



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UN DERECHO FUNDAMENTAL EN LA VIDA DEL SER HUMANO

JORGE SALAS CABRERA*

Resumen

El propósito del presente estudio fue evidenciar el impacto que tienen algunos estilos de vida en el diario vivir; además, se referencian varios de estos, entre los cuales se citan: el sedentarismo, la alimentación, la práctica de actividad física, el apoyo social y familiar, así como las repercusiones que tienen en la calidad de vida de las personas. Es claro que, como ser humano, el desarrollo en su diario vivir está direccionado por deberes y derechos que condicionan las forma de convivencia. A partir de lo anterior, todo ser humano debe gozar del derecho a una mejor calidad de vida, y para alcanzar dicho objetivo es necesario mantener hábitos de vida saludables que generen mecanismos de protección a las personas ante el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. Históricamente, se ha comprobado que las personas que mantienen hábitos de vida poco saludables llegan, con el paso del tiempo, a desarrollar enfermedades no solo del tipo hipocinéticas, sino también enfermedades asociadas a problemas de tipo neurológico, como el Alzheimer y el Parkinson. Bajo este panorama, se pretende en este escrito presentar información clara y concisa acerca de lo que representan los estilos de vida en el ser humano y su importancia como un derecho del que pueda gozar todo aquel que decida adaptarlos a su diario vivir.

Palabras clave: estilo de vida, sedentarismo, actividad física, derecho humano, alimentación saludable.

Abstract

The purpose of this study was to demonstrate the impact of certain lifestyles in our daily lives, and to reference some of them, among which are a sedentary lifestyle, diet, physical activity, social and family support, and the impact they have on people' quality of life. It is clear that as a human beings, the developments in everyday life are addressed by duties and rights that affect our way of living, hence all individuals should enjoy the right to a better quality of life; to achieve this, it is necessary to maintain healthy lifestyle habits that create mechanisms to protect people against the development of chronic degenerative diseases. Historically it has been shown that people who have unhealthy life habits

* Costarricense. Profesor. Académico de CIEMHCAVI (Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida), Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Nacional, Costa Rica.



develop over time not only hypokinetic diseases, but also neurological ones such as Alzheimer's and Parkinson's. Under this scenario this paper is intended to present clear and concise information about what lifestyles represent to people and their importance as a right for everyone who decides to adapt them to their daily lives.

Keywords: *lifestyle, sedentarism, physical activity, human rights, healthy nutrition.*

En la actualidad la revolución tecnológica ha generado grandes aportes al desarrollo de la vida del ser humano; sin embargo, esta evolución ha producido consecuencias en los estilos de vida de las personas, haciéndolas cada vez más sedentarias, con hábitos de alimentación poco saludables y generando un deterioro a nivel ambiental, lo que repercute en el incremento de los niveles de pobreza y desempleo, generando así problemas de tipo psicosocial (Feo, 2002).

Según Tuero y Márquez (2009), “los estilos de vida se relacionan a su vez con los principales factores de riesgo de la mayoría de los problemas de salud pública actuales, especialmente en los países occidentales” (p. 35). Queda claro que la calidad de vida se ve afectada por la manera en que los seres humanos desarrollen sus estilos de vida, los cuales se componen de actividad física, alimentación, relaciones sociales, aspectos psico-emocionales y la parte espiritual. Cada uno de ellos debe mantenerse en un estado óptimo, que permita generar estabilidad en el desarrollo integral del ser humano.

Para Tuero y Márquez (2009) los problemas vinculados a los estilos de vida pueden generarse en una etapa específica de la vida y, en muchas ocasiones, se encuentran ligados a los aspectos culturales y sociales en los que se desenvuelva la persona. El propósito de este artículo es presentar el papel fundamental que tiene en la vida del ser humano mantener estilos de vida saludables, que más allá de generar ausencia de posibles enfermedades, propicien en la persona la salud integral idónea que tanto promovió la cultura griega y que consiste en poseer una buena calidad de vida.

Toda persona tiene el derecho a la vida y al trabajo; este derecho a la vida debe poseer un nivel adecuado, el cual garantice una calidad de vida que le asegure no solo el bienestar individual sino también familiar. Una buena calidad de vida no se presenta únicamente por el simple hecho de estar vivo, ya que es indispensable lograr una buena salud física y mental, así como un bienestar social adecuado. Bajo este principio se puede decir que todo ser humano debe gozar del derecho de mantener una adecuada calidad de vida, en donde las condiciones personales y sociales le faciliten la oportunidad de mantener un estilo de vida bajo condiciones saludables desde el entorno personal, familiar y social.

