

Dimensiones de un buen estilo de vida

Doctora Helen María Barreto
Médica Familiar

SALUD

- Según la OMS, salud es el estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no la ausencia de enfermedad.



BUENOS HÁBITOS



BUENA SALUD



ESTILO DE VIDA

- El estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida.

El modo en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos –alimentación, higiene personal, ocio, etc.–, modos de relaciones sociales –sexualidad, vida relacional y de familia, etc.– y mecanismos de afrontamiento social.

MODO DE VIDA

- Es el conjunto de actividades diarias de las diferentes esferas de la vida; es decir, los medios con que los individuos, grupos, clases sociales y la sociedad en su conjunto, en las condiciones de determinada formación económico social satisfacen y desarrollan sus necesidades espirituales y materiales, los cuales reflejan no solo como viven, sino también para qué viven, con qué objetivos y con qué escala de valores.

Expresan las relaciones entre las personas y la actividad humana a escala social

- **Nivel grupal.** Relaciona el modo de vida y las condiciones de vida de determinado grupo con su estado de salud. Por ejemplo, al analizar la incidencia y prevalencia de enfermedades infecciosas de acuerdo con la región.
- **Nivel individual.** Relaciona el estilo de vida individual, las condiciones de vida individuales y el estado de salud individual. Por ejemplo, al analizar las familias con miembros obesos de una comunidad

LA DIFERENCIA ENTRE ESTAR Y NO ESTAR EN FORMA

Persona Activa



- Alto rendimiento
- Bajo porcentaje de masa grasa
- Mayor autoestima
- Mayor longevidad

Persona Sedentaria



- Cansancio
- Obesidad
- Afecciones cardiovasculares
- Lesiones y enfermedades

¿CÓMO LOGRAR HÁBITOS SALUDABLES?

- Evite aquellas acciones que van en contra de la salud, por ejemplo: El consumo excesivo de cigarrillo, el alcoholismo, el estrés, la violencia intrafamiliar, malos hábitos alimentarios, el sedentarismo y todas aquellas costumbres o hábitos no saludables que usted puede detectar y cambiar.

Dimensiones de la calidad de vida

Dimensión física

Es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento.

Dimensión psicológica

Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro.

Dimensión social

Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral.

Dimensión Espiritual



“Actividad importantísima, la que necesita tiempo y usted sabe de donde obtenerlo”

“Es el compromiso con nuestros valores y principios”

“Proporciona liderazgo a nuestra vida, altamente relacionado con nuestro propósito”

“Meditación, silencio, música, literatura, contacto con la naturaleza, revisar nuestro enunciado de misión personal”

“Las más grandes batallas de la vida se libran cotidianamente en los aposentos silenciosos del alma”

DIMENSIÓN FÍSICA

- Alimentación balanceada
- Deporte
- Sueño y descanso
- Aseo personal



DIMENSIÓN SOCIAL

- Relaciones armoniosas
- Las buenas amistades.
- Conoce tu localidad.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y DIMENSIONES DE TU VIDA

DIMENSIÓN ESPIRITUAL



- Respetar la naturaleza.
- Establece relaciones armoniosas
- Ayuda a los que te rodean

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA



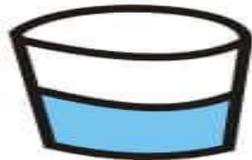
- Se asertivo
- Busca tiempo para la recreación
- Se optimista y positiva frente a la vida.

Yo debería...

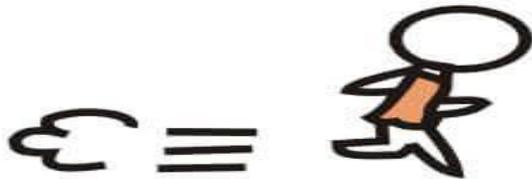


z z z ...

