



Aproximaciones a la vida saludable Healthy living approaches

Lic. Brenda Téllez Silva

Egresada de la UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
kro_brenda@hotmail.com

*Coma lo que coma y haga lo que haga, sigo igual con sobrepeso.
¿Qué más tengo que hacer?*
JLG, mujer adulta, 2018

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.47.86443>

Resumen

Las diversas aproximaciones de vida saludable hacen referencia de conceptos como: modelo, estilo, hábito o moldear, conceptos que contienen procesos psicológicos en conducta, cognición, emociones y relaciones interpersonales que la persona integra a lo largo de su historia. Esta integración vinculada a las condiciones de salud e índice de masa corporal muestra que tan cerca o que tan lejos se encuentra la persona en llevar una vida saludable. En el ámbito clínico es muy importante establecer el diagnóstico de la condición de vida de la persona para realizar la intervención terapéutica e intervenir en su condición de peso corporal -con sobrepeso u obesidad-. La indicación tradicional de comer sanamente y hacer ejercicio, resulta insuficiente para el logro de cambios esperados en la condición de salud del paciente. El presente trabajo revisa los conceptos inmersos en "vida saludable", los procesos psicológicos y su relación con los tipos de obesidad propuestos por Acosta en 2015, de Carey de 2019 y Daniels y colaboradores en 2020, que permiten realizar un diagnóstico más claro y comprender a la persona que presenta la condición corporal de sobrepeso u obesidad en caso de realizar una intervención.

Palabras clave: sobrepeso, obesidad, salud, alimentación, ejercicio físico.

Abstract

The various approaches to healthy living make reference to concepts such as: model, style, habit or mold, concepts that contain psychological processes in behavior, cognition, emotions and interpersonal relationships that the person integrates throughout his or her history. This integration linked to health conditions and body mass index shows how close or how far the person is in leading a healthy life. In the clinical setting it is very important to establish the diagnosis of the person's life condition in order to carry out the therapeutic intervention and intervene in his or her body weight condition - overweight or obese. The traditional indication of healthy eating and exercise is insufficient to achieve the expected changes in the patient's health condition. The present work reviews the concepts immersed in "healthy life", the psychological processes and their relationship with the types of obesity proposed by Acosta in 2015, Carey in 2019 and Daniels and collaborators in 2020, which allow a clearer diagnosis and understanding of the person who presents the body condition of overweight or obesity in case of intervention.

Keywords: overweight, obesity, health, nutrition, physical exercise.

Recibido el 28 de enero de 2022.
Aceptado el 3 de agosto de 2022.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Vida Saludable, principales conceptos relacionados

En la vida cotidiana, la expresión “mente sana en cuerpo sano” hace alusión a conservar un equilibrio integral en la relación de la persona consigo misma y con los demás. En caso de mostrar una tendencia al sobrepeso u obesidad, la persona puede recurrir a una apreciación propia o autopercepción que puede o no estar acorde con la expresión antes señalada ya que depende del significado que tenga de obesidad en salud, imagen y condición social. Se añade la comprensión que se tenga de los conceptos de molde, estilo, modo, modelo, hábito y estilo de vida. A continuación, se describen las definiciones y principales acepciones que se destacan en la evaluación de la persona que acude a consulta sobre su condición de vida saludable. Las definiciones propuestas de los diccionarios son las siguientes:

Molde: 1. Proviene de *molde* y *-ear*.

De cinco acepciones, tres se relacionan con la evaluación e intervención terapéutica.

Dar forma a algo material o inmaterial. Moldear arcilla. Moldear las conciencias.

Dar forma a una materia echándola en un molde.

Sacar el molde de una figura. (DLE.RAE.ES/MOLDEAR, 2022).

Estilo: 1. Proviene del latín *stilus* ‘punzón para escribir’ o ‘modo de escribir’.

Los conceptos de estilo y modo se intercambian en las formas de comportamiento y procesos cognitivos.

De trece acepciones, siete se relacionan con la evaluación e intervención terapéutica.