La educación juega un papel importante en este ámbito, ya que se basa en la inclusión que promueve mejorar estilos de vida, los cuales conllevan a una convivencia social positiva donde

se fomente los derechos humanos dentro de la comunidad como parte de la construcción de un ambiente sano y una mejor calidad de vida (Unesco, 2015). Como puede apreciarse, todos los seres humanos tienen el derecho no solo de gozar de un salud física y social adecuada, sino que además es indispensable que sus estilos de vida les permitan lograr alcanzar un estilo de vida saludable que garantice la salud no solamente física, sino también mental y espiritual.

Historia de los estilos de vida

Desde la antigua Grecia ya se establecían criterios en procura de que el ser humano mantuviera ciertas condiciones personales, las cuales le permitiesen mantener un estilo de vida acorde con las necesidades de la época. Por esta razón, se generan los acuerdos hipocráticos en el siglo IV y en el siglo V (a.C.), los cuales describen que una persona debía alcanzar un régimen de vida adecuado desde la salud, que involucraba varios elementos como: buena alimentación, actividad de tipo profesional, socialización y la práctica de ejercicio físico, además del ocio y el baño (LainEntralgo, 1987).

El concepto de estilos de vida surge al final del siglo XIX. Posteriormente, su abordaje se centra en la parte social, dándole énfasis a aquellos factores que determinaban socialmente la adopción de uno u otro estilo de vida; es decir, por las condiciones socio-económicas de las personas (Tuero y Márquez, 2009). En

ese sentido, Weber (1922) consideraba que los estilos de vida que poseía una sociedad estaban determinados por el nivel de estratificación social.

Por su parte Alvarez (2012) describe que desde el concepto epidemiológico se ha hecho un uso amplio del concepto de estilos de vida y salud, pero con un significado limitado, relacionándolo con conductas que los individuos de manera racional asumen y que en muchas ocasiones generan riesgos para su salud. Es por esta razón que empieza a darse un especial interés por el impacto que tienen los estilos de vida en la salud de la población y cómo el desarrollo de estas, en circunstancias poco sanas, desencadena problemas orgánicos en las personas.

Según Castillo (1995) el interés por los estilos de vida relacionados con el campo de la salud evoluciona en los años cincuenta desde la salud pública, justo cuando las enfermedades crónicas empiezan a revelarse como uno de los problemas principales de la sociedad; pero es ya en la década de los ochenta que se realizan estudios exhaustivos para elaborar estrategias de intervención en los estilos de vida que tenga repercusiones en la salud. Este interés se presenta específicamente por el incremento en el número de personas que mueren a causa del desarrollo de enfermedades crónico- degenerativas asociadas a estilos de vida poco saludables (Gutiérrez, 2000).

Para Mendoza et al. (2000), los estilos de vida saludables se definen de acuerdo

con el concepto salud. Es difícil encontrar el estilo de vida saludable ideal; sin embargo, es posible mantener un estilo de vida saludable adecuado, tratando de mantener ciertos hábitos de vida que les permitan a las personas protegerse de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas y poseer las condiciones necesarias para lograr realizar actividades de la vida diaria sin la complicación física o mental que esta demande.

El propósito de este artículo es presentar aquellos hábitos de vida saludables concentrados en actividad física, alimentación, aspectos psicosociales y espirituales, que desarrollen en las personas estilos de vida adecuados y que deben ser parte de un derecho fundamental, del cual debe gozar toda persona para tener una mejor calidad de vida.

El sedentarismo y sus consecuencias en el estilo de vida de la persona

El uso de las nuevas tecnologías ha brindado al ser humano la oportunidad de desenvolverse de una manera más versátil en su quehacer diario, lo cual ha generado que poco a poco el modo de vida de las personas se haya vuelto sedentario y, por consecuencia, el desarrollo de enfermedades de tipo hipocinético.

El término “sedentario” se deriva del latín “sedentarius”, que significa estar sentado. Según la Organización Mundial de la Salud (2002), el sedentarismo se define como la poca capacidad de agitación o movimiento. Según García y

Correa (2007), el sedentarismo se determina de acuerdo con el gasto energético generado por una persona; se considera una persona sedentaria a aquella cuyas actividades cotidianas no aumentan más del 10 % la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). De acuerdo con Fuentes (2010), la falta de actividad física genera problemas en el cuerpo, empeorando nuestra calidad de vida.

