

Que son los estilos de vida saludable

- Los estilos de vida saludable son un estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente esta enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se genero por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo



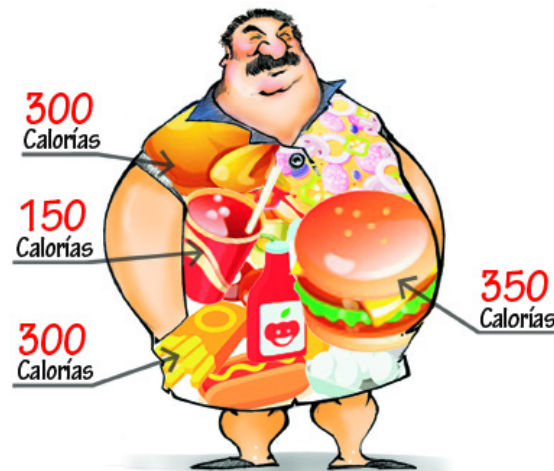
Continuación...

- Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, si no también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo

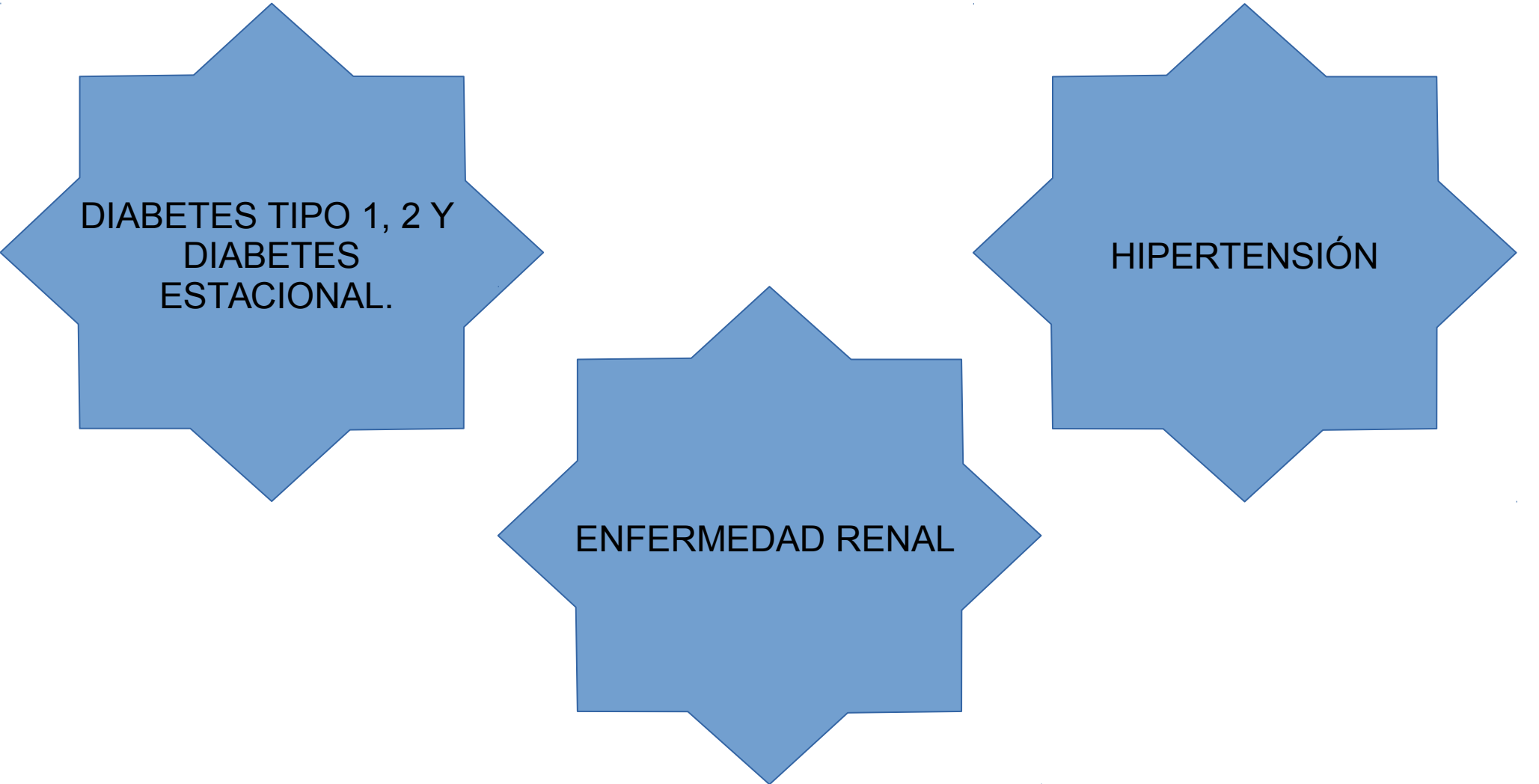


Continuación..

