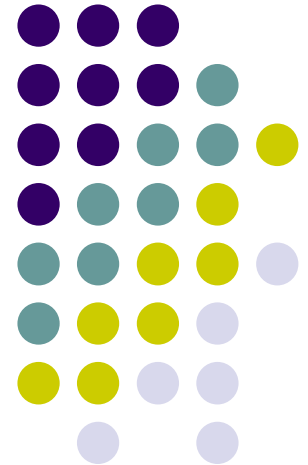
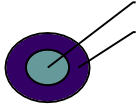


La salud:

Hábitos y estilos
de vida saludables



Nombre: Raquel Martínez Lorenzo



DEFINICIONES



SALUD

es un *“estado de completo bienestar físico, mental y social y no tan solo la ausencia de enfermedad”*, siendo hoy en día entendida como un concepto multidimensional.

ESTILO DE VIDA

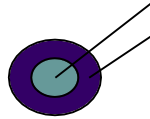
“patrón único de conductas y hábitos con los que el individuo busca alcanzar un estado de superioridad”.



Factores determinantes de los estilos de vida (Mendoza y cols. 1994).

Factores Y Rasgos

- Características individuales Genéticas o adquiridas: personalidad, interés, educación recibida
- Características del entorno microsocial Vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil, etc.
- Factores microsociales Sistema social, cultura, medios de comunicación, instituciones oficiales, etc.
- Medio físico-geográfico Condiciones de vida



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

aquellos “patrones conductuales que benefician la salud del individuo, que son aprendidos y que surgen de una elección individual interna”.

CALIDAD DE VIDA

“grado en que se satisfacen las necesidades humanas”

CALIDAD DE VIDA RELACIONADO CON LA SALUD

“forma en que una enfermedad y su tratamiento afectan a una persona o grupo de personas, incluyendo capacidad funcional y bienestar a nivel físico, emocional y social”.

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD



La OMS, en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986), la define como el *proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla* (Glosario OMS, 1999).

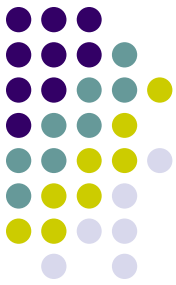
Involucrar a los individuos y a la comunidad:

- Capacitándoles mediante información (dieta saludable, actividad física recomendada, higiene básica, etc.).
- Desarrollando habilidades prácticas (saber elaborar un menú saludable, saber relajarse, etc.)
- Responsabilizándoles sobre las elecciones sobre su salud.

Promoción de la salud: “MULTIDISCIPLINAR”

Papel importante:

- Práctica de actividad física.
- Hábitos de alimentación.



Gonzalez-Gross y cols. (2010)

HÁBITOS SALUDABLES



Practicar actividad física de forma regular

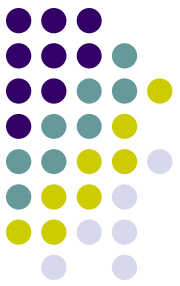
Sedentarismo:

Se calcula que más de un 70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal.

la actividad física:

Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar mejor el peso y la salud de huesos y músculos y presenta indudables beneficios psicológicos.

Por todo ello es necesario un **estilo de vida activo**, más saludable, que incluya actividad física.



- La **actividad física** representa cualquier “*movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tienen como resultado un gasto de energía*”.
- **Ejercicio físico**, que se define como cualquier “*actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física*”.
- Los **efectos beneficiosos** de la actividad física sobre la salud desarrollada de acuerdo a unos criterios de tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión y adaptada a las características del individuo, conduce a una mejora de la salud de la persona y a la obtención de una serie de beneficios.

Beneficios del ejercicio físico regular (Opdenacker, Delecluse y Boan, 2009).