Desde tiempos antiguos el ser humano ha sentido la necesidad de incorporar el movimiento como un hábito de vida. En los primeros años de vida las personas buscan en el movimiento, estimular el sistema nervioso y muscular. El cuerpo del ser humano tiene la necesidad de moverse de manera constante; esto le ha permitido sobrevivir gracias al uso que le ha dado a su propio cuerpo, adaptándose al medio con la ayuda de este (Fuentes, 2010).

Una de las principales consecuencias que desencadena el mantener una vida sedentaria es el hecho de que esta condición lleva al desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas y el primer efecto que genera en el organismo es la obesidad, al tener una pérdida de calorías mínima, que lleva poco a poco a la acumulación de tejido adiposo. De acuerdo con Luperon (2014), el aumento del sobrepeso y la obesidad en las personas es uno de los principales retos de la salud pública hoy. El problema se extiende hacia aquellos países de ingresos bajos y medianos, sobre todo en zonas urbanas. En cuanto al aumento de la tasa obesidad, se estima que en 2014,

1.900 millones de adultos de 18 o más años tienden al sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. De estos, 35 millones viven en países en desarrollo, de ahí la importancia de educar a la población y de estimular la modificación en los estilos de vida, motivando el cambio hacia hábitos de vida saludables (OMS, 2015).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), tres cuartos de la población presentan un estilo de vida sedentario. Dicha información no solo se centra en personas adultas, sino que se extiende a todas las edades; sin embargo, al parecer las mujeres presentan una mayor tendencia al estilo sedentario, así como la población de escasos recursos (OMS, 2015).

Una de las situaciones más preocupantes es que hoy la industria que se encarga de crear las nuevas tecnologías analiza que el movimiento se considera sinónimo de ineficacia y lograr reducir el tiempo invertido en cualquier práctica de ejercicio físico es clave para generar disminución de la productividad; desgraciadamente este proceder se está transmitiendo a los países en desarrollo (Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006).

Para Martínez, Lozano y Zalagaz (2009) la prevalencia del sedentarismo se va haciendo gradual a medida que la vida de las personas avanza en sus diferentes etapas. Para contrarrestar este problema, es necesario que durante la juventud, etapa que se convierte en

momento idóneo para consolidar los estilos de vida saludables, se realicen estrategias para la promoción de la salud. Esto también debe realizarse en otras edades, de manera que se logre eliminar el sedentarismo y sus efectos nocivos. Estudios recientes han mostrado que existe un alto índice de sedentarismo en la población joven en las sociedades latinoamericanas, y que se acentúa más en las mujeres (Gregorat y Soria, 2008; Martínez, Eisenmann, Gómez, Veses, Ascensión y Veiga, 2014).

Como se puede apreciar, el mantener un estilo de vida sedentario provoca un deterioro progresivo del organismo, por lo que es indispensable modificar los estilos de vida de manera que se tornen más saludables. Esta modificación debe empezar por aquellos factores que son más sencillos de transformar como lo es la alimentación, la práctica de actividad física, el apoyo familiar y algunos de los aspectos psicosociales, de manera que permitan un equilibrio físico y mental, buscando mejorar la calidad de vida de la persona, como derecho humano fundamental.

De aquí en adelante se abordarán los factores anteriormente mencionados, los cuales se condiscernan modificables en procura de mejorar la calidad de vida de las personas.

La alimentación como estilo de vida saludable

Es importante recordar que la alimentación es la ingestión de comida por



parte de los seres vivos para abastecer las necesidades energéticas y lograr desarrollarse. La alimentación difiere de la nutrición en que la primera se define como la acción de ingerir un alimento, y la nutrición se da a nivel celular. La dieta de los jóvenes se plantea como reto importante, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida (Cervera, Serrano, Cruz, Milla y García, 2013).

Hoy, debido al ritmo de vida de la personas, la mayoría ha optado por alimentarse con productos de baja calidad (ricos en triglicéridos, altos en colesterol, en azúcar, etc.), debido a que es más sencillo su procesamiento y su preparación requiere menos tiempo. Aunado a ello, el hábito de alimentación está relacionado con el estado emocional de la persona, debido a que esta come desproporcionadamente cuando se encuentra alegre, triste o enojada, así como cuando se experimenta soledad, frustración o estrés. También están vinculados con un gran número de refuerzos positivos que satisfacen las necesidades o placeres a corto plazo; por ejemplo, la disminución del hambre percibida o real, la satisfacción y gozo por el alimento consumido, la desaparición de la urgencia por consumir un alimento o de utilizarlo como mecanismo para la disminución de malestar emocional (Ballester, s.f.).