- La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud.. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."



Estilos de vida para prevenir las Enfermedades crónicas no Transmisibles

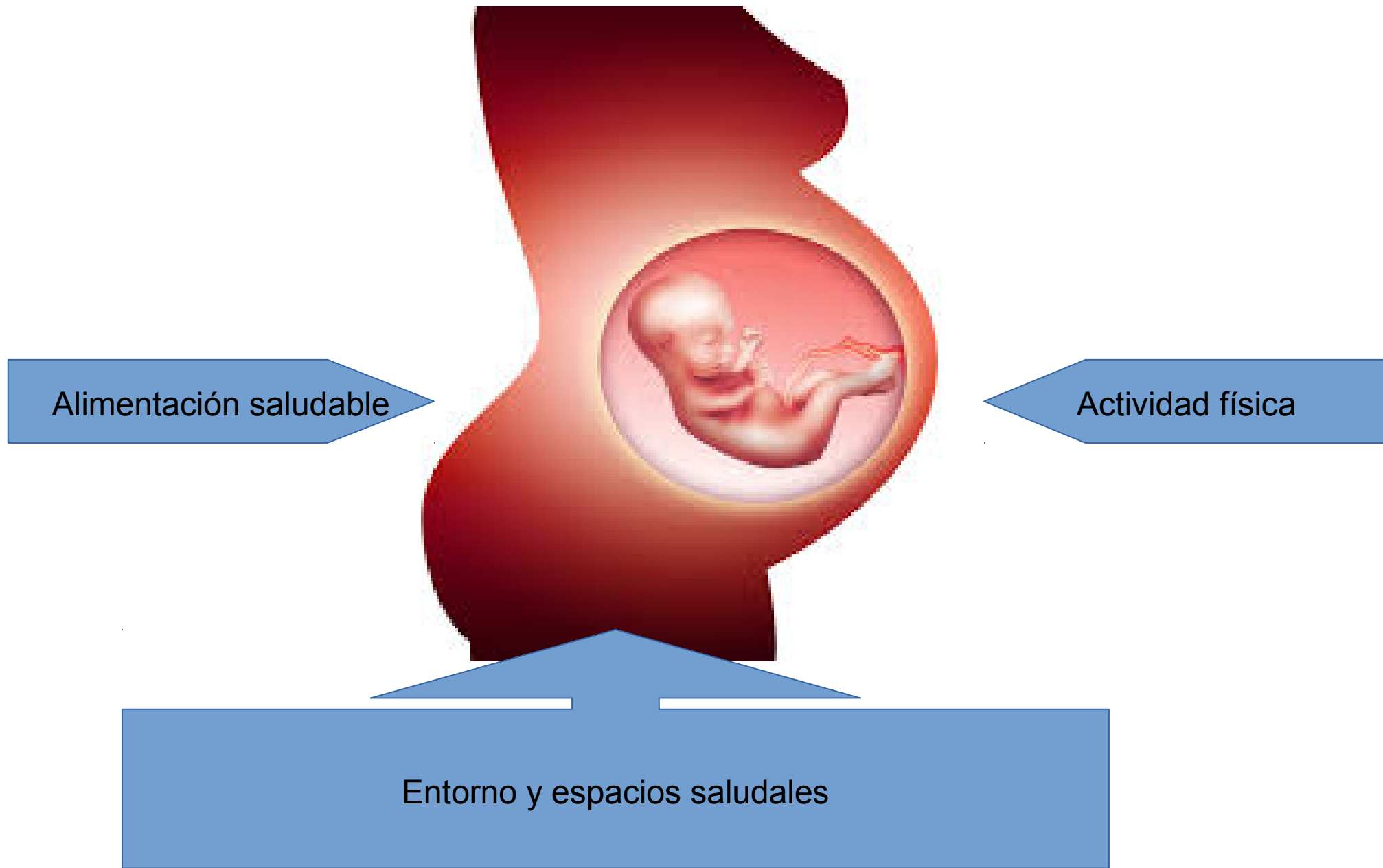


DIABETES TIPO 1, 2 Y
DIABETES
ESTACIONAL.

