

ENVIO 2 TRABAJOS

1- Facilitadores e inhibidores de un estilo de vida saludable

2- Estilo de vida del estudiante universitario. Conductas de riesgo y prevención en salud.

Josefina Blanco Baldó joblanco@unimet.edu.ve

Licenciado en Psicología UCV- Caracas Venezuela

Mater of.Arts- Rehabilitation Counseling GWU . EE.UU

Posgrado en Terapia Cognitiva UBA Argentina

Miembro Titular de la Sociedad Venezolana de Psicología de la Salud

Profesora de Psicología de la Salud **Universidad Metropolitana. Caracas- Venezuela.**

Facilitadores e inhibidores de un estilo de vida saludable.

Basándose en diversos autores como Gil Rales Nieto (2004), Miller & Miller (1993) entre otros, se presenta una definición de estilo de vida como el conjunto de comportamientos de detección de enfermedades, de promoción de la salud y de prevención de morbimortalidad que implican una articulación de la responsabilidad individual y social en el bienestar físico, mental y social del individuo. Es de conocimiento común que tener un estilo de vida saludable es beneficioso para la salud y ayuda a prevenir múltiples enfermedades. A pesar, de este conocimiento las estadísticas aportadas por el Ministerio P.P de la Salud en el 2006 demuestran que las primeras causa de muerte, en Venezuela al igual que sucede en otros países, son enfermedades y accidentes relacionados estrechamente con el estilo de vida de la población.

En el presente trabajo se plantea la interrogante de cuales serían los factores que inciden en que los sujetos adopten determinados hábitos de salud. En consecuencia, se presenta una revisión y análisis de la literatura sobre las variables psicosociales que facilitan o inhiben los comportamientos de salud .Este grupo de variables se clasifican (según Becoña, E, Oblitas, L. (2004), Taylor, S. (2006), Amigo Vásquez, I ., Fernández , C., y Pérez, M.(1998).), en variables del sujeto, las cuales estarían conformadas por las variables cognitivas (las creencias de vulnerabilidad, la percepción de barreras, de costo benéfico, las creencias compensatorias, el optimismo irreal), las variables afectivas, biológicas e histórico demográficas. Igualmente se toman en consideración las variables del contexto: características ambientales, el sistema de salud, pautas sociales, apoyo social, y las variables propias de la conductas como son sus características reforzantes a largo o corto plazo.

Finalmente se concluye que el conocimiento y análisis de estas variables es un elemento crucial a la hora de pretender realizar programas para modificar estilos de vida en la población los cuales permitan reducir las primeras causas de muerte en nuestras sociedades.

Josefina Blanco Baldó

Licenciado en Psicología UCV- Caracas Venezuela

Mater of.Arts- Rehabilitation Counseling GWU . EE.UU

Posgrado en Terapia Cognitiva UBA Argentina

Miembro Titular de la Sociedad Venezolana de Psicología de la Salud

Profesora de Psicología de la Salud **Universidad Metropolitana. Caracas- Venezuela.**

Estilo de vida del estudiante universitario. Conductas de riesgo y prevención en salud.

El presente trabajo consiste en una revisión de las investigaciones realizadas en varios países para conocer los hábitos de prevención de enfermedades y promoción de la salud del estudiante universitario, así como de los factores que inciden en la adopción de tales hábitos.

El ingreso a la universidad constituye para muchos jóvenes un cambio importante en su estilo de vida. Muchos de los cambios producidos a raíz del inicio de esta etapa están asociados a la adopción de hábitos nuevos. Este comienzo de la etapa de educación superior debería ser un momento importante para el afianzamiento de un estilo de vida saludable. Sin embargo los resultados de algunos estudios en esta población muestran lo contrario.

A los fines de emprender este trabajo se revisaron investigaciones realizadas entre estudiantes universitarios en varios países (americanos y europeos). Los estudios cubrían aspectos relacionados con: salud mental (depresión, ansiedad), niveles de estrés, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, conducta sexual, uso de dispositivos de protección en la conducta vial (cinturón de seguridad, cascos en motocicletas), conducta alimentaria y de sueño, manejar bajo efectos de drogas lícitas o ilícitas.

Igualmente, algunas de estas mismas investigaciones pretendían indagar acerca de los posibles factores que contribuyen a la adopción de tales hábitos por parte de los jóvenes.

De la revisión realizada se concluye que la población estudiantil universitaria presenta conductas de riesgo para su salud. Entre las más frecuentes se encuentran: consumo de alcohol, fumar, ignorar conductas preventivas como el uso de cinturones de seguridad y el uso de preservativos en las relaciones sexuales, conducir vehículos a altas velocidades, conducir bajo influencia de drogas lícitas e ilícitas.

La adopción de estos hábitos puede explicarse por factores inherentes al individuo (creencias, valores, percepción de riesgo, autoeficacia), factores socio-ambientales (compañeros, familia, comunidad, medios de comunicación), factores propios de los comportamientos de riesgo (consecuencias placenteras de los mismos), y factores propios de las conductas de prevención (efectos a largo plazo, el riesgo es en función de probabilidades).

Finalmente, esta revisión plantea a la Cátedra de Psicología de la Salud la necesidad de realizar en nuestra comunidad universitaria (UNIMET) una investigación para analizar estos comportamientos y sus factores asociados, lo cual a su vez permitirá la planificación de intervenciones a fin de modificar estos comportamientos de riesgo para la salud de los estudiantes.