Se ha generado un mecanismo adaptativo de conseguir la mayor cantidad de energía mediante el consumo de alimentos; esta búsqueda de alimentos

de gran coste energético y la poca actividad física han generado el aumento de la obesidad de la población mundial (Prentice, 2001). En ese sentido, la forma de alimentarse ha venido a generar problemas de obesidad, por lo que las personas se han preocupado por conocer cuáles son las formas más idóneas de alimentarse. Según Delgado (1999, párr. 3) “cada vez existe mayor interés y preocupación por estar informados sobre el mejor modo de alimentarse para mantener un estado de salud adecuado”. Por esta razón, resulta importante conocer y, a la vez, modificar los hábitos alimentarios en procura de generar el funcionamiento óptimo del organismo.

El INCAP (1999) define que aquellas personas que gozan del acceso permanente a alimentos de calidad para su adecuado consumo y utilización biológica poseen un estado de bienestar general que permite el desarrollo saludable de su organismo. Bajo esta perspectiva, es idóneo que la preparación de los alimentos se realice en casa. Hoy en día se considera que todo alimento que no es preparado en la cocina del hogar se consideran de baja calidad en la dieta y promueve la obesidad (James, 2008).

Bajo diferentes perspectivas, la sociedad no tiene un concepto apropiado de lo que significa tener una adecuada alimentación. Las diferentes regiones del mundo poseen hábitos de alimentación de acuerdo con su producción interna, por lo que la alimentación varía de una nación a otra. No existe patrón alimentario que asegure una

correcta nutrición; es decir, es poco probable encontrar una alimentación ideal, pues se parte del hecho de que se trata de un requerimiento individual (Rojas, 2013).

Sin embargo, lo que sí se presenta es la carencia de micronutrientes (sustancias que el organismo de los seres vivos necesita en pequeñas dosis) en la alimentación diaria de las personas. Por tanto, se deben implementar estrategias básicas, las cuales consisten en aumentar la disponibilidad y consumo de alimentos ricos en micronutrientes (Cardero, Sarmiento y Selva, 2009).

Para tal efecto, es indispensable incluir dentro de la alimentación el consumo de frutas y verduras; la mayoría de personas no las consume en la cantidad suficiente. Solo Chile, México y Brasil tienen una oferta en sus mercados igual o por arriba de los 146 kilos/persona/año, mientras el resto de países fluctúa entre 80-138 kilos (Jacobo y Keller, 2006; Durán, Valdés, Godoy y Herrera, 2014).

Para el año 2003, la Organización Mundial de la Salud lanzó una iniciativa global que permitía un mayor consumo de fruta y verdura. Dicha iniciativa contempló tres objetivos: a) crear atención e interés en los beneficios para la salud de un mayor consumo de frutas y verduras; b) la idea de promover una mayor producción y c) estimular el trabajo científico en las áreas de producción, distribución y mercadeo de frutas y verduras (OMS, 2003). Sin embargo, esta estrategia ha generado

poco impacto en la población costarricense, ya que se siguen evidenciando altos niveles de obesidad en esta.

El requerimiento diario de los nutrientes para cada persona debe estar basado en el conocimiento exacto de la fisiología nutricional, la digestión, absorción, transporte celular, metabolismo, retención y excreción. Por tal razón, para garantizar la ingesta saludable, es conveniente que la persona determine cuáles son sus requerimientos de nutrientes, así como las cantidades necesarias para el adecuado funcionamiento corporal.

Los requerimientos nutricionales del ser humano están basados en tres componentes: requerimiento basal; requerimiento adicional por crecimiento, gestación, lactancia o actividad física; y aquel requerimiento de seguridad debido a las pérdidas de nutrientes durante su manipulación y el debido procesamiento (Hernández, 2004).

De acuerdo con la información anterior, es muy importante que durante el crecimiento y desarrollo como seres humanos se cuente con una debida alimentación, que permita adquirir los requerimientos nutricionales adecuados, y que toda persona goce de tal derecho humano en procura de ser saludable y lograr una mejor calidad de vida .

La actividad física, un gasto energético necesario y saludable

Antes de realizar el abordaje acerca de la importancia de la práctica de

actividad física, es conveniente aclarar las definiciones correspondientes a actividad física, ejercicio físico y deporte.

Para Rodríguez (2010, párr. 53.), la actividad física se define como el “conjunto de acciones con objetivos motores” o, de una manera más explícita, “conjunto de realizaciones de las personas cuyas intenciones son hacer participar su motricidad” y con esto generar un gasto calórico. Por su parte, la práctica deportiva o el deporte se define como una actividad reglamentada, de carácter competitivo, que permite mejorar la condición física y psíquica de quien lo practica (Real Academia Española de la Lengua, 2014).

