

# Asignatura Promoción de Salud. Carrera de Medicina

Modos y estilos de vida

Dra. Gisela Dehesa Gallo.

# Sumario

- Modo de vida: determinante4s, indicadores, condiciones.
- Estilos de vida.
- La Promoción de salud. Antecedentes históricos y experiencias en Cuba.
- Educación para la salud. Definiciones y herramientas.

# Objetivos

- Ejecutar actividades de Promoción de Salud orientadas a lograr modos y estilos de vida saludables.

# Modo de vida

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, en el contexto de determinadas condiciones materiales de vida.

# Determinantes del modo de vida

- Los **determinantes del modo de vida** se identifican como aquellas condiciones económicas, biológicas, jurídicas, éticas, etc., que condicionan la actividad de determinado grupo humano para satisfacer sus necesidades en un momento histórico específico.

# Determinantes del modo de vida

- por ejemplo: **el sexo** como **condición biológica** influye en el tipo de actividades que realizan los miembros de una sociedad fijados por las características de género que se asignan a cada sexo, y que, en determinado momento, conforman la salud de ellos; así, se ha constatado que **los hombres** tienen mayor número de accidentes mortales por el tipo de labor que realizan dado su sexo y género, y que **las mujeres** como cuidadoras de la salud familiar, tienden a prestar menos atención a su salud.

# Indicadores del modo de vida

Los **indicadores del modo de vida**, son las actividades sistemáticas que realizan los miembros de una sociedad determinada y que identifican su modo de vida, por ejemplo, la forma en que se realiza la recreación y se utiliza el tiempo libre, el tipo de actividad y las preferencias alimentarias, entre otros.

# Indicadores del modo de vida

Los **indicadores** se refieren al **tipo de actividad**, por ejemplo: artesano, intelectual, científico, etc.,

Los **determinantes** tienen que ver con la **actividad genérica en su conjunto** por ejemplo: ocupación(trabajador, estudiante).



# Condiciones de vida

En la actualidad, se considera que la familia, como grupo particular con condiciones de vida similares, posee un modo de vida propio que determina la salud del grupo familiar.

# Condiciones de vida

Indicadores familiares que se relacionan con el **modo, condiciones y estilos de vida.**

- condiciones higiénicas de la vivienda y sus alrededores
- características socioeconómicas
- funcionamiento familiar
- cultura sanitaria, utilización por la familia de los servicios de salud,
- grado de escolaridad
- tipo de ocupación.

# 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. Es una forma de vivir.*

Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

# Estilo de vida

En el estilo de vida, se **resumen los patrones de comportamiento estables del individuo**, en los que influyen de forma dialéctica e interrelacionada las características personales individuales, las influencias de las relaciones sociales y las **condiciones de vida socioeconómicas** y ambientales, de forma que son **FLEXIBLES Y MODIFICABLES**.

Por esto se plantea como una tarea de salud la identificación de aquellos factores del estilo de vida que puedan significar un riesgo para la salud y desde la promoción y la prevención, proponer su modificación.

# Estilo de vida

Al identificar el estilo de vida se deben contemplar **tanto los comportamientos de riesgo** de las personas, por ejemplo, el hábito de fumar, la conducta sexual desprotegida, etc.,

**como las conductas protectoras de salud**, que se refieren a aquellas acciones que las personas llevan a cabo para defenderse de las enfermedades o sus secuelas.

# Estilo de vida

Cuestiones como los factores motivacionales, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, además de la historia biológica, han sido identificadas como componentes de las conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona.



# Estilos de vida saludables

Los **estilos de vida saludables son los procesos** sociales, las tradiciones, los hábitos, las conductas y los comportamientos de las **personas y grupos** de población dirigidos a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

# Factores protectores de la calidad de vida

- Poseer empleo y seguridad económica.
- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Gozar capacidad de autocuidado.



# Factores protectores de la calidad de vida

- Estar satisfecho con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Emplear sanamente el tiempo libre y disfrute del ocio.
- Poseer seguridad social y accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales y recreativos, entre otros.

# Factores protectores de la calidad de vida

- Preocuparse por controlar los factores de riesgo y enfermedades crónicas
- Comunicarse y participar en el ámbito familiar y social.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.

