



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
Reproducido con fines docentes

ESTILO DE VIDA SALUDABLE: PUNTOS DE VISTA PARA UNA OPCIÓN ACTUAL Y NECESARIA

Annia Esther Vives Iglesias

Especialista en medicina General Integral,
Profesora Asistente Facultad de Ciencias Médicas, la Habana, Cuba

Introducción

Estableciendo pautas acerca de un estilo de vida

Desde épocas remotas, el hombre siempre ha querido vivir más y mejor, sin aceptar los cambios que el tiempo y la edad van produciendo sobre su salud tanto física como emocional, llevándolo al envejecimiento y a la muerte. Las enfermedades, las dolencias, las pérdidas, son procesos difíciles de aceptar en la cultura de hoy que quiere vivir una eterna juventud.

Los distintos grupos de edad en que se distribuyen los períodos del ciclo vital no son compartimentos estancos que hayan permanecido inamovibles a lo largo de la historia y entre las diversas civilizaciones y culturas. Antes bien, han sido objeto de una gran elasticidad, rodeándose de atribuciones y segmentos conforme con las circunstancias e intereses de cada tipo de organización social y en cada momento dado.

Cada período histórico ha tenido para cada edad una significación y unas exigencias determinadas. Así, por ejemplo, los valores prototípicos de la juventud, tradicionalmente tenidos como de mero tránsito o aprendizaje para una vida adulta ulterior, han acabado por convertirse en un valor autónomo, capaz de prestigiar con su sola impronta - como una suerte de nuevo Rey Midas - al resto de las edades.

En el camino inverso, la vejez, anteriormente considerada como fuente de prestigio y sabiduría, queda estigmatizada en sus valores tradicionales específicos, orientándose del mismo modo por aquella impronta de juvenalización colectiva.

Un factor determinante en este proceso ha sido el aumento de la longevidad o expectativa de vida, así como de sus condiciones cualitativas, propiciando un alargamiento de la edad juvenil.

La pregunta que sucedería a tal afirmación es precisamente: ¿a qué se ha debido este fenómeno?, pregunta cuya respuesta es bien reciente como la situación en sí, pues data de muy pocos años la preocupación casi colectiva por hacer cambios radicales en los estilos de vida para lograr que ésta sea más larga y, sobre todo, con mayor y mejor calidad.

Es imposible hablar de estilo de vida sin enmarcarlo dentro del concepto de modo de vida, ya que ambos determinan la forma como se desarrolla el hombre dentro de la sociedad y su relación con el proceso salud-enfermedad.

Estos conceptos, desarrollados anteriormente por otras áreas de las ciencias sociales, han ayudado a que se comprenda y operacionalicen mejor los elementos no biológicos que intervienen en el proceso salud-enfermedad y son parte integrante de la medicina social, la cual es la vanguardia de nuestro tiempo.

¿Qué es un estilo de vida?

Según el Diccionario filosófico de M. Rosental y P. Ludin, refiriéndose al estilo se plantea que en el mismo se reflejan tanto las condiciones económicasociales de la vida de la sociedad como las peculiaridades y las tradiciones de tal o más cual pueblo, sería pues la forma como se comporta o manifiesta una determinada cultura, por lo que cada pueblo, nación o aún diferentes grupos sociales pueden tener diferentes estilos de vida y aún haciéndolo más particular, una comunidad, una familia o un individuo pueden tener un estilo de vida en particular dependiendo de sus conocimientos, necesidades reales, posibilidades económicas.

Es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por lo tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

Por estilo de vida queremos denominar de una manera genérica, aquellos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos consistentes y que pueden constituirse en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza.

Al hablar de estilo de vida saludable, nos referimos a comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como: un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción; el control y la evitación del abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol; una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo.

