

# CONCEPTO DE SALUD





**Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud es “un estado de bienestar físico, mental y social y no únicamente la ausencia de enfermedad o daño”.**



En el día a día es común referirse a este concepto, cuando las personas presentan síntomas de enfermedad o falta del buen funcionamiento del organismo, sin embargo, la salud no sólo encierra la premisa de que para toda enfermedad existe una cura o tratamiento. En la misma vía, se puede observar que cuando se habla de prevención, “lo más común es que se piense en las acciones o medidas que se toman para evitar caer en la enfermedad y así evitar tratamientos que pueden resultar costosos”, (Blake, 2012), siempre bajo un concepto orientado a la intervención de acciones médicas.

Los problemas de salud que se pueden identificar hoy en día, aunque pueden ser específicos a una etapa concreta del ser humano y a las condiciones culturales y sociales, son las personas quienes deciden por medio de sus comportamientos una conducta orientada al bienestar y salud personal.

Lo anterior significa que el concepto de salud está directamente relacionado con el estilo de vida que usted lleve, es decir, no es sólo evitar caer en la enfermedad sino ser consciente del comportamiento que se tiene frente al bienestar y promoción de la salud; dónde la actividad física, los buenos hábitos alimenticios y una adecuada higiene del sueño, permiten obtener estilos de vida saludable y la eliminación de los principales riesgos sobre su salud.

Dentro de este contexto, el concepto de salud tiene cuatro grandes componentes: la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida, y la atención en la salud. (Ver gráfico No. 1 – Componentes de la Salud).

# GRÁFICO NO. 1 - COMPONENTES DE LA SALUD



Gráfico adaptado de: Determinantes de la Salud (Alarcon, 2007).

# ¿PERO QUÉ SE ENTIENDE POR ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

(Castillo & López, 2008) afirma que: “El Estilo de Vida Saludable son un conjunto de comportamientos que caracterizan la manera general de vivir de una persona”



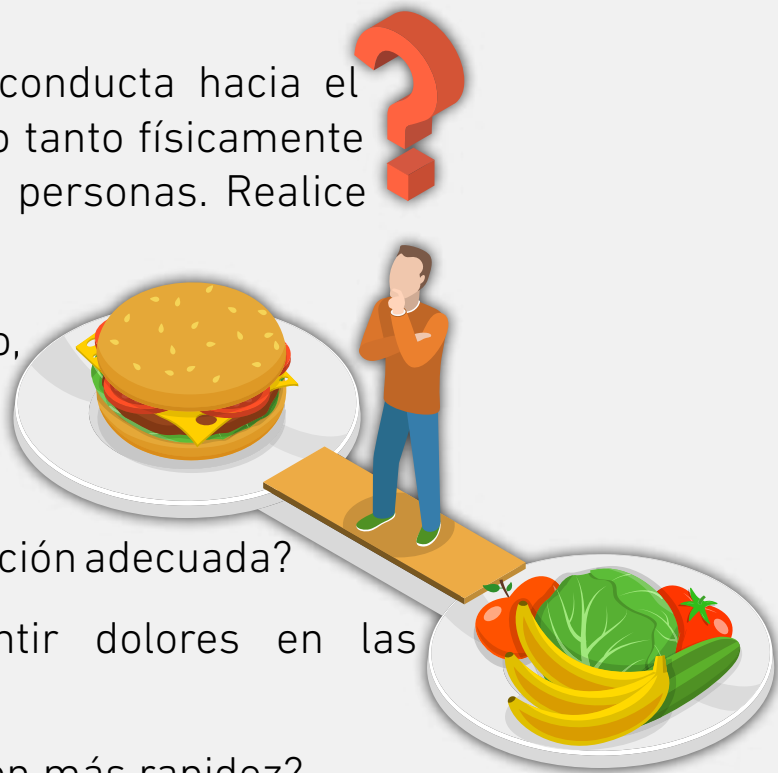
Por lo general encontramos conductas asociadas a un estilo de vida saludable en ciertos aspectos, pero en otros se observa comportamientos que son nocivos y no aptos para la salud. Ejemplo; si se práctica actividad física y se tiene una alimentación saludable, pero se perciben acciones como fumar, no se está empleando hábitos saludables del todo. Al final, se percibirá un estilo de vida para mantener la salud, alejar la enfermedad y agregar más años de vida.

Son los comportamientos que le van orientar una conducta que usted decidirá si es favorable o no para su salud, y aunque puede que algunas sean difíciles de clasificar, sí le pueden dictar si son saludables o no. No se trata de agregar más años de vida, sino la calidad de esos años vividos y que está próximo a vivir.



El estilo de vida actual orienta una conducta hacia el sedentarismo, que afecta al organismo tanto físicamente como en el carácter o esencia de las personas. Realice una autorreflexión y evalúe:

1. ¿Ahora está mucho tiempo sentado, frente al computador o televisor?
2. ¿Hace menos esfuerzo físico?
3. ¿No tiene unos hábitos de alimentación adecuada?
4. ¿Ha empezado a notar o sentir dolores en las articulaciones?
5. ¿Nota que alcanza el cansancio con más rapidez?
6. ¿Su metabolismo se volvió más lento?
7. ¿Siente que su estado de ánimo ha cambiado?



El sedentarismo se define como “la falta de una actividad física habitual y apropiada para la edad, el sexo y la condición física de cada persona, y se constituye como una verdadera epidemia a nivel mundial” (Blake, 2012). Y tiene directa proporción con la calidad de vida de las personas.