Nivel Físico

- Capacidad cardiorespiratoria
- Eliminación de sustancias de desecho
- Fuerza, resistencia, tonicidad muscular, velocidad y flexibilidad
 - Mineralización de los huesos
 - Colesterol
 - Peso
 - Osteoporosis

Nivel Psicológico

- Bienestar psicológico
- Agilidad de los sentidos
- Coordinación y equilibrio
- Actividad intelectual/rendimiento escolar
 - Calidad del sueño
 - Estado de ánimo
 - Autoestima
 - Autonomía
 - Imagen de uno mismo

Nivel Social

- Integración social
- Integración familiar
 - Nuevas

Además disminuye:



Nivel Físico

Frecuencia cardíaca

- Tensión arterial
- Riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y diabetes
- Obesidad
- Riesgo de coágulos
- Formación de cálculos

Nivel Psicológico

Tensión

- Ansiedad
- Depresión
- Estrés

Nivel Social

Aislamiento social

- Soledad

NIVELES RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD



Como *mínimo 60 minutos diarios* en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

- La actividad física por un *tiempo superior a 60 minutos* diarios conllevará un *beneficio aún mayor* para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, *aeróbica*.
 - Convendría incorporar, como *mínimo tres veces por semana*, *actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos*.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a desarrollar:



- **Física y Fisiológicamente:** un aparato locomotor sano, desarrollar un sistema cardiovascular sano, aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y mantener un peso corporal saludable
- **Efectos psicológicos** beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.
- **Desarrollo social de los jóvenes**, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.
- **Comportamientos saludables:** como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Buenos hábitos de higiene y cuidado del cuerpo



HIGIENE

“conjunto de cuidados necesarios para mejorar la salud y el bienestar del individuo y para lograr una convivencia armoniosa con las demás personas.”

HIGIENE DEL SUEÑO Y DEL DESCANSO

remarcando la importancia de descansar alrededor de 8 horas diarias

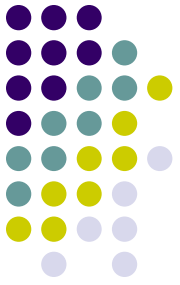
HIGIENE DE LA PIEL, EL ASEO

tras la realización de actividades deportivas y la adecuación de la ropa a la actividad a desarrollar no en función de la moda. Durante la actividad física, nuestros músculos, articulaciones y órganos aumentan su actividad, aumenta el consumo de energía, la producción de calor y sudor, por lo que debemos preparar nuestro cuerpo con unas medidas higiénicas anteriores y posteriores al ejercicio.

HIGIENE POSTURAL

El estilo de vida y los hábitos posturales adecuados adquieren una gran importancia en la prevención del dolor de espalda.

Importante



1. Estimular la práctica de actividad, ejercicio físico y deporte:

2. Evitar que el niño pase muchas horas sentado:

viendo la televisión, manejando el ordenador u otras nuevas tecnologías. Se debe intentar sustituir por prácticas deportivas o juegos.

3. Es muy importante que el peso cargado en las mochilas no sobrepase el 10% del peso corporal del niño.

4. Para recoger algún objeto del suelo flexionar las rodillas manteniendo la espalda recta.

5. Para transportar peso

,o ideal es llevarlos pegados al cuerpo y si se transportan con las manos, repartirlos por igual entre ambos brazos. Levantar los objetos solo hasta la altura del pecho, no hacerlo por encima de los hombros.

6. Caminar con buena postura

, con la cabeza y tórax erguidos.

7. Acostarse:

8. la mejor postura es de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con el cuello y la cabeza sobre una almohada para que queden alineados con el resto de la columna. Otra buena postura es boca arriba con las rodillas flexionadas y una almohada debajo de éstas.

8. posición de sentado:

Se sienta correctamente si apoya los pies en el suelo, con las rodillas en ángulo recto con las caderas, y éstas con el tronco. Si los pies no llegan al suelo, apoyarlos en un reposapiés. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla.

Altura adecuada de la mesa de manera que el plano de la mesa coincida con los codos del niño de manera que pueda apoyar cómodamente los antebrazos.

Evitar giros repetidos y forzados de la columna.

9 Asearse:

la postura correcta frente al lavabo será agacharse con la espalda recta y piernas flexionadas, al igual que en el resto de las actividades de la vida diaria que requieran una flexión de tronco.

