

Directorio

Director

Dra. Silvia Guillermina Roldán Fernández

Editor

D. AD. Antonio Arenas Ceballos

Coeditor

MASS. Aristides López Wade

Consejo Editorial

Dr. José Luis Arredondo García

Dr. Armando Arredondo López

Dr. Manuel A. Baeza Bacab

Dr. Francisco Becerra Posada

Dr. Orlando Carnota Lauzan

Dr. Víctor Huggo Córdova Pluma

Dra. Norma del Carmen Galindo Sevilla

Dr. Pablo A. Kuri Morales

Dr. Javier Mancilla Ramírez

Dr. Miguel A. Mercado Díaz

Dr. Alejandro Mohar Betancourt

Dr. Romeo S. Rodríguez Suárez

Dr. Francisco Rojas Ochoa

Dr. Cuitláhuac Ruiz Matus

Dra. Nereida Rojo Pérez

Comité Editorial

M. en C. Saraí Aguilar Barojas

D. en C. Ma. Isabel Avalos García

Dr. David P. Bulnes Mendizábal

Dr. José Manuel Díaz Gómez

D. en C. José F. García Rodríguez

D. en C. Silvia María Gpe. Garrido Pérez

MC. Ricardo Jiménez Hernández

D. en C. Heberto Priego Álvarez

Dr. Alfonso Rodríguez León

Dr. Sergio de Jesús Romero Tapia

Comité de Arbitraje

Dr. Alberto Abdo Andrade

Dr. José Luis Acosta Patiño

Dra. Hidemi Aguilar Mariscal

M. en C. Lizbeth Barrera Torres

Dr. Gustavo Beauregard Ponce

Dr. José A. Camargo Sánchez

D. en C. Georgina Carrada Figueroa

Dr. Ernesto A. Jiménez Balderas

D. en C. Isela Juárez Rojop

Dra. María Magdalena Leue Luna

Dr. Agenor A. Lladó Verdejo

Dr. Alejandro Madrigal Zentella

D. en C. Leova Pacheco Gil

Dr. Manuel Pérez Ocharán

Dra. Laura Judith Quiñonez Díaz

Dr. Gustavo A. Rodríguez León

Dra. Verónica Rodríguez Rodríguez

Dr. Argeo Romero Vázquez

Dr. Jesús Ruiz Macossay

Dr. Baldomero Sánchez Barragán

D. en C. Angel Ernesto Sierra Ovando

Dr. Manlio F. Tapia Turrent

Diseño Editorial

L.I. Claudia Álvarez Vidal

L.I. Iván Alfonso Cardeña Mijangos

La influencia e impacto de los programas educativos en los estilos de vida y particularmente en la salud

Las intervenciones educativas dirigidas a fomentar hábitos de vida saludables, prevenir las enfermedades y mejorar la calidad de vida, se consideran un pilar fundamental para la atención de la salud. Este tipo de capacitación contempla varias actividades que incluyen el autoanálisis y las estrategias comunicativas de tipo informativo con el apoyo de medios que permiten el intercambio de ideas.

Un estilo de vida saludable está integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa. Algunos de los factores más influyentes son: los hábitos alimentarios, la actividad física, el consumo de tabaco, alcohol y los comportamientos sexuales. Es reconocida la influencia de la familia, escuela, amigos, medios de comunicación, trabajo y organización social en los estilos de vida. Es por eso que para hablar de hábitos de vida saludables se deben considerar las intervenciones en las que todos interactúan para la adquisición y el desarrollo de habilidades personales que conlleven a cambios de comportamiento relacionados con la salud.

El estilo de vida saludable es aquel que permite ir introduciendo en la manera de vivir de las personas pautas de conductas que, tanto individuales como colectivas, mejoran la calidad de vida. La adquisición de estas pautas ayuda al individuo a optar por estilos donde su salud resulte un elemento valorado. Algunos de los problemas de salud que padece la sociedad actual son imputables al modo de vivir de las personas. Diversas enfermedades crónicas, las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, el sida, las enfermedades de transmisión sexual o el estrés, tienen una relación directa con los hábitos de vida nocivos. Actualmente se aprecia una concepción de salud que se preocupa desde la infancia por el desarrollo de comportamientos saludables y por el desarrollo de entornos que lo generen. Estos ambientes representan las condiciones físicas, económicas y sociales que pueden incidir directamente en la salud, o apoyar estilos de vida saludables.

Las intervenciones tienen el propósito de informar y motivar a la población para adoptar y mantener prácticas saludables, además de propiciar cambios ambientales y dirigir la formación de recursos humanos y la investigación. Las acciones que apoyan a las personas para que adopten y mantengan estilos de vida saludables, y que crean condiciones de vida (entornos) que apoyan la salud, constituyen elementos clave de una intervención educativa eficaz

D. AD. Antonio Arenas Ceballos

Director de Calidad y Educación en Salud

Secretaría de Salud del Estado de Tabasco