HIPERTENSIÓN

ENFERMEDAD RENAL

Donde Inician los estilos de vida saludables





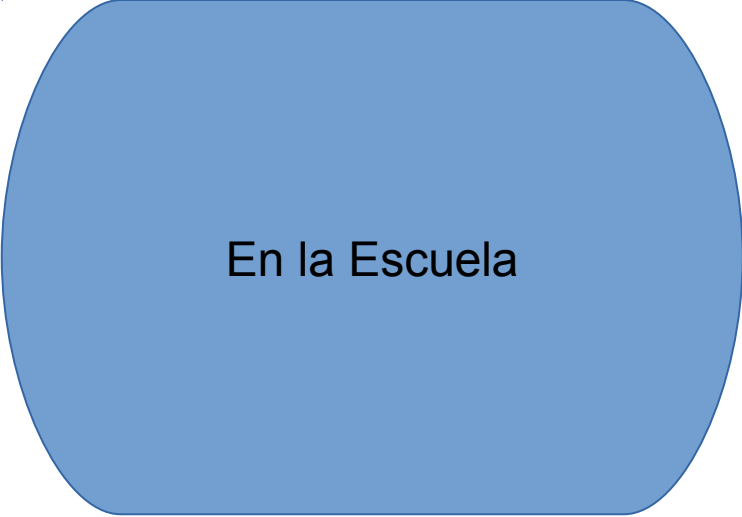
A quines intervenir para promover los estilos de vida saludables



Donde promover los estilos de vida saludables



En el hogar



En la Escuela



En la sociedad:
Establecimientos de salud
Comunidades
Lugares de trabajos
Grupos de apoyo entre otros

Educación

- Mantener las metas del tratamiento
- Intervenciones en grupos organizados para la educación
- Realización de actividad física(caminar, bailar, correr)
- Mantener una saludable alimentación(baja en grasa y equilibrada)
- Cumplimiento del tratamiento
- Educación nutricional
- Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.
- Evitar la etnopractica entre otros

Recomendaciones

- Intervenciones en grupos organizados para la educación
- Consumo de agua (8 vasos al día o según prescripción medica)
- Disminuir las comidas artificiales y comidas chatarras
- Los pacientes deben recibir consejos a través de intervenciones estructuradas sobre la practica de ejercicio físico aeróbico adaptado a sus características El ejercicio debe de incluir al menos tres sesiones semanales de 45 a 60 minutos
- Los pacientes diabeticos deben de disminuir las azucares y el consumo de grasas saturadas,deben de equilibrar los carbohidratos.
- Las recomendaciones sobre el estilo de vida saludable se deben dar también a los pacientes con presiones arteriales normal-alta
- No es necesario eliminar el café de la dieta de los hipertensos, a menos que consuma más de cuatro tazas al diarias.
- Los pacientes con consumo excesivo de bebidas alcohólicas deben de recibir consejos para reducir al menos en un 60%
- Se debe de recomendar la perdida de peso (en caso de sobrepeso y obesidad) y reducir moderada la ingesta de de sal.
- Se invita contar con una dieta rica en frutas y verduras según patología



Intensidad		
Ligero	Moderado	Fuerte/Vigoroso
Tipo de ejercicio		
Caminar lentamente	Caminar rápido	Caminata rápida cuesta arriba o con peso
Bicicleta estacionaria	Bicicleta para transportarse	Bicicleta rápidamente
Natación, crawl lento	Natación con esfuerzo moderado	Natación con mayor esfuerzo y rapidez
Bailes de salón lentos	Bailes de salón rápido	Aeróbics de alto impacto
Tenis, Golf	Golf con mayor alcance	Levantamiento de pesas, entrenamiento en circuito
Andar, bajar escaleras, ir de compras	Andar o correr jugando con los niños, sacar a pasear al perro	Caminar en la arena
En casa, barrer, jardinería con máquina, carpintería	En casa, limpieza general, reparación de la casa (pintar)	En casa, cortar el césped con tijeras







Querer es poder ...
Gracias