- Cada una de las distintas formas de realizar un deporte.
- Carácter propio que da a sus obras un artista plástico o un músico.
- Gusto, elegancia o distinción de una persona o cosa.
- Modo, manera, forma de comportamiento. Tiene estilo.

- Por el estilo: loc. adj. De semejante manera, en forma parecida.
- Uso, práctica, costumbre, moda. (DLE.RAE.ES/ESTILO, 2022).

Modo: Proviene del latín *modus*.

Los conceptos de modo, estilo y manera se intercambian en las formas de comportamiento y procesos cognitivos. De once acepciones, cinco se relacionan con la evaluación e intervención terapéutica.

- Aspecto que ante el observador presenta una acción o un ser.
- Forma variable pero siempre determinada que puede recibir un ser, sin dejar de ser el mismo.
- Moderación o templanza en las acciones o palabras. Me gustó su gentileza y su modo.
- Procedimiento o conjunto de procedimientos para realizar una acción.
- Urbanidad y cortesanía en el porte o trato (DLE.RAE.ES/MODO, 2022).

Modelo. Proviene del latín **modellus, modŭlus* ‘medida’, ‘ritmo acompasado’.

De once acepciones, cuatro se relacionan con la evaluación e intervención terapéutica.

- Arquetipo o punto de referencia para imitarlo o reproducirlo.
- En las obras de ingenio y en las acciones morales, ejemplar que por su perfección se debe seguir e imitar.
- Persona u objeto que copia el artista.

Hábito: Proviene del latín *habitus*.

De ocho acepciones, dos se relacionan con la evaluación e intervención terapéutica:

- Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.
- Situación de dependencia respecto de ciertas drogas (DLE.RAE.ES/HABITO, 2022).

Estilo de vida: Como se ha revisado el estilo de vida es la conjugación de dos vocablos estilo que fue descrito y vida cuya acepción se vincula con el transcurso del tiempo que dura la vida. *Se asocia a los intereses, las costumbres y las conductas de una persona o una comunidad. Se trata de un conjunto de cuestiones que determinan, en gran parte, cómo viven los individuos* (DEFINICION.DE/ESTILO-DE-VIDA, 2022).

En el campo de la psicología, el estilo de vida es un principio sistemático según el cual funciona la personalidad individual, el todo que dirige las partes y constituye el principio ideográfico rector de A. Adler (1929. En Ansbacher & Ansbacher, 1964) donde se explica la unicidad de la persona: cada individuo tiene su propio estilo de vida; nunca dos individuos desarrollan el mismo y para entender el futuro de una persona debemos entender su estilo de vida". El estilo de vida y el esquema asociado de percepción, alinea toda la experiencia de la persona. En ello se encuentran los modos de luchar por la superioridad: en tanto que la persona procura llegar a ser superior a través de su desarrollo intelectual, otra consagra todos sus esfuerzos en lograr la perfección muscular.

"Tarea principal y condición más importante de la pedagogía que arranca de la psicología individual, es investigar estas condiciones en los casos singulares y analizar el efecto de las condiciones de vida en toda la personalidad" (Cavazzana, 1934, página 7).

Se ejemplifica en que el intelectual tiene un estilo de vida y el atleta tiene otro. Ambos estilos de vida se desarrollan a temprana edad y permanecen relativamente fijos. Su cambio requiere un arduo trabajo de auto-examen¹. Para Adler, se puede identificar el estilo de vida de una persona si se tiene con una conversación con ella y contesta las preguntas que le formulen; es decir, a través de una entrevista o un cuestionario (Fadiman & Frager, 1979).

Adler elaboró cuatro tipos de persona para aproximarse a las personas cuyos elementos son importantes en el modo de vida. Los cuatro tipos son:

- Gran actividad, bajo interés social: el tipo gobernante.

- Baja actividad, alto interés social: el tipo que obtiene logros.
- Baja actividad, bajo interés social: el tipo huidizo.
- Alta actividad, alto interés social: la persona normal (DiCarpio, 1989).

