

¡Atrévete a vivir mejor!
Dra. Luz Elena Navares Morenos

*Siembra un pensamiento y cosecharás un acto,
siembra un acto y cosecharás un hábito,
siembra un hábito y cosecharás una costumbre,
siembra una costumbre y cosecharás un destino*

Las enfermedades crónico-degenerativas

Actualmente, las enfermedades crónico-degenerativas son la principal causa de mortalidad en los países industrializados. El término crónico-degenerativas, se refiere a enfermedades que van avanzando y deterioran progresivamente al organismo. Es decir, provocan un desgaste acelerado, que se manifiesta con la disminución de las capacidades físicas y mentales y terminan por afectar, no sólo la calidad de vida de los pacientes, sino que provocan también una disminución en la capacidad de respuesta al tratamiento, favoreciendo la aparición de complicaciones, y finalmente la muerte. Las enfermedades crónico-degenerativas más comunes son la *diabetes mellitus*, la *hipertensión*, la *enfermedad pulmonar obstructiva crónica*, el *cáncer*, la *artritis*, el *Alzheimer*.

Antes, estas enfermedades no eran tan frecuentes debido a que la esperanza de vida era muy baja y la gente moría de otro tipo de enfermedades como infecciones (diarrea o neumonía), o incluso muchas madres y/o recién nacidos fallecían durante el parto.

Se ha estudiado mucho sobre cada una de estas enfermedades y se han encontrado diferentes causas de su aparición. En algunas, la herencia es un factor determinante, como es el caso del Alzheimer o la diabetes mellitus. En otras, como sucede en el presente con la vida tan acelerada que se lleva en las ciudades, el sedentarismo, los cambios en la alimentación y la contaminación ambiental, prevalecen los factores del medio ambiente.

Los estilos de vida

Como se desprende del párrafo anterior, muchos de los factores determinantes en el desarrollo de este tipo de enfermedades tienen que ver con los estilos de vida. Éstos se han modificado en las últimas décadas.

Se ha hablado y escrito mucho sobre los estilos de vida, sobre todo en el aspecto de *mantener una vida saludable*, sin embargo, a pesar de tanta información con la que nos pudiéramos beneficiar, parece que los cambios son cada vez más difíciles de lograr: el incremento de las enfermedades crónico-degenerativas es alarmante. ¿Qué es lo que sucede en cada uno de nosotros y en nuestras comunidades que impiden los cambios? ¿Qué son y hasta dónde abarcan estos estilos de vida?

La mayoría de las personas piensan en el término “estilo de vida” como una forma de vivir, pero de manera individual y sobre todo dirigida a la parte biológica del cuerpo; por eso es conveniente conocer todo lo que abarca esta expresión, para lograr entender el porque nos resulta tan difícil cambiarlos.

Según una visión integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión no sólo individual, sino colectiva y social, que comprende tres aspectos *interrelacionados*: el material, el social y el ideológico (Bibeau y colaboradores, 1985).

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones culturales que atañen a la vivienda, la alimentación y el vestido. Todos estos aspectos materiales están fuertemente influenciados por la cultura en la que vivimos, como los estilos de construcción de las casas, la alimentación *occidentalizada* y los vestidos de moda: las decisiones respecto a estos elementos son percibidos y aprendidos a través de los medios de comunicación y de la sociedad donde convivimos.

En lo social, los estilos de vida se aprenden según el tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.

En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, los valores y las creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos eventos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados o separados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo, que es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Los estilos de vida en la salud, se han identificado principalmente en un plano biológico, pero no toman en cuenta la salud como bienestar bio-psico-social y espiritual y como componente de la calidad de vida. En este último sentido, se definen como *estilos de vida saludables*: procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (Helen Maya, *Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida*, 1997).

Factores protectores y de riesgo

Los estilos de vida son determinados por 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 sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

De esta forma podemos dar un listado de estilos o comportamientos de vida saludables que, al asumirlos de manera responsable, ayudarán a prevenir desajustes bio-psico-sociales y espirituales y a mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacer las necesidades y desarrollar a la persona humana.

Algunos de estos factores de estilos de vida saludables son:

- Tener un sentido de la vida: objetivos y plan de acción.

- Estar satisfechos con la vida.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, el trabajo y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración, comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Tener una seguridad social en salud. Accesibilidad a programas de bienestar, de salud, de educación, culturales, recreativos, entre otros.
- Capacidad de auto-cuidado. Mantener buenos hábitos de salud como realizar ejercicio regular, tener una dieta saludable y balanceada, control del peso, evitar fumar y consumir drogas, moderar el uso de alcohol, evitar el abuso de medicamentos, control del estrés, control de enfermedades como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables tiene una sola dirección: el compromiso individual y social, en la convicción de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

Y esto vale para los modos o estilos de vida de cada persona: se siembran en la familia y se comienzan a moldear desde la infancia de acuerdo a los comportamientos familiares. Estructuran, en sus costumbres y actitudes con respecto a la vida diaria, todos los aspectos de la existencia: trabajo, reuniones, rutinas culinarias, actividad física, aspectos sociales y espirituales, etc.

La vida humana está influenciada por interacciones sociales que pueden favorecer o entorpecer la calidad de vida de las personas en las distintas áreas y fases de su desarrollo; dicha influencia es más evidente en poblaciones de riesgo como son niños, adolescentes y adultos jóvenes, quienes al estar en proceso de desarrollo y preparación académica, son más vulnerables a tales influencias.