Alimentación correcta



Objetivos que una **correcta alimentación** debe cumplir para la edad escolar son:

- **Posibilitar un *estado fisiológico correcto***, que permita el adecuado funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas que integran el organismo humano.
- **Permitir una *evolución estaturó-ponderal*** de acuerdo con los estándares de crecimiento establecidos.
 - **Conseguir un *bienestar psíquico y social*** que permita al niño desenvolverse adecuadamente.
 - **Desarrollar un *nivel de aptitud y condición física adecuados*.**
 - **Permitir un *rendimiento escolar y físico-deportivo satisfactorio*.**

NO!!!!!!!!!!



Respecto a las **pautas alimentarias de los niños**, diferentes estudios constatan que:

- **el desayuno** es una de las comidas que peor se hace durante la edad escolar.
- **ingesta del recreo**, que es la más libre, autónoma e independiente del control familiar, se aprecia un excesivo consumo de dulces elaborados industrialmente, ausencia casi total en la ingesta de fruta no consumen ningún alimento a media mañana.
- **Cada vez comen más fuera de casa**, aumentando el consumo de comida rápida, rica en grasas saturadas, dulces, bebidas azucaradas y disminuyendo el consumo de frutas y verduras. Y en paralelo a esto, los actuales modelos de vida familiar y laboral inducen, o casi obligan, al consumo de alimentos de rápida preparación o directamente ya preparados, en detrimento de aquellos más saludables, que exigen un tiempo que las personas no tienen o no desean aplicar a esa tarea. En general, se aprecia en la alimentación habitual del escolar, un alto consumo de carne y embutidos, refrescos, dulces y golosinas, siendo escasa la ingesta de pescado, verduras, legumbres o hidratación a través del agua.

Alimentos y nutrientes:



ALIMENTOS

aquellos productos sólidos o líquidos que ingeridos por el organismo humano le aportan los elementos necesarios para la nutrición.

NUTRIENTES

son los componentes de los alimentos que los seres vivos utilizan para desarrollar sus funciones vitales; pueden ser esenciales (aquellos que nuestro organismo no es capaz de sintetizar por lo que debemos ingerirlos mediante la alimentación) o no esenciales (nuestro organismo los puede sintetizar).

Clasificación de alimentos



Según la función que van a realizar en el organismo tras su ingestión. Estas funciones dependen de los nutrientes que contengan. Así los alimentos pueden ser:

Energéticos (Grupo I):

Proporcionan las calorías para cubrir los gastos del organismo.

- **Hidratos de carbono:** Están presentes en cereales y derivados, patatas, azúcar, mermeladas, frutas, legumbres, etc.
- **Grasas.** Pueden ser de origen animal (mantequilla, margarina, manteca, pescados marinos, etc.) y de origen vegetal (en frutos secos, aceites vegetales: oliva, girasol, etc.).

Plásticos (Grupo II).

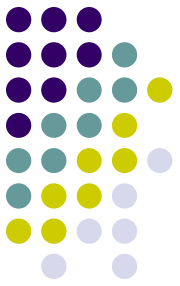
Ricos en **proteínas**. Su función principal es formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y reponer el continuo desgaste de los tejidos ya existentes, en ocasiones extremas pueden llegar a consumirse para producir energía. Están en la leche y derivados (yogur, queso), el pescado, la carne, los huevos y las legumbres.

Reguladores (Grupo III).

Contienen **minerales** (hierro, yodo, magnesio, sodio, potasio, etc.), **vitaminas y fibra**. Regulan los procesos metabólicos esenciales del organismo. Están principalmente en frutas, hortalizas y verduras.

combinar los alimentos con el fin de cubrir todas las necesidades del organismo, es lo que se conoce como establecer una

dieta equilibrada.



Alimentación y Nutrición



La alimentación es voluntaria y educable, la nutrición no.

