuados hábitos de salud en los hijos.

Pero debe hacerse mención que prácticamente en cualquiera de las etapas del denominado Ciclo Vital se pueden perfectamente aprender/incorporar rutinas de comportamientos saludables como las anteriormente descritas.

6- Aprendizaje de las conductas respecto a la salud

En este punto es conveniente señalar que el origen de la casi totalidad de los “problemas de salud” de la civilización humana contemporánea, pertenece a ámbitos sociales, económicos y políticos, ámbitos estos que escapan totalmente al control de las personas, entendidas como entes individuales. Sin embargo, no puede permitirse una actitud derrotista y pasiva por parte de las personas. Menos aún, por parte de los “profesionales de la salud biológica”, que son los médicos.

Aún dentro de un escenario general negativo, propicio a la enfermedad, es posible (y necesario) la práctica de conductas y actitudes (un cierto estilo de vida) asociadas al logro y mantenimiento de la salud.

Tales pautas actitudinales y de comportamientos específicos, NO nacen con las personas; se aprenden.

Se aprenden a través de las diferentes instancias de aprendizaje social.

A continuación se hará un breve recorrido por algunas de tales instancias, tratando de apreciar la influencia que tienen en la adquisición – o no - de un estilo de vida saludable.

La familia

Como en casi cualquier otro tipo de aprendizaje social, los patrones de comportamiento (hábitos) respecto a la salud (tanto buenos como malos o inadecuados) se ven fuertemente afectados por la socialización a temprana edad especialmente por influencia de los padres como modelo.

En familias en donde los “buenos hábitos son valorados”, la enseñanza de los mismos se hace obvia; no así en familias poco o nada interesadas por hábitos o conductas saludables. Los

patrones de conducta saludables se enseñan o no en el seno familiar; es allí donde los individuos aprenden a realizar acciones y conductas - que pronto se convertirán en hábitos - en pro de una buena salud.

Escuela

La entrada del individuo al sistema de educación formal, repercute grandemente también en la adquisición de pautas de conducta saludables. Ya sea porque la escuela refuerza los patrones previamente adquiridos en la familia o porque – en su ausencia – los enseña e instala.

La época de la secundaria parece ser un momento especialmente importante para este aprendizaje. En tal edad, la posibilidad de experimentar conductas no adecuadas para la salud, se incrementa. Los adolescentes son muy vulnerables al tabaquismo y al consumo de alcohol y drogas que se da en la escuela secundaria cuando encuentran por primera vez estos hábitos entre sus compañeros, amigos y demás estudiantes. Así también, el descubrimiento de todo lo concerniente a la sexualidad, puede orillar a los jóvenes a la práctica de conductas y a la creación de hábitos potencialmente dañinos a su salud.

Los medio de comunicación

La publicidad juega un papel importante en la creación de pautas de conducta respecto a la salud. Así entonces, el individuo (especialmente en la época de adolescencia) se ve “bombardeado de información diversa que lo impulsa a realizar conductas no necesariamente saludables respecto a casi cualquier ámbito de la vida social; el adolescente es inducido a consumir cierto tipo de comida, se le introyectan conceptos ideales respecto al peso, la figura, la ropa; es “orientado” respecto a las relaciones de amistad y noviazgo y sexo; se le “sugieren” pautas de diversión y entretenimiento.

Las conductas de salud del adolescente influyen en la salud del adulto; la falta de hábitos de salud en las personas cuando son jóvenes puede determinar las enfermedades crónicas que padecen o de las que finalmente mueren cuando son adultas. Y es que una vez los malos hábitos se han arraigado, las personas no suelen estar muy motivadas para cambiarlos.

El mundo laboral y social

Nuestra sociedad caracterizada por la competitividad, la prisa, el consumo, el hedonismo, tiene su enorme cuota de responsabilidad respecto a la actitud que tomen los individuos de cara a su desarrollo, a la búsqueda de satisfactores, y a la salud en general. El tiempo se vuelve muy escaso, quedando poco tiempo para comer bien y con tranquilidad, dormir lo suficiente, hacer deporte y paseos diversos, convivir, y cultivar dotes y talentos diversos. La vida agitada de las ciudades con sus altos niveles de contaminación en variados aspectos, atenta permanentemente en contra de la salud de sus habitantes.

7- Dificultades para la adquisición de Hábitos Saludables

Para concluir, vale la pena aquí discutir brevemente una situación que preocupa e inquieta a los especialistas en estos temas de vida saludable, y que para un estudiante de medicina debe ser objeto de meditación, dado que para esta Facultad de Medicina, una parte importantísima de su

quehacer profesional próximo y futuro establece que: “El estudiante adopta y promueve estilos de vida saludable en él mismo, su familia y entorno comunitario y social”.

¿Por qué la gente en general no toma un papel activo y comprometido para cambiar sus conductas no saludables por conductas saludables? Usualmente se mencionan las siguientes razones:

1. Por el carácter placentero (reforzante) de la mayor parte de las estimulaciones que siguen a muchos comportamientos nocivos, así como a la relativa inmediatez de sus efectos.
2. Por lo dilatado del tiempo que normalmente separa la práctica de comportamientos nocivos, con la aparición de la enfermedad en un estado en que pueda ser inequívocamente diagnosticada. Por ejemplo, los efectos del fumar se notan en la salud de los individuos pasados varios meses e incluso años.
3. Por el convencimiento de muchísima gente en el “poder sin límites” de la medicina y su tecnología, para solucionar casi cualquier problema de salud. El saber médico experimenta avances de forma continua y frecuentemente de forma espectacular, y ello orienta a la gente a pensar que la medicina “tiene todas las respuestas”.
4. Por las barreras culturales (tradiciones, costumbres, creencias) fuertemente arraigadas y poco o nada cuestionadas en una población, que impiden crear conductas nuevas en dirección de un cambio hacia hábitos saludables.
5. Las personas no siempre perciben sus riesgos correctamente. En general, la mayoría de las personas tienen un optimismo poco realista acerca de su vulnerabilidad a los riesgos de salud. Las personas tienden a ver sus malos hábitos de salud como algo muy usual, y normal (“todo el mundo hace esto”), pero sus conductas sanas son más bien percibidas como algo muy peculiar, extraño y hasta poco normal.

Instruir a las personas en un programa de buenos hábitos de salud puede resultar difícil y las “malas conductas” de salud deben atacarse una por una.

“Siembra un pensamiento y cosecharás un acto, siembra un acto y cosecharás un hábito, siembra un hábito y cosecharás una costumbre, siembra una costumbre y cosecharás un destino”

Bibliografía de Referencia:

- http://www.vivosano.org/es_ES/home.aspx
- DUNCAN, P. Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública. 1986.
- O.P.S. La Atención de los Ancianos: Desafío para los años noventa. Washington. 1994.
- MANFRED Max - Neff. Desarrollo a Escala Humana. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjöld. 1986.
- Maya S. Luz Elena. Los Estilos de vida saludables: componentes de la calidad de vida. Servicio de la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación. 1997
- Centro Landivariano de Salud Integral. Estilo de Vida Saludable 2012
- De la Cruz Sánchez, Ernesto. Estilo de vida relacionado con la salud. Facultad de Ciencias de Deporte, Universidad de Murcia.