Efectivamente la motivación y disposición al cambio no es un paso que se dé, de un momento a otro y no tiene efectos automáticos, pero requiere de un ejercicio de planificación y autocontrol para lograr un estilo de vida que promueva bienestar y calidad de vida.



Para esto, se debe tener presente dos momentos principales:

1. Momento de Aprendizaje: donde se empezarán adquirir conocimientos y se evaluará de manera interna e individual los comportamientos que representen riesgos para la salud.

2. Momento de consciencia situacional: proceso orientado a la modificación o reforzamiento de los comportamientos negativos detectados en el proceso de aprendizaje.



”

¡Recuerde! Esta conducta no se desarrolla de forma lineal y de manera continua sino por medio de una secuencia de etapas sucesivas, en las que cada etapa aproxima más hacia la meta que se ha fijado.

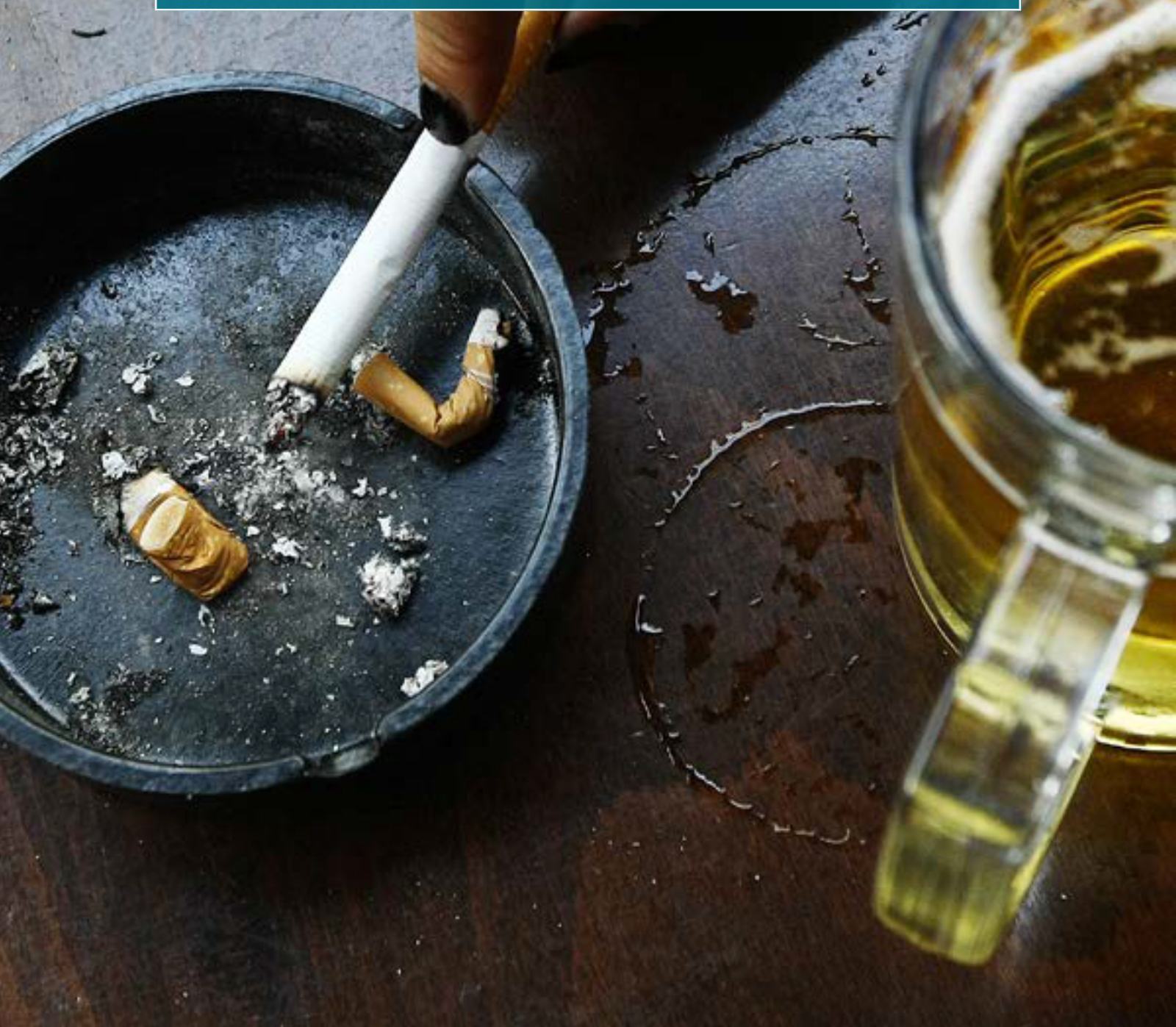
“

**No es tan fácil, pero tampoco es imposible**



## comportamientos negativos para la salud

- Consumo de tabaco y alcohol en cantidades excesivas.
- Consumo de otras drogas nocivas.
- Comer en exceso.
- Dietas inadecuadas.
- Hacer poco ejercicio.
- Conducir de forma imprudente.



comportamientos favorables para la salud

- Alimentación correcta.
- Actividad física realizada con frecuencia y duración adecuada.
- Pautas de descanso regulares y de apropiada duracióm.

Cuadro de Comportamientos relacionados con la Salud.  
(Castillo & López, 2008)



**alf $\alpha$ brigadas**

con seguridad



**ARL**  $\alpha$  **alfa**



Fundación Universitaria  
**SAN MATEO**