



## La importancia de un estilo de vida saludable

### The importance of a healthy lifestyle

Yessica Ballinas Sueldo<sup>1,a</sup>

<sup>1</sup> Gerencia de Medicina Complementaria, Gerencia Central de Prestaciones de Salud, EsSalud. Lima, Perú.

<sup>a</sup> Médica cirujana

La salud es un factor determinante para el bienestar de la persona, permitiéndole su desarrollo y está ligado intimamente al estilo de vida. Así, el estilo de vida es la forma o manera de vivir, partiendo del conocimiento, adquisición de actitudes, costumbres y comportamientos de las personas, los cuales pueden ser saludables y otros nocivos para la salud; todo ello en una constante interacción entre las condiciones de vida y conductas individuales con los hábitos de la familia, comunidad y la influencia de factores socioculturales<sup>(1,2)</sup>.

Actualmente, el mundo es azotado por el constante incremento de enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, estrés, entre otros; siendo las principales causas el sedentarismo, la falta de actividad física, el excesivo consumo de alcohol y tabaco, el estrés crónico. Todo esto derivado del cambio de hábitos de la población por la influencia del desarrollo industrial, lo que viene conduciendo a la adopción de comportamientos y costumbres no saludables en la personas, familias y comunidad; lo que lleva a la aparición de enfermedades que representan un alto costo para el sistema de salud y economía de las personas<sup>(3)</sup>.

Bajo esa mirada, es indispensable que los sistemas de salud dediquen sus mejores esfuerzos en la utilización de diversos recursos que permitan el planteamiento de políticas y estrategias para el fomento de estilos de vida saludable en la población, con un enfoque más amplio y sistémico, tomando en cuenta los componentes cuerpo, mente y espíritu de cada persona. Estos esfuerzos tienen que estar enfocados en la promoción de una alimentación saludable, la práctica de actividad física de manera cotidiana, el correcto manejo de las emociones como el estrés, la prevención del consumo de sustancias nocivas, el cuidado del entorno y el fomento de valores y relaciones interpersonales adecuadas<sup>(4,5)</sup>.

Diversos estudios señalan que existe una relación entre los hábitos de la persona y la aparición de enfermedades no transmisibles como el cáncer, pudiendo ser evitadas si intervenimos en factores como el tabaquismo, exceso de peso, bajo consumo de frutas, verduras y fibra, alta ingesta de carnes o la inactividad física; dado que todos ellos contribuyen al incremento de la incidencia de tumores malignos. Por ello las intervenciones deben estar dirigidas al aprendizaje del consumo de una alimentación saludable abundante en verduras, frutas, granos integrales y bajo en carnes y grasas saturadas acompañados del consumo de agua en adecuada cantidad<sup>(4,5)</sup>.

En relación a la salud mental se menciona que los hábitos de vida tienen mucha relación con el estado emocional de las personas; por ello, prácticas como el yoga, técnicas de relajación, taichí, meditación, risoterapia y una buena actitud ante la vida ayudan en el manejo de las emociones, disminuyendo el estrés y los síntomas de la ansiedad<sup>(2,4,5)</sup>.

#### Información del artículo

##### Correspondencia

Yessica Ballinas Sueldo  
yessica.ballinas@essalud.gob.pe

**Citar como:** Ballinas Sueldo Y. La importancia de un estilo de vida saludable. Rev Peru Med Integrativa. 2021; 6(1):34-5.

Otro aspecto a tomar en cuenta en el fomento de estilos de vida saludables es el generar condiciones para que los miembros de la comunidad conozcan, actúen, se empoderen y tomen decisiones asertivas para el cuidado de su salud y su bienestar, reconociendo el sentido u objetivo de vida. Para ello, las intervenciones deben incluir estrategias para mejorar la autoestima, fomentar valores, desarrollar la espiritualidad y mejorar las relaciones interpersonales; para que motiven el cambio y la adopción de hábitos más saludables con el respeto de la cultura de las personas. Todo ello seguido de

la conformación e integración de redes de soporte en la comunidad, para crear vínculos de inter cuidado que faciliten a la persona y miembros de la sociedad la construcción de una nueva forma de vivir y el desarrollo de factores protectores para la salud<sup>(2,4,5)</sup>.

Así pues, no queda duda de que los estilos de vida saludables son indispensables para lograr una adecuada atención en salud y una herramienta poderosa para la prevención de enfermedades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. León Salazar AR, Guerrero Montoya LR. Estilo de vida y salud. *Educere*. 2010;14(48):13–9.
2. Izcue J, Cordero MJ, Plaza M, Correa P, Hidalgo A. ¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos? *Rev Med Clin Condes*. 2021;32(4):391–9. doi:10.1016/j.rmclc.2021.01.010
3. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Centro de Prensa. 2021 [citado el 1 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
4. Roque Garay A, Segura Segura ME. Promoción de estilos de vida saludable en el entorno familiar. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 2018;37(4):183–8. doi:10.12873/374roquegaray
5. Laguado Jaimés E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2014;19(1):68–83.