Vicente-Pedraz (2007) en su ensayo sobre el estilo de vida saludable en el deporte hace una crítica bajo la estrategia analítica: *No cabe duda de que el estilo de vida saludable médicamente definido se construye a partir de sutiles pero permanentes técnicas de acondicionamiento (social) que penetran el cuerpo y crean una red de lazos (emocionales, ideológicos, prácticos) a través de los que discurre el poder –no como algo que se ejerce sino como algo que circula– estableciendo una relación de sujeción infinitesimal, microfísica, no intencionada, pero en todo caso indeleble entre el sujeto y su cuerpo* (página 74). Donde el proceso de practicar la vida saludable conlleva valores e ideología deportivas haciéndose solidaria del orden corporal hegemónico.

Vida saludable, por pasos

La revisión de Vida Saludable comienza a partir de la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud que refiere la definición de la Salud como *"el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"* (OMS, 1948). Esta definición permite abordar la vida sana como estilo de vida saludable compuesta de alimentación, ejercicio físico, acciones en prevención de la salud, en lo laboral, vinculación con el ambiente y las relaciones sociales. *La salud es un derecho humano fundamental sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social... Una vida saludable es la base de una sociedad sana, que garantiza a sus individuos gozar plenamente sus años de vida. En base a estos cambios, ha surgido la idea de aportar una lista de pasos, que sirvan como herramienta a la sociedad en general, para poner en práctica hábitos y conductas que conduzcan a una vida plena y saludable* (Yorde, 2014).

Siete son los pasos que propone Yorde (2014) para lograr la vida saludable:

1. Alimentación saludable y balanceada:
 - a. Aumenta el consumo de fibra y disminuye el consumo de hidratos de carbono de alto índice glicémico;

1 Y con ayuda del equipo de intervención clínica



- b. Aumenta el consumo de frutas y verduras;
 - c. Escoge proteína de calidad con bajo contenido de grasa;
 - d. Limita las grasas saturadas y las grasas trans;
 - e. Limite el azúcar agregado;
2. Actividad física regular:
 - a. Actividad física y obesidad;
 - b. Actividad física y Diabetes Mellitus;
 - c. Actividad física y enfermedades cardiovasculares;
 - d. Actividad física y osteoporosis;
 3. Higiene del sueño.
 4. Salud emocional y control de la ansiedad.
 5. Eliminar el uso de cigarrillo, alcohol y drogas.
 6. Consultas médicas de prevención.
 7. Actitud positiva ante la vida.

Sanitas (2022) refiere hábitos de vida saludable para llevar una vida saludable compuesta de:

1. *Dieta equilibrada: una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados*

en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria.

2. *Hábitos tóxicos: el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud.*
3. *Ejercicio físico: las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo.*
4. *Higiene: una higiene adecuada evita muchos problemas de salud.*
5. *Productos tóxicos: son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud.*
6. *Equilibrio mental [se refiere] al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria.*

7. *Actividad social: las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable* (Sanitas, 2022).

Calpa et al (2019) sustentan su estudio en los acuerdos mundiales de la promoción de la Salud propuestas por la OMS en 2000, 2001 y 2005. Donde la estrategia básica es mejorar la calidad de vida en las personas, fomentar cambios de conducta en base a los Estilos de Vida Saludables (EVS) definidos como patrones de acción multidimensional mantenidos en el tiempo por factores internos y externos (Suescún et al, 2017) donde se destacan como elementos condicionantes y determinantes de la salud y son componentes importantes de intervención dentro de la promoción de la salud (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2014).

Suescún et al, en 2017 reportan siete estilos de Vida Saludables y uno compuesto en la promoción de salud. De mayor a menor son:

1. Actividad física 15 18,3%.
2. Alimentación saludable 7 8,5%.
3. Prevención del consumo de sustancias lícitas 3 3,7%.
4. Manejo del estrés 3 3,7%.
5. Habilidades para la vida 1 1,2%.
6. Sexualidad segura 1 1,2%.