En cuanto al ejercicio físico, este es definido como “aquel que se lleva a cabo bajo una estructura de entrenamiento planificado con un fin en concreto” (Esparza, 2010, párr. 6). Muchas de las personas que se involucran en la práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte tienen conceptos errados acerca de lo que representa cada una de estos, por lo que al practicarlos, no desarrollan las actividades propias en procura de alcanzar los objetivos propuestos.

Por ser el deporte una disciplina cuya aplicación científica difiere de la actividad física y el ejercicio físico, este artículo se concentrará en estas dos últimas, con el propósito de informar a todas aquellas personas que no son deportistas, acerca de los beneficios de una vida físicamente activa, utilizando la actividad física y el ejercicio físico,

como medios para lograr rehabilitarse o simplemente prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas, como derecho humano fundamental.

La actividad física es una manifestación cultural que se convierte en un factor importante en el bagaje socio-cultural de la persona. Diferentes civilizaciones y culturas han considerado la práctica de la actividad física como una forma que le permite a la persona preservar o mejorar la salud física y mental (Paffenbarger, Blair y Lee, 2001). De acuerdo con Cabrera, Gómez y Mateus (2004), los beneficios que se consiguen en la salud humana a través de la práctica regular de actividad física moderada evitan el sedentarismo, el cual se considera como uno de los principales factores de riesgo cardiovascular.

Hoy en día la población mundial ha desarrollado el hábito del sedentarismo, debido a la creciente evolución tecnológica y a la alta ingesta de comidas denominadas “chatarra”. Costa Rica no se aleja de esta triste realidad y cada vez son más las personas que desarrollan a temprana edad enfermedades de tipo hipocinético; entre las cuales se encuentran: la hipertensión, la enfermedad cardíaca, la diabetes mellitus, las dislipidemias y síndrome metabólico. En ese sentido, surge la necesidad de incentivar y motivar a la población costarricense a realizar algún tipo de actividad física, y a que, en consecuencia, esta se convierta en ejercicio físico, que le permita al organismo generar mecanismos protectores

ante el desarrollo de tales enfermedades (cardíacas, hipertensión, diabetes, dislipidemias, síndrome metabólico).

A nivel mundial se puede comprobar que es poca la cantidad de personas que dedica tiempo a la práctica de actividad física, y que además existen diferencias en cuanto al género. De acuerdo con Mills (2007), por ejemplo, los hombres tienden a ser más activos que las mujeres y esto es consecuente en todas las edades; además, determinó que se presenta una marcada disminución de la actividad física con la edad en ambos sexos. Para el caso de la infancia, los niños tienden a ser más activos respecto a las niñas, que alcanzan los 60 minutos de actividad física moderada. Ante esta realidad, los educadores físicos y distintos profesionales enfocados en la promoción de la salud a través del ejercicio ejecutan estrategias con el fin de motivar a la población para que sea físicamente activa, en beneficio de su calidad de vida.

Para Cintra y Balboa (2011), la práctica de actividad física debidamente sistematizada (es decir, como ejercicio físico) contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporciona un incremento del tono muscular; de esta forma, se genera un aumento en la fuerza. Además, desde el sistema cardiovascular se genera una mejoría en las condiciones hemodinámicas y de la respuesta ventilatoria. Como adaptación a la práctica de actividad física se presenta una disminución de la tensión arterial, la hiperlipidemia

y la osteoporosis; así como mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular

Toda persona tiene el derecho a gozar de una vida activa físicamente, a tener la libertad de hacer uso de espacios físicos destinados para la práctica de actividad física; por esta razón, es necesario que el Gobierno Central facilite estos espacios, donde los ciudadanos sientan la libertad y seguridad de poder realizar actividad física para mejorar de su calidad de vida. En ese sentido, Sequera y Benítez (2009) afirman que es indispensable dar mantenimiento a los espacios para la actividad física-deportiva, ya que estos constituyen para el individuo un medio que contribuye a mejorar la salud y su interacción social.

El equilibrio psicosocial como estilo de vida saludable

Como parte del desarrollo armonioso del ser humano, el factor psicosocial se convierte en un elemento de suma importancia; toda persona necesita tener un equilibrio, no solo en la alimentación o el nivel de condición física, sino también en el desarrollo de su personalidad, sus emociones y su forma de relacionarse socialmente. Muchas veces esta forma de comportamiento está estrechamente relacionada con el sistema de valores, los cuales fueron inculcados durante la infancia y adolescencia. Desde este punto de vista, Garita (2003) explica que el carácter, la forma de ser, de pensar y de actuar de cada individuo son reflejo de sus valores.