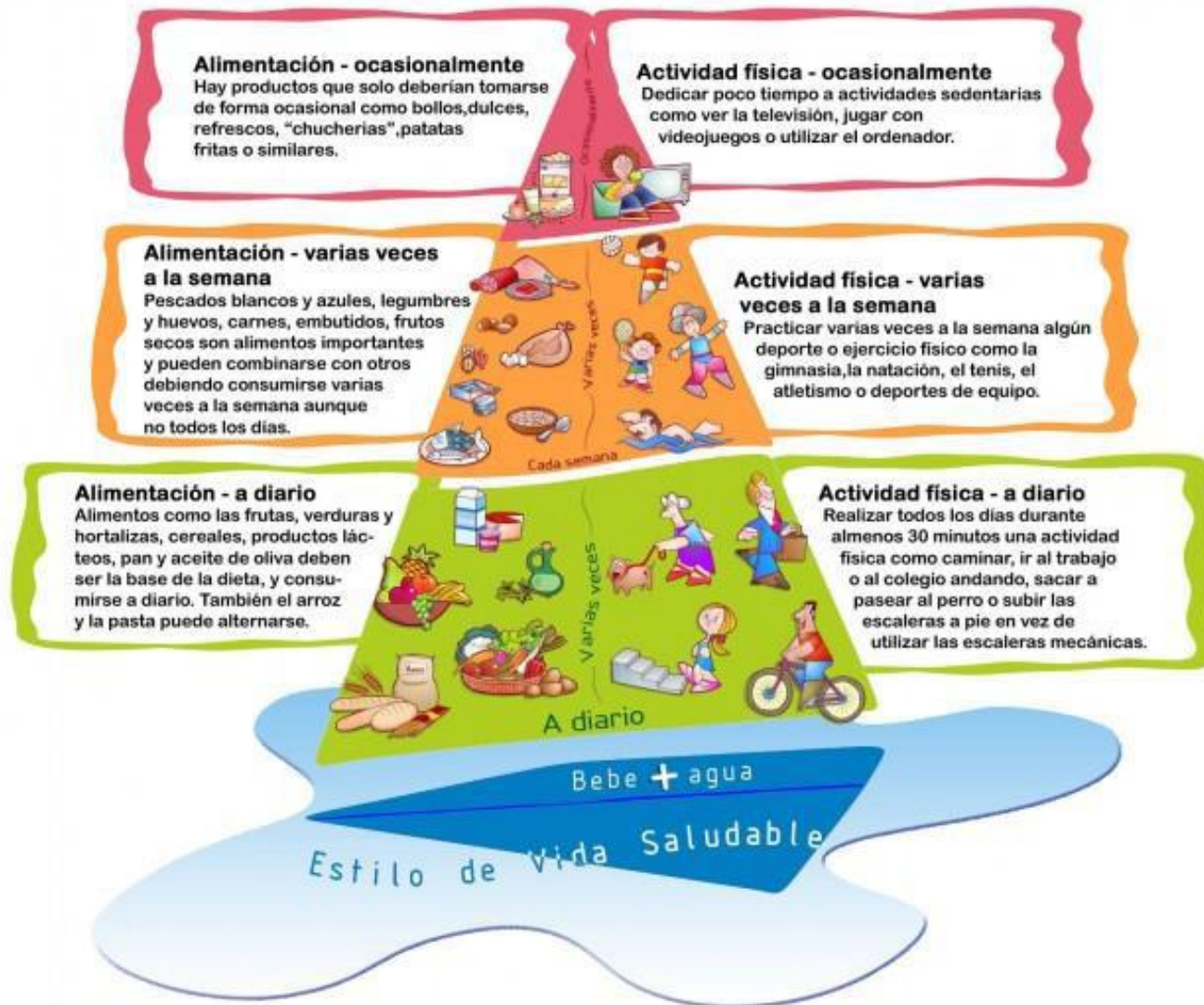
ALIMENTACIÓN

se refiere a todo el proceso que va desde la elección de los alimentos adecuados para tener una buena nutrición hasta el consumo. En definitiva es el aporte de alimentos al organismo.