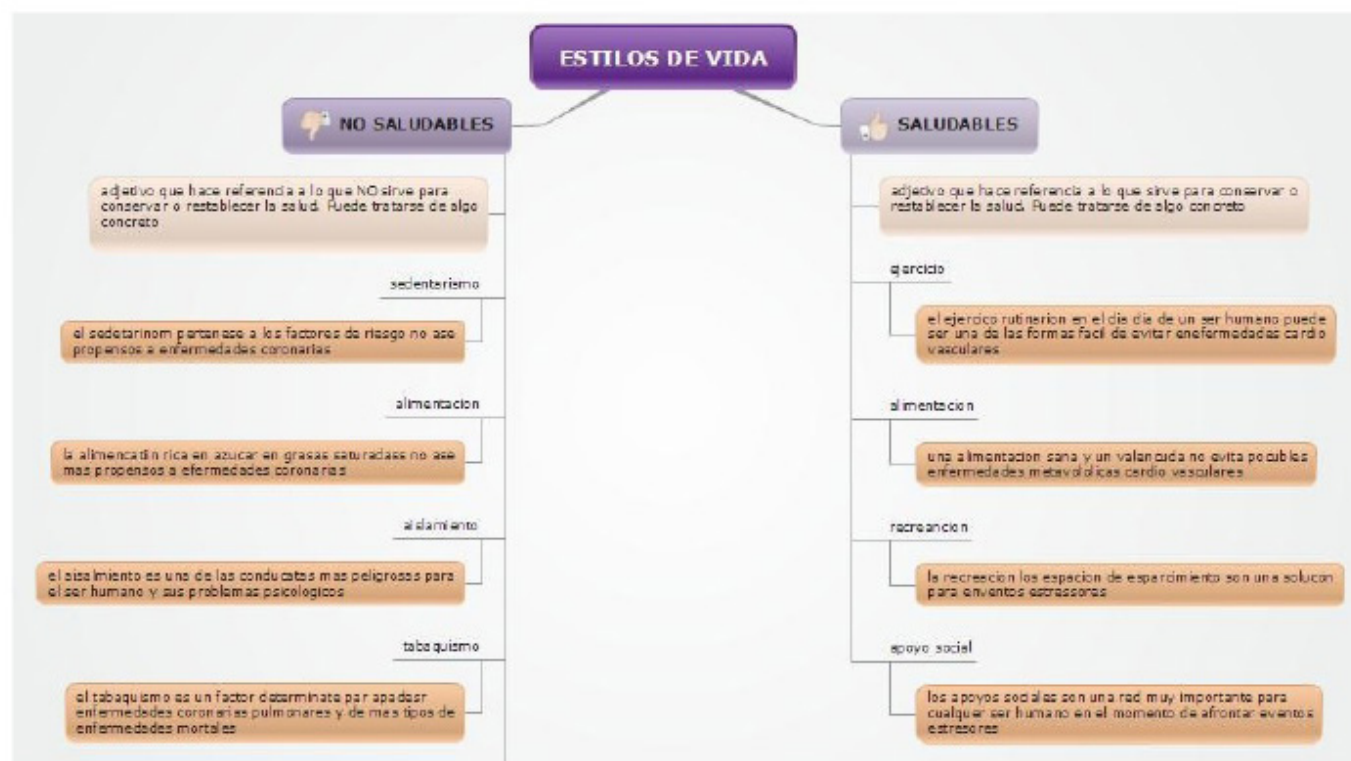
7. Prevención del consumo de sustancias ilícitas 1 1,2%.
8. Varios EVS (página 144).

En el año 2020, Meléndez Irigoyen refiere un programa educativo para poner en práctica principios y valores asociados a una vida saludable, a través *del aprendizaje significativo y la formación de hábitos, que promueva la formación de estilos de vida saludable...* (INSP, 2020).