Los valores inculcados en la infancia representan la base sobre la que se fundamentará el comportamiento en la sociedad, y es que el ser humano a través de sus etapas de cambio se codifica y recodifica de manera que, de acuerdo con su grado de madurez y experiencia de vida, alcanza diferentes estadios. Según Erickson (1998) la persona entre los 25 a 50 años presenta un conflicto de la generatividad contra el estancamiento; es decir, tiende a pensar que alcanzó las metas planteadas y que ya nada le es llamativo para seguir creciendo como persona. En el caso de aquellos que llegan a ser padres o madres, desarrollan la capacidad de productividad y la responsabilidad, así como la motivación por el desarrollo laboral. Al parecer, las personas adultas que se sienten laboralmente productivas y que alcanzan niveles de responsabilidad altos, mantienen niveles psicosociales equilibrados, debido a que se sienten o identifican como personas altamente necesarias para el desenvolvimiento social, esto produce que tengan menos tiempo para pensar en situaciones negativas que desencadenan enfermedades de tipo psicosocial, como la depresión o la ansiedad (Otero, Galvéz, 2014).

Para Vinaccia y Orozco (2004) el bienestar psicológico se encuentra relacionado con el temor, la ansiedad, la depresión y la cognición; estos aspectos de alguna forma tienen un impacto importante en el bienestar emocional de una persona, en cuyo caso una manifestación en grandes dimensiones puede generar que la calidad de vida

de la persona que los padece se vea afectada de manera negativa. En muchas ocasiones las personas buscan el bienestar espiritual, el cual les genera la esperanza de confrontar situaciones que conllevan a la trascendencia y la incertidumbre, promoviendo la fe y practicando la religiosidad y la fortaleza interior, de manera que les brinde el equilibrio emocional idóneo.

El apoyo de la familia, un derecho necesario para el ser humano

Desde el momento de salir del vientre de la madre, el ser humano experimenta una sensación de dependencia que lo hace receptivo a todo tipo de contacto humano, es precisamente en este estado que el apoyo familiar –en este caso el de la madre y el padre– es indispensable; es un derecho que le pertenece a la persona y que se convierte en un punto vital en su desarrollo.

De acuerdo con González (2001), el apoyo social hace referencia a la característica estructural de una relación social; la misma se encuentra conformada por los sujetos cercanos a la persona, constituyendo su ambiente social primario. Este grupo cercano a la persona es representado por el mismo núcleo familiar y es precisamente en este núcleo donde la persona encuentra el apoyo y descanso, así como la tranquilidad cuando se encuentra enfrentando situaciones altamente estresantes.

Festinger (1954) propuso que el deseo de buscar estar en compañía de otra

persona en situaciones de temor o ansiedad se presenta al establecer un proceso de comparación social, por medio del cual se obtiene información acerca de la situación estresante y se validan las propias reacciones. En opinión de Kalil (2003), los procesos de recuperación como la comunicación, la integración y el apoyo familiar cumplen una función de “catalizador” que genera equilibrio en la persona.

Es indiscutible que el apoyo familiar es de suma importancia en la calidad de vida de una persona, y que en definitiva es un proceso que puede influir en el estilo de vida. Aquellas personas que son parte de un núcleo familiar desintegrado, presentan insatisfacción de las necesidades primarias que requieren sus miembros, esto tiene un efecto adverso en el estilo de vida poco saludable (González, 2014) al no poseer en muchas ocasiones las herramientas de apoyo fundamentales para mejorar su calidad de vida, sobre todo si se habla de personas con alguna enfermedad crónico- degenerativa o terminal, tal como lo establecen Marín y Rodríguez (2001, párrafo, 17) “los pacientes con hipertensión tienen un mayor grado de apego al tratamiento cuando reciben apoyo familiar, de lo que se desprende la necesidad de dirigir acciones de intervención orientadas al mejoramiento del entorno familiar”.

Conclusiones

Los estilos de vida se componen de un sinnúmero de factores que determinan

la forma de vida de la persona; en algunos casos pueden generar consecuencias lamentables para la esta, pero muchos de ellos pueden ser modificables de manera que le permitan a la persona tener una mejor calidad de vida.