NUTRICIÓN

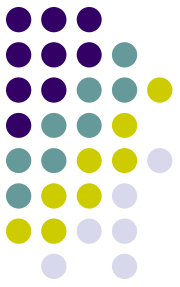
Comienza a partir de la introducción del alimento en la boca. Se refiere al conjunto de procesos (ingestión, digestión, absorción y metabolismo) mediante los cuales el organismo transforma y aprovecha las sustancias esenciales de los alimentos para el mantenimiento de la vida. La nutrición depende de la alimentación pero no al contrario.

pirámide NAOS*



(Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)

distribución del consumo de alimentos que se recomienda con el objeto de conseguir una **alimentación saludable**



Consumo diario

- o Pan, pan integral, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones/día (aumentar las formas integrales)
- o Verduras y hortalizas: ≥ 2 raciones/día
- o Frutas: ≥ 3 raciones/día
- o Aceite de oliva: 3-6 raciones/día
- o Leche y derivados: 2-4 raciones/día
 - Adultos: 2 raciones/día
 - Niños: 3 raciones/día
- Adolescentes, embarazo y lactancia: 4 raciones/día
- o Agua: 6-8 raciones/día

Consumo semanal

- o Legumbres: 2-4 raciones/semana
- o Pescados: 3-4 raciones/semana
- o Carnes magras, aves y huevos: 3-4 raciones de cada/semana (alternar su consumo).
- o Frutos secos: 3-7 raciones/semana

Consumo ocasional

- o Grasas tipo margarina o mantequilla
- o Pastelería, bollería, caramelos
- o Bebidas refrescantes, helados
- o Embutidos y carnes muy grasas

Pirámide de Alimentación



EFECTOS NOCIVOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y DROGAS PARA LA SALUD



El alcohol

- Existe escasa conciencia social acerca de las complicaciones físicas, psicológicas, familiares, laborales y sociales que acompañan a los patrones abusivos de consumo de alcohol así como a la dependencia de la sustancia.
 - En España el consumo de alcohol es la cuarta causa de mortalidad global, con 20.000 personas fallecidas por año. Hasta un 40 por 100 de las tentativas de suicidio, parecen relacionarse de alguna manera con el consumo de alcohol.

El alcohol



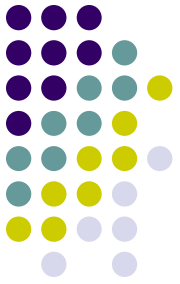
- **en dosis pequeñas** puede llegar a actuar como un verdadero estimulante del sistema nervioso central, con desinhibición, verborrea, exacerbación del sentido del humor, etc.
- **en dosis más altas** como un depresor del mismo, apareciendo durante la intoxicación aguda, pérdida progresiva del autocontrol y del sentido de la realidad, disminución de la capacidad de reacción ante distintos estímulos, diplopía o visión doble, etc. y ya en estado de embriaguez, sopor, letargia e incluso riesgo de muerte por shock respiratorio.
- **El síndrome de abstinencia** por alcohol caracterizado por temblores, ansiedad, sudoración, cefalea, anorexia, náuseas y vómitos, etc, puede llegar a poner en peligro la vida del sujeto, apareciendo convulsiones y alucinaciones visuales y auditivas, en medio de una gran ansiedad con hiperactividad psicomotora e insomnio, fiebre, taquicardia, hipertensión arterial y dilatación pupilar.

Tabaco



- En relación con los problemas derivados del consumo de tabaco, son bien conocidos sus efectos nocivos sobre la salud, que van desde el amplio abanico de patología respiratoria y coronaria, hasta su implicación en la etiopatogenia de multitud de procesos cancerígenos.
 - Patologías no menos frecuentes son las alteraciones vasculares de miembros inferiores, así como en general, de todo tipo de problemas circulatorios, las afecciones digestivas, etc. En cuanto a la intoxicación aguda por tabaco, ésta puede producir tos, faringolaringitis y traqueítis, cefalea, sensación de mareo, vómitos, etc. Su síndrome de abstinencia se caracteriza por aparición de nerviosismo, irritabilidad, alteraciones del sueño y del apetito, etc.

Drogas más utilizadas. Efectos.