El doctor Morales Calatayud entiende por estilos de vida al conjunto de comportamientos que un individuo concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana, y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud, o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad. Walkers y otros investigadores en promoción de salud del programa de la Universidad del Norte de

Illinois definieron en 1987 algunas clases de comportamientos que conforman un estilo de vida promotor de la salud y han construido un instrumento consecuente para evaluarlos en la población. Entre los estilos de vida tenemos los comportamientos de auto-actualización, responsabilidad con la salud, ejercicios físicos, nutrición, soporte interpersonal y el manejo de estrés.

Se impone el análisis desde una óptica multidimensional. Como lo expresara Rodríguez Marín (1995): "el análisis de los estilos de vida debe hacerse desde un modelo que considere al ser humano como punto de corte entre sistemas sociales y microsistemas orgánicos. El comportamiento individual se produce en la intersección de los dos tipos de sistemas, de forma que los acontecimientos sociales y los acontecimientos biológicos tienen un impacto recíproco sobre tal comportamiento y, a su vez, sobre la integridad funcional de la persona".

El análisis de los estilos de vida adquiere un interés creciente, ya que el conjunto de pautas y hábitos de comportamientos cotidianos de las personas tienen un efecto importante en su salud y, además, cada día aumenta la prevalencia del conjunto de enfermedades relacionadas con los malos hábitos comportamentales. Uno de los objetivos fundamentales de las Ciencias Médicas es la modificación de conductas de la población, tanto para cambiar estilos de vida que amenazan el bienestar individual, como para lograr sentirnos saludables.

Estilo de vida y su relación con algunos problemas de salud

Estrés: Es un factor de riesgo para padecer diferentes enfermedades siendo algunas personas más vulnerables que otras. Al hablar sobre la vulnerabilidad ante el estrés, nos referimos al grado de susceptibilidad de los sujetos a sufrir las consecuencias negativas de éste.

Dionisio F Saldívar Pérez, hace referencia a varios aspectos que determinan la vulnerabilidad del individuo en relación al estrés y son los siguientes:

a) La Autoestima

Es el juicio personal de valía que es expresado en las actitudes que el individuo adopta hacia sí mismo. El nivel de autoestima del sujeto matiza el tipo de respuesta y de afrontamiento que presenta en situaciones de estrés.

b) El Control

Es una de las variables más importantes en cuanto al manejo de las situaciones de estrés. Tener o percibir algún control sobre las situaciones o eventos estresores aumenta el grado de tolerancia al estrés y reduce la severidad de sus efectos negativos.

Los sujetos que se perciben como portadores de una baja capacidad de control del medio suelen ser más vulnerables en su afrontamiento a los eventos estresores.

c) El Afrontamiento

Puede ser considerado como un mediador de la reacción emocional frente a situaciones estresoras. Incluye tanto mecanismos de defensa clásicos, como diversas conductas o estrategias para enfrentar los estados emocionales negativos, solucionar problemas, disminuir la activación fisiológica.

Las principales funciones del afrontamiento son:

- Intentar la solución del problema
- Regular las emociones
- Proteger la autoestima
- Manejar las interacciones sociales

El apoyo social actúa como un importante modulador del estrés, su presencia y su percepción aumenta la sensación de control y dominio ante situaciones estresoras, ofrece una guía y orientación para la acción, contribuye a identificar recursos personales y sociales y ofrece retroalimentación sobre conductas que mejoran la competencia personal.

d) Fortaleza Personal

Entre las características que se han considerado como importantes en el aumento de la tolerancia al estrés, está la fortaleza personal, a la que algunos autores se refieren como personalidad resistente y también como resiliencia.

Como factores de importancia que contribuyen a la fortaleza personal se han de considerar los vinculados con el sistema de valores y creencias del sujeto y su cosmovisión, que le posibilitan enfrentar con firmeza y optimismo las dificultades y situaciones estresoras.