Los estilos de vida mencionados en este artículo ejemplifican teóricamente la manera en que una persona debe alimentarse de una forma sana y las repercusiones que genera una alimentación no adecuada, así también la importancia de compartir de manera social y como ello conlleva a una salud integral, la importancia del apoyo familiar y los beneficios de mantener una vida físicamente activa. Cada uno de estos aspectos representa un derecho que todo ser humano debe gozar para mejorar su calidad de vida,

Los estilos de vida saludables no solo definen un listado de comportamientos individuales y colectivos que muestran que hacer o no hacer para tener una adecuada calidad de vida. Es necesario en primera instancia comprender la importancia de una buena calidad de vida. Cada ser humano debe procurar individualmente mantener adecuados estilos de vida de manera que logre un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Para tal efecto es necesario entender que desde el punto de vista físico es indispensable que las personas logren mantener adecuados niveles de aptitud física, mejorando su capacidad cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, una adecuada flexibilidad y una óptima composición corporal.



Además, debe procurar mantener adecuadas relaciones de convivencia con las personas con las que se relaciona a diario y, finalmente, autoevaluarse día a día en las respuestas emocionales. Bajo estos fundamentos es posible alcanzar estilos de vida idóneos que permitan vivir de manera saludable y que ello se convierta en un derecho humano del que todas las personas deben gozar.

Referencias

- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*. Vol. 30, (1), 95-101.
- Ballester, R. (s. f.). Eficacia terapéutica de un programa de intervención grupal cognitivocompartamental para mejorar la adhesión al tratamiento y el estado emocional de pacientes con Infección por VIH/SIDA. Recuperado de: <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8052>
- Cabrera, G., Gómez, L. y Mateus, J. (2004). *Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá*. Colombia: Editora Médica del Valle..
- Cardero, Y., Sarmiento, R. y Selva, A. (2009). Importancia del consumo de hierro y vitamina C para la prevención de anemia ferropénica. *MEDISAN*, 13 (.6), Santiago de Cuba nov.-dic. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192009000600014&script=sci_arttext&tlng=pt
- Castillo, I. (1995). *Socialización de los estilos de vida y de la actividad física. Un estudio piloto con jóvenes Valencianos*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Valencia.
- Cervera, F., Serrano, B., Vico, C., Milla, M. y García M.J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 28(2).
- Cintra, O. y Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista Digital*, 16 (159). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Diccionario de la Lengua Española. (2014). *Definición de deporte*. Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>
- Durán, S., Valdés, P., Godoy A., Herrera, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista Chilena de Nutrición*, 41(.3). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000300004>
- Esparza, M.A. (2010). El deporte moderno y el ejercicio físico antiguo. Comentarios sobre sus diferencias. *Revista Digital*, 15(144). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd144/el-deporte-moderno-y-el-ejercicio-fisico-antiguo.htm>
- Erickson, E. (1998). *Ciclo de vida completo*. Porto Alegre: Artmed.
- Feo, O. (2002). *Reflexiones sobre la globalización y su impacto sobre la salud de los trabajadores y el ambiente*. Conferencia dictada en la II Conferencia Internacional sobre Salud Ocupacional y Ambiental. Universidad de Carabobo Maracay. Venezuela.
- Fuentes, P. (2010). El problema del sedentarismo en la sociedad actual. *Revista Digital*

- Efdeportes, (14). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd141/el-sedentarismo-en-la-sociedad-actual.htm>
- García, L.V. y Correa J.E. (2007). *Muévase contra el sedentarismo*. Universidad Ciencia y Desarrollo. Programa de Divulgación Científica. Tomo II, Fascículo 7. Universidad del Rosario, Argentina.
- Garita, N. (2003). Opiniones y valores en la Costa Rica de hoy. *Revista Reflexiones*, 82(1), pp. 57-70.
- González, N. (2001). Acercamiento a la literatura sobre redes sociales y apoyo social. *Revista Cubana de Psicología*, 18, pp.134-141.
- González, I. (2014). Desintegración Familiar, posibles causas. Recuperado de: http://www.universidadupav.edu.mx/documentos/BachilleratoVirtual/04-2014/Trimestre4/Unidad3/Tareas/MEIN%202/120050870127V/Irania_ActFinal_Unid3_Met2.pdf
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista Educación Física*, 77, pp. 5-14.
- Hernández, M. (2004). Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. *Revista Cubana InvestBioméd*, 23 (4). Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002004000400011&script=sci_arttext
- INCAP. (1999). *La iniciativa de seguridad alimentaria nutricional en Centroamérica*. Guatemala. Recuperado de: <http://www.incap.org.gt/sisvan/index.php/es/acerca-de-san/conceptos/marco-referencial-de-la-san>
- James, W. (2008). The epidemiology of obesity. The size of the problem. *Journal of Internal Medicine*, 263 (4) pp. 336-352. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2796.2008.01922.x>
- Kalil, A. (2003). *Family resilience and good child outcomes: A review of the literature*. Centre for Social Research and Evaluation, Ministry of Social Development: New Zealand.
- Laín, P. (1987). *La Medicina Hipocrática*, Madrid: Alianza Editorial.
- Luperon, J. M. (2014). Los niveles de obesidad y sedentarismo en la población estudiantil de la facultad de ciencias, jurídicas, sociales y de la educación de la Universidad Técnica de Babahoyo. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos100/niveles-obesidad-y-sedentarismo-poblacion-estudiantil-utb/niveles-obesidad-y-sedentarismo-poblacion-estudiantil-utb.shtml>
- Marín, F. y Rodríguez, M. (2001). Apoyo familiar en el apego al tratamiento de la hipertensión arterial esencial. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342001000400010
- Márquez, S., Rodríguez, J. y De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. Recuperado de: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/083_012-024ES.pdf
- Martínez, E., Lozano L. y Zalagaz, M. (2009). Sedentarismo y prácticas de actividad física extraescolar en alumnas de colegios secundarios de gestión privada de la ciudad de Catamarca. *EFDeportes.com*,

