

Cuidando tu Salud



Adopta hábitos que te permitan tener una mejor calidad de vida

Por: Dra. Guadalupe Teresa Araujo Pulido

Un hábito es un comportamiento repetido regularmente; es una acción automática o una rutina que requiere de un pequeño o nulo razonamiento. Por lo general se trata de un proceder aprendido.

¿Cómo y quién forma los hábitos?

Cada persona recibe influencias del medio circundante, incluso desde la gestación, las cuales van formando continuamente su manera de ser.

La formación que recibe cada persona (en la familia, la escuela, el trabajo, la sociedad y el medio ambiente que lo rodea) será la clave para desempeñar un determinado papel en la sociedad a la que pertenece.

El concepto de disciplina de cada individuo define su actitud ante la vida, pero esta será modificada por las exigencias del medio sociocultural en el que se desenvuelve. Es así que los hábitos de cada persona son determinados por los valores, sentimientos, ideas y experiencias propias.

¿Cómo influyen los hábitos en la calidad de vida?

Los hábitos de vida son las prácticas buenas o malas que cada persona lleva a cabo para organizar sus actividades cotidianas, como por ejemplo: comer, dormir, ejercitarse, trabajar, divertirse (incluyendo factores como fumar, beber alcohol, estrés, etc.).

El modo de vida lleva a adoptar hábitos de vida acordes con lo que se desea vivir, proyectar y adoptar; sin embargo, tales hábitos pueden ocasionar severos problemas, sobre todo de salud. Es por ello que los hábitos y costumbres son los factores que regulan las actividades cotidianas del ser humano, lo cual se refleja en la calidad de vida.

Hay personas que por diversos motivos dejan que factores "externos" influyan considerablemente en las horas de comer, dormir o ejercitarse, por

considerar estas rutinas, paradójicamente, como hábitos no prioritarios.

Los hábitos de vida se adquieren y se van desarrollando en función de los eventos que nos van sucediendo, convirtiéndose en parte de nuestra rutina y ocasionando que los hábitos muchas veces se vean afectados negativamente.

¿Qué es el estilo de vida?

Es la forma de vivir basada en patrones de comportamientos determinados por la interacción entre las características personales individuales y sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental. Es decir, el estilo de vida es un proceso dinámico que incluye tanto conductas individuales como acciones de índole social que conducen a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una buena calidad de vida.



El estilo de vida comprende tres aspectos que se relacionan entre sí:

Material: vivienda, vestido y alimentación

Social: tipo de familia, grupos de parentesco, grupos sociales y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones

Ideológico: ideas, valores y creencias

¿Qué relación tienen los hábitos con el estilo de vida?

Los hábitos de una persona le permiten crear su propio estilo de vida y sus creencias. El estilo de vida se ha identificado principalmente con la salud, lo mismo que como un elemento fundamental de la **calidad de vida** en el aspecto biológico y psicosocial.



¿Cuáles son los estilos de vida saludables?

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, los estilos de vida saludables son considerados desde un aspecto integral. Algunos de ellos pueden ser:

- Tener un plan de vida (objetivos)
- Estar satisfechos con la vida y mantener la autoestima y el deseo de aprender
- Contar con la capacidad de autocuidarse
- Ocupar y disfrutar el tiempo libre
- Mantener comunicación y participación tanto familiar como social.
- Contar con seguridad social y económica
- Tener control sobre los factores de riesgo de distintas enfermedades prevenibles tales como la diabetes, la obesidad, el tabaquismo, la hipertensión, el alcoholismo, etc.
- Alimentarse sanamente
- Mantenerse activo física y mentalmente

¿Cómo modificar ciertos hábitos para llevar un estilo de vida saludable?

Modificar hábitos no es fácil, ya que forman parte de la rutina diaria y de la manera de ser de cada persona, por que se requiere de mucha autodisciplina y fuerza de voluntad.

El objetivo de mejorar la salud no siempre se cumple pese a los mejores deseos de cada persona, ya que existen diversos factores externos que fungen como "obstáculos" y significan, por lo general, grandes esfuerzos físicos o económicos que suelen terminar en fracaso y frustración.

Los cambios drásticos no funcionan. Es aconsejable empezar fijando metas razonables, de corto plazo, que sean fáciles de alcanzar, que no modifiquen en gran medida nuestras costumbres y que, con base en la repetición, se puedan ir modificando y adecuando al estilo de vida que más nos convenga y nos ayude a estar bien con nosotros mismos y con lo que nos rodea.

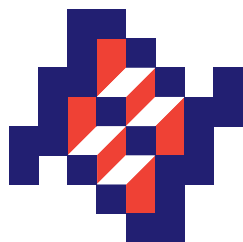


Recuerda que:

- Para desarrollar estilos de vida saludables, se requiere de un compromiso individual y social.
- Pequeños cambios llevan a un gran cambio y a obtener resultados que, si bien son pequeños al principio, son acumulativos y orientan a una mejor calidad de vida.
- Las decisiones, las acciones y las actitudes son elementos que moldean el futuro y la calidad de vida de una persona.
- Decidir modificar los hábitos que no nos ayudan a crecer como personas significará la consecución de un mejor estilo de vida, es decir, de una vida saludable. 🌱

BIBLIOGRAFÍA:

1. Arce, Olga Patricia. ¿Hábitos? ¿Quién los forma? ¿Cómo se forman? psicoPedagogia.com. Psicología de la educación para padres y profesionales. En línea: <http://www.psicopedagogia.com/habitos>
2. Conferencia "Hábitos de Vida Saludable y Autocuidado". Politécnico Colombiano. En línea: http://www.politecnicojic.edu.co/index.php?option=com_content&view=article&id=479:-conferencia-habitos-de-vida-saludable-y-autocuidado&catid=171:novedades&Itemid=403
3. El ABC de unos hábitos de vida saludables. Web Educativa del Ayuntamiento de A Coruña. En Línea: http://www.edu.aytolacoruna.es/aprende_y_juega/monograficos/el_abc_de_unos_habitos_de_vida_saludables
4. Estilos de vida y calidad de vida. En línea: <http://www.mitecnologico.com/Main/EstilosDeVidaYCalidadDeVida>
5. EUMEDNET. Enciclopedia Multimedia Interactiva y Biblioteca Virtual de Economía. Indicadores de calidad de vida. EMVI. Extraído el día 4 de julio del 2006. En línea <http://www.eumed.net/coursecon/libreria/2004/hjmc/Zd.htm>
6. Maya S Luz Elena. Los estilos de vida saludables: Componente de la calidad de vida. Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE Costa Rica. En línea: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
7. Quirantes Moreno A J, López Ramírez M, Hernández Meléndez E, Pérez Sánchez A. Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. Revista Cubana de Salud Pública. 2009; 35 (3): 1-8. En línea: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v35n3/spu14309.pdf>



Instituto Nacional
de Salud Pública



VIVA  SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatitlán
Cerrada Los Pinos y Caminera
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.

Año 3, N° 4. Julio-agosto 2011
Todos los derechos reservados.