Desde mediados de los años ochenta el SIDA y la infección por VIH se han convertido en el principal problema de salud asociado al uso de drogas en España. Muchos de los diagnósticos por esta enfermedad lo han sido a través de una tuberculosis, cuya incidencia se ha incrementado espectacularmente en los últimos años en relación con el VIH. Otra complicación que ha aumentado de forma importante en España entre los adictos a drogas por vía parenteral, ha sido el desarrollo de hepatitis B, C, etc., así como el de otras enfermedades de transmisión sanguínea como la endocarditis, otras enfermedades infecciosas (micosis, abscesos cutáneos, etc.), y no infecciosas (anorexia, estreñimiento, impotencia sexual, amenorrea, etc.).

Cannabis y derivados

Es el estupefaciente más utilizado. Existen múltiples variedades (hachís, marihuana, grifa), cuyos efectos no son equivalentes. Producen casos de reacciones alucinatorias y psicosis por su consumo crónico. Estas sustancias tienen un efecto perturbador sobre el sistema nervioso central, es decir, alteran el normal funcionamiento del cerebro con alteraciones de la percepción, alucinaciones e incluso psicosis.

Anfetaminas

Estimulante del Sistema Nervioso Central acelerando el funcionamiento del cerebro y pudiendo llevar a su destrucción por agotamiento neuroendocrino. Provocan un estado de hiperactividad y excitación psicomotora. Su intoxicación aguda o crónica origina con frecuencia cuadros psicóticos, estados de pánico y delirios paranoides.

Barbitúricos

Empleados en medicina como hipnóticos, son asociados frecuentemente al alcohol o inyectados con la intención de buscar un efecto “flash” que es menor que el inducido por los excitantes. El mayor peligro a corto plazo es la sobredosis que lleve al coma. A largo plazo, una tolerancia progresiva, perturbaciones del sueño y trastornos de la personalidad. Tienen un efecto sobre el sistema nervioso central depresor ya que bloquean el funcionamiento del cerebro en un progresivo proceso de enlentecimiento cerebral.



Cocaína

- Estimulante del Sistema Nervioso Central. Localmente se comporta como vasoconstrictor y anestésico.
- La intoxicación aguda presenta las características de una estimulación del sistema simpático: taquicardia, hipertensión, sudoración, arritmias y convulsiones. Puede aparecer un cuadro delirante agudo o producir muerte tras un status epiléptico.
- El consumo crónico ocasiona frecuentemente alteraciones de tipo endocrino, atrofia, necrosis del tabique nasal, síntomas respiratorios.

Alucinógenos

- Los efectos principales son modificaciones perceptivas, vivencia de despersonalización, de extrañeza, sentimiento de liberación. Frecuentes son también los efectos del llamado “mal viaje” o “bad trip” caracterizado por ansiedad aguda, pudiendo ser el origen de impulsos suicidas, sentimientos de angustia, de persecución. A veces, semanas después de la última ingestión pueden producirse espontáneamente reacciones psicóticas agudas o estados psicóticos crónicos. Alteran el normal funcionamiento del cerebro.

Derivados del opio

- El opio, la morfina o la heroína tienen un peligro de dependencia notable relacionado con la corta duración de su acción (2-3 horas), que conlleva a un estado creciente de ansiedad. Su carencia desencadena un dramático síndrome de abstinencia (clásicamente conocido como mono) con agitación ansiosa, hipertensión, disnea, vómitos, cefaleas, diarrea, lagrimeo, rinorrea, escalofríos intensos, temblores, bostezos, convulsiones y dolores generalizados por todo el cuerpo en evidente sensación de gran quebrantamiento general. La intoxicación aguda se caracteriza por miosis, depresión respiratoria, espasmos gastrointestinales, aletargamiento sensorial, convulsiones, edema pulmonar y shock, que pueden llevar a la muerte. Al igual que los barbitúricos, los opiáceos tienen un efecto sobre el sistema nervioso central depresor.

Sustancias inhalables

- Incluyen un grupo de sustancias químicas muy heterogéneas que se caracterizan por ser muy volátiles y desprenden vapores psicoactivos que son inhalados. La sobredosificación hace aparecer un cuadro típico con depresión respiratoria, arritmias cardíacas, estado confusional, vómitos e incluso alucinaciones. La inhalación crónica hace aparecer cuadros convulsivos y afectación al cerebelo. También se afectan los riñones, hígado, pulmones y corazón.