Así, un perfil de seguridad quedaría configurado por la siguiente composición de factores protectores: Estilo de vida saludable, autoestima positiva adecuada, sentimiento de control, estilo de afrontamiento caracterizado por el uso de estrategias de afrontamiento constructivas, adecuadas a las demandas y a los contextos específicos, red de contactos sociales que posibiliten la percepción de disponer de los apoyos necesarios en casos de dificultades, adecuado nivel de fortaleza personal, expresado por medio de características como el compromiso, el reto, el control y la expresión de un optimismo sano y realista, la tenencia de un sistema de valores y creencias que posibiliten afrontar con firmeza y tenacidad de las dificultades de la vida.

Por supuesto, no tener todos estos factores presentes en su máxima intensidad, no significa que el sujeto no tenga un perfil de seguridad.

Enfermedades relacionadas al Estilo de Vida

Hipertensión Arterial

Renato Recio, enfoca la hipertensión arterial y su relación estrecha con un estilo de vida saludable.

La hipertensión arterial (HTA) en cualquier país del mundo desarrollado, constituye un problema de salud, es el factor de riesgo más importante en el origen

de las afecciones del corazón, las enfermedades cerebrovasculares y la insuficiencia renal.

Aun cuando muchas veces la hipertensión aparece sin causa conocida, siempre resulta fácil determinar los elementos de riesgo presentes en el estilo de vida de estas personas. Para revertir este proceso en función de la salud del hombre y su calidad de vida es necesario: Llevar una dieta balanceada, practicar ejercicios físicos sistemáticamente, controlar el peso corporal, evitar las tensiones emocionales intensas y continuas, reducir o eliminar la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Es indudable que para continuar elevando la duración y calidad de vida de los individuos, se requiere cada vez más eficacia en la prevención y detección temprana de la hipertensión. Ese reto se extiende a toda la sociedad, no sólo se concentra en el tratamiento y el control adecuados de los pacientes diagnosticados y con perfeccionar los métodos que conduzcan a descubrir quiénes son aquellos que, sin sospecharlo siquiera, pueden estar afectando su plenitud vital por esta causa; tiene que ver también con el incremento del número de personas que asuman un estilo de vida saludable y con la realización por todos los factores de la comunidad de las acciones que favorezcan estas conductas.

Obesidad

El sobrepeso y la obesidad son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Para lograr que en una población se mantengan estilos de vida saludables es necesario que ésta participe activamente en la búsqueda de las medidas que permitan su realización y éstas se deben practicar de acuerdo con un enfoque holístico donde la integración armónica de todos sus componentes faciliten la realización más eficiente con el mayor efecto residual.

El abordaje terapéutico de la obesidad, por su naturaleza multifactorial, debe ser objeto de múltiples sectores o miembros de la sociedad. En correspondencia con la realidad de que no existen tratamientos mágicos para la misma es necesario que médicos, personal paramédico, maestros, padres, funcionarios de salud pública y de

otros sectores en unión de líderes formales y no formales de la comunidad unan sus esfuerzos con vistas a lograr la aplicación de programas o medidas que eviten el incremento progresivo del número de casos y que al mismo tiempo a los ya afectados les permita reducir el exceso de grasa corporal e incluso retornar a su peso saludable.

Como el individuo obeso es parte integrante de la comunidad, ésta requiere ser informada correctamente sobre las acciones que debe realizar para lograr y mantener el peso correspondiente a la edad, sexo y talla de sus integrantes por las implicaciones que esto tiene para la salud de la población. Entre las informaciones que se les deben brindar a la comunidad se encuentran las que tienen relación con las recomendaciones sobre la realización de un determinado nivel de actividad física, buenos hábitos alimentarios e inocuidad de los alimentos.

Cáncer

El cáncer es una de las enfermedades con mayor índice de mortalidad en el mundo. En la actualidad trata de competir por el primer puesto con las cardiovasculares. Es una enfermedad multifactorial, cuyo proceso es complejo y prolongado. Se caracteriza por el crecimiento y multiplicación sin control de células anormales, bajo el efecto de factores internos como hormonas, el estado de inmunidad o la historia genética familiar o por la influencia de factores externos como sustancias químicas, radiaciones y virus.