- Revista Digital*, 18, (187). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd187/sedentarismo-y-actividad-fisica-extraescolar.htm>
- Martinez, D., Eisenmann, J., Gómez, S., Veses, A., Ascensión, M. y Veiga, O. (2014). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. *Revista Española de Cardiología*, 63, (3), 277-285. [http://dx.doi.org/10.1016/S0300-8932\(10\)70086-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0300-8932(10)70086-5)
- Mendoza, R. (2000). *Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: Implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad física-deportiva*. Actas del II Congreso Internacional de Educación Física. Educación física para la salud. Jerez. España. Recuperado de: <file:///C:/Users/Jorge/Downloads/Dialnet-AdolescenciaDeporteYOcio-2715991.pdf>
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Article first published online: Nutrition Bulletin*, 32 (4), s 314–363. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Recuperado de: <http://www.saludmental.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/OMS-estrategia-Mundial-DPAS.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). *La inactividad física: un factor principal de riesgo para la salud en las Américas*. Programa de Alimentación y Nutrición / División de Promoción y Protección de la Salud. Recuperado de: <http://www.ops-oms.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf>
- Otero, C. y Gálvez, M. (2014). Plan de retorno al trabajo tras baja laboral por motivos de salud mental. *Medicina Seguridad y Trabajo*, 60 (235).
- Paffenbarger R.S., Blair S.N. y Lee I.M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH,FRCP. *International Journal Epidemiology*, 30(5), 1184-1192. <http://dx.doi.org/10.1093/ije/30.5.1184>
- Prentice, A.M. (2001). Fires of life: the struggles of an ancient metabolism in a modern world. *British Nutrition Foundation Nutritional*, 26, pp. 13-27. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1467-3010.2001.00100.x>
- Rojas, E. (2013). *¿Qué es una alimentación sana?* Recuperado de: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=PdfExcerptURL&_imagekey=1-s2.0-S0014256500705534-main.pdf&_piikey=S0014256500705534&_cdi=277706&_orig=article&_zone=centerpane&_fmt=abst&_eid=1-s2.0-S0014256500705534&_user=1791338&md5=24c69ca292c37fb8a4222523e982dcc2&ie=/excerpt.pdf
- Rodríguez, J.P. (2010). Desde el principio. ¿Qué es 'Actividad Física y Deportiva'? *Revista Digital EF Deportes*, 15(146). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd146/que-es-actividad-fisica-y-deportiva.htm>

- Sequera, D. y Benítez, J. (2009). El mantenimiento de los espacios para la actividad física deportiva en la Universidad Iberoamericana del Deporte. *Revista Digital, EF deportes*, 14(137). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd137/el-mantenimiento-de-los-espacios-para-la-actividad-fisica-deportiva.htm>
- Tuero, C. y Márquez, S. (2009). *Estilos de Vida y Actividad Física*. España: Ediciones Díaz, Santos.
- Unesco. (2015). *Derechos Humanos y Cultura de Paz*. Recuperado de: <http://www.unesco.org/new/es/quito/education/human-rights-and-culture-of-peace/>
- Zaragoza, J., Serra, J., Ceballos, O., Generelo, E., Serrano, E. y Clemente, J. (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. *Internacional Journal of Sport Science*, 2, 1-14.

Recibido: 1/6/2015 • Aceptado: 27/8/2015