# Estilo de vida promotor de salud

- Walkers y otros investigadores (Guibert Reyes, 2000) han definido los comportamientos que conforman un «**ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE SALUD**». Estos son:

# Estilo de vida promotor de salud

***Búsqueda de adecuada autoestima***, propósitos vitales realistas y satisfacción con la propia situación personal.

***Comportamientos de responsabilidad con la salud***. Información y educación acerca de la salud, uso racional de los servicios de salud, conocimiento del estado personal actual de los factores de riesgo que causan las enfermedades más importantes de la época, autoobservación personal y compromiso con el mantenimiento de un medio ambiente sano.

# Estilo de vida promotor de salud

**Hábitos de ejercicios.** *Estilo de vida activo y no sedentario, así como ejercicio físico apropiado para la salud y la edad.*

**Hábitos nutricionales.** *Comportamientos relacionados con la cantidad y calidad de la alimentación.*

**Comportamientos de soporte interpersonal.** *Interacción social, habilidades de interacción y de expresión de sentimientos, tanto con personas íntimas como con personas distantes.*

**Habilidades para el manejo del estrés.** *Comportamientos de relajación, meditación, descanso y conocimiento de las fuentes de estrés.*

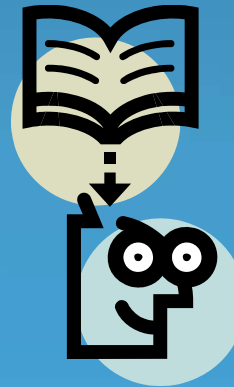
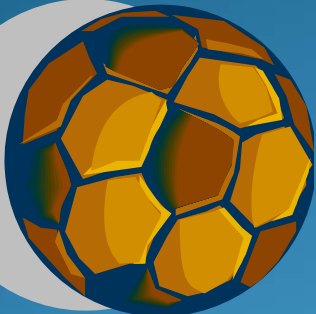


**¿CÓMO LOGRAR QUE LO  
DICHO HASTA AQUÍ SEA  
POSIBLE?**

# Promoción de Salud: concepto

**La OPS define la promoción de salud como el resultado de todas las acciones emprendidas por los diferentes sectores sociales para el desarrollo de mejores condiciones de salud personal y colectiva para toda la población en el contexto de su vida cotidiana.**

En consecuencia, la promoción de salud no es de dominio exclusivo del sector salud, aunque este desempeña un papel muy importante como líder en este proceso, y asume la responsabilidad de asesorar y dirigir las políticas a todos los niveles en beneficio de la salud.





# Promoción de salud

- La primera vez que se usó el término promoción de salud fue en 1945, cuando *Henry E. Sigerist* definió las cuatro grandes tareas de la medicina:
  1. Promoción de salud,
  2. Prevención de riesgos y enfermedades,
  3. Curación
  4. Rehabilitación del enfermo.

# Promoción de Salud

- La promoción de salud puede ser interpretada como un nuevo camino, una estrategia, una filosofía, o simplemente una forma diferente de pensar y actuar para alcanzar la salud de los pueblos.

# Promoción de Salud

- **Es un bien social de carácter universal, impulsa el desarrollo de acciones en el ámbito social, económico, político y psicosocial, los cuales tienden a preservar la vida, no a degradarla; otorgan un mayor bienestar y protección a la población, a partir de programas que estimulan la adopción de conductas y estilos de vida saludables en lo individual y lo colectivo.**



# CUBA

# Promoción de salud

- **Enero 1960**: Servicio Médico Social Rural
- **Junio 1960** : se establece la gratuidad de los servicios médicos , rebaja de los precios de las medicinas, nacionalización de los laboratorios farmacéuticos,
- 1960:Ley de reforma agraria
- 1960: Rebaja de las tarifas telefónicas , eléctricas y de alquileres de vivienda
- 1961: campaña de alfabetización

	CUBA	RESTO DEL MUNDO
1974	Se crean los Policlínicos comunitarios.	
1978		Alma Ata: “Salud para todos en el año 2000”
1984	Se gradúan los primeros especialistas de MGI	
1986		Otawa: la OMS realiza la primera conferencia internacional para implementación, por parte de los países industrializados, de los principios sostenidos en la declaración de Alma Ata.
1987	Se graduaron los primeros 19 especialistas de MGI en Pol. Plaza, <b>se extiende el Programa del Médico y Enfermera de la familia por todo el país.</b>	