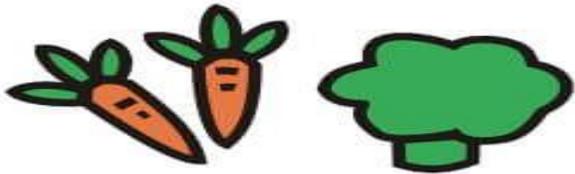
dormir más



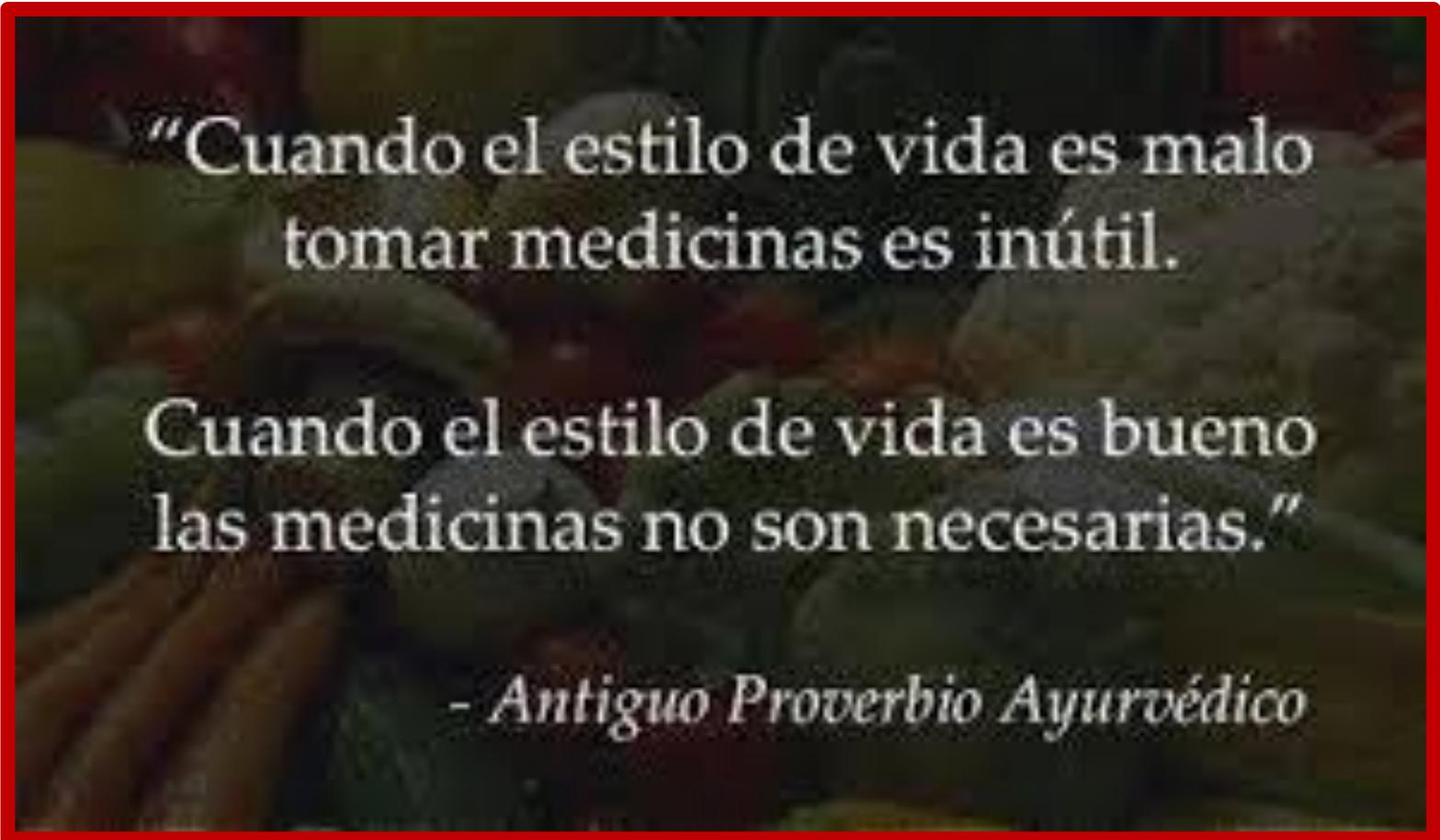
beber más agua



hacer más ejercicio



**comer más frutas
y verduras**



“Cuando el estilo de vida es malo
tomar medicinas es inútil.

Cuando el estilo de vida es bueno
las medicinas no son necesarias.”

- Antiguo Proverbio Ayurvédico