Vivir compartiendo estilos de vida más sanos en los que se incluyan buenos hábitos alimentarios, ejercicios físicos y otras acciones para evitar la contaminación ambiental, constituyen la clave para evitar esta enfermedad. El efecto que puede ejercer la dieta sobre la salud y en particular sobre el cáncer es un aspecto que se viene estudiando desde décadas recientes, ya hoy confirmado.

En el hombre, los hábitos alimentarios están relacionados con la diversidad de culturas, la identidad de cada pueblo, estructuras sociales, religiosas, preceptos y tradiciones elaboradas a lo largo de la historia. Las diferentes culturas han mostrado testimonios de alimentos que se aprecian cual un factor de riesgo para el cáncer y

cómo el bajo consumo o ausencia de otros garantizan de forma general una dieta sana y equilibrada para prevenirlo.

A fines de la década del sesenta se concluyó por primera vez que entre el 30 y el 70% de los cánceres se encontraban vinculados con la alimentación. Las investigaciones dirigieron entonces su rumbo a los inmigrantes, al relacionar el cambio de su modo de vida y sus hábitos dietéticos con la incidencia de cáncer.

Conclusión

La modificación positiva del modo y el estilo de vida constituye la base estratégica fundamental de los objetivos, propósitos y directrices de la Salud Pública. Para dirigir acciones de intervención es esencial el previo conocimiento de aquello que requiere ser transformado. Para planificar las acciones encaminadas a conservar y promover la salud y el bienestar del hombre es necesario tener en cuenta que los factores que la favorecen o, por el contrario, las que precipitan una alteración, pueden gestarse tanto en la vida laboral del sujeto, como en su vida extralaboral. Todos debemos participar de manera activa en esta batalla ardua pero con muy buenos dividendos que es cambiar o modificar nuestro estilo de vida por un estilo más saludable que nos permita vivir más y mejor.

Las recomendaciones médicas deben estar principalmente dirigidas a tratar las morbilidades. Dados los beneficios preventivos de la actividad física, el consumo de frutas y verduras y de un peso saludable, se insta a los prestadores de servicios médicos a aconsejar con más vehemencia a todos sus pacientes para que cumplan con las recomendaciones básicas para un estilo de vida saludable. No olvidemos entonces que un cambio por un estilo de vida más saludable es una opción actual y necesaria.

Bibliografía

Castellanos, P. L. (1991). *Sistemas Nacionales de Vigilancia de la situación de Salud según condiciones de vida*. Washington D.C.: OPS/ OMS.

Hernández, B.; Haene, J.; Barquera, S.; Monterrubio, E.; Rivera, J.; Shamah, T, et al. (2003). Factores asociados con la actividad física en mujeres mexicanas en edad reproductiva. *Revista Panamericana Salud Pública*, 14(4):235-245.

Jacoby, Enrique; Bull, Fiona y Neiman, Andrea. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana Salud Pública*, Vol.14, No.4, octubre, p.223-225. ISSN 1020-4989.

Monteiro. C. A.; Conde, W. L.; Matsudo, S. M.; Matsudo, V. R.; Bonseñor, I. M. y Lotufo, P. A. (2003). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Revista Panamericana Salud Pública*, 14(4):246-254.

Pérez Zaldivar, Dionisio F. El estrés: Factores protectores. *Salud para la Vida*.

Recio, Renato. (2003). Hipertensión arterial: un reto para todos. *Revista Salud Vida*

Rodríguez Marín, J. (1995). Promoción de la salud y prevención de las enfermedades: estilos de vida y salud. En: *Psicología social de la salud*. Madrid: Ed. Síntesis.

Sánchez, Vivian. (2003). Hábitos alimentarios y cáncer. *Revista Salud Vida [online]*. Publicado el 25 de febrero de 2003.