De acuerdo a estas definiciones la Vida Saludable forma parte de la promoción de la salud, de la cultura dominante sobre ¿Qué se entiende por vida saludable? ¿Qué personas pueden llevar a cabo los pasos para lograrla? En el caso de las personas con sobrepeso u obesidad, por definición no se encuentran en un estado corporal saludable y con ello su desequilibrio se extiende hasta los procesos psicológicos que pueden estar con excesos, déficits o erróneos en relación de las relaciones interpersonales y a sí mismos. La salud integral implica cómo llevar la vida de manera saludable que se puede expresar en la convivencia cotidiana y en las acciones de mayor armonía de la persona consigo misma y con los demás. En esta revisión, se encuentran conceptos que crean confusión con la vida saludable como modo, moldear o modelo. Mientras que el Estilo va a dar lugar al hábito (Figura 1) son saludables o no son saludables (Figura 2). Por último, los pasos propuestos por Hernández-Jaime (2022) incluyen escuchar música y actividades de orden cognitivo, en la cuarta tipología de Adler.



Figura 2: Estilos de vida bipolares en salud



Fuente: <https://es-static.z-dn.net/files/d23/9ce20de3e71f1387df565c22ae049230.png>

Referencias

- Adler, A. (1964). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher (Eds.). Harper Torchbooks.
- Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E. & Matabanchoy S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia. Promoc. Salud*, 24 (2): 139-155. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.2.11
- Cavazzana, J.E. (1934). *La "psicología individual" de Alfredo Adler*. https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/52832/psicologia_individual_alfredo_adler.pdf
- Definiciones (2022). *Estilo*. <https://dle.rae.es/estilo?m=form>
- Definiciones (2022). *Hábito*. <https://dle.rae.es/habito>
- Definiciones (2022). *Modelo* <https://dle.rae.es/modelo?m=form>
- Definiciones (2022). *Moldear*. <https://dle.rae.es/moldear?m=form>
- Definiciones (2022). *Estilo de vida*. <https://definicion.de/estilo-de-vida/>
- Definiciones (2022). *Modo*. <https://dle.rae.es/modo>
- DiCarpio, N. S. (1989) *Teorías de la personalidad*. Nueva Editorial Interamericana.
- Fadiman, J. & Frager, R. (1979). *Teorías de la personalidad*. Harla.
- Hernández-Jaime, A.E. (2022) *Estilo de vida saludable*. <http://fmdiabetes.org/estilo-de-vida-saludable/>

- Instituto Nacional de Salud Pública. (19 octubre, 2020). "Vida Saludable", nueva materia en planes de estudio. <https://www.insp.mx/avisos/vida-saludable-nueva-materia-en-planes-de-estudio>.
- OMS (2022). ¿Cómo define la OMS la salud? <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2000). Quinta Conferencia Mundial de Promoción de la salud: hacia una mayor equidad. <http://www.bvsde.ops-oms.org/bvsdeps/fulltext/conf5.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2001). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Conferencia Internacional de Promoción de la Salud Pública Educ Salud. Canadá: OMS. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2005). Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado. Ginebra: OMS. http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2014). Guía Práctica: Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles. República Dominicana: Ministerio de Salud Pública. http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/584-

republica-dominicana-guia-practica-promocion-estilos-de-vida-saludables-y-prevencion-de-ecnt
Sanitas (2022). *Hábitos de vida saludable*. https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021
Suescún-Carrero, S.H., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratova, F.H., Araque-Sepúlveda, I.D., Fagua-Pacavita, L.H., Bernal-Orduz, F., & Corredor-Gamba, S.P. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev. Fac. Med.* 65 (2): 227-231. DOI: <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
Vicente-Pedraz, M. (2007). La construcción de una ética médico-deportiva de sujeción: el cuerpo preso de la vida saludable. *Salud Publica Mex* 49(1):71-78. [//efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://)

buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/7416/construccion%20etica%20medico-deportiva%20spm.pdf?sequence=1
Yorde E.S. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 129-142. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&tlng=es.

Enlaces de internet:

<https://brainly.lat/tarea/25790677>
<https://penteadoscabelocurto.blogspot.com/2023/02/mapa-conceptual-sobre-vida-saludable.html>

