



DOI: <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v8i2>

Vida Saludable: Influencia de la actividad física, el descanso, la higiene y la nutrición

Healthy Life: Influence of physical activity, rest, hygiene and nutrition

Vida Saudável: Influência da atividade física, repouso, higiene e nutrição

Rosanna Licelot Capellán Caraballo ^I
capellan0128@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0742-3113>

Yusefy Jesús Ramírez Rodríguez ^{II}
lic.ramirezminerd@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4217-7675>

Miguel Israel Bennasar García ^{III}
miguel.bennasar@isfodosu.edu.do
<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Correspondencia: miguel.bennasar@isfodosu.edu.do

* **Recepción:** 28/01/2023 * **Aceptación:** 05/05/2023 * **Publicación:** 29/06/2023

1. Licenciado en Educación Física, Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana. Maestrante de la Maestría en Educación Física Integral, Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana. Autora de artículo científico, Ministerio de Educación de la República Dominicana / Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, República Dominicana.
2. Licenciado en Educación Física, Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana. Maestrante de la Maestría en Educación Física Integral, Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana. Autor de artículo científico, Ministerio de Educación de la República Dominicana / Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, República Dominicana.
3. Postdoctorado en el Programa: Políticas Públicas y Educación, UNEY, Venezuela. Doctor en Ciencias de la Educación, ULAC, Venezuela. Magíster en Educación, Mención: Enseñanza de la Educación Física, UPEL-IPM, Venezuela. Profesor, Especialidad: Educación Física, Deporte y Recreación, UPEL-IPM, Venezuela. Docente de Educación Física e Investigador, ISFODOSU, RLNNM, República Dominicana. Coordinador de la Maestría en Educación Física Integral, ISFODOSU, RLNNM. Coordinador del Diplomado en Educación Física de Calidad, ISFODOSU, RLNNM, República Dominicana, Coordinador e Investigador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud, ISFODOSU, RLNNM. Autor de artículos científicos, libros, capítulo de libro y proyectos de investigación. Miembro de la Carrera Nacional de Investigadores, República Dominicana, Miembro de comité científico y consejo editorial, de revistas arbitradas e indexadas, de carácter nacional e internacional, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana.



Resumen

El presente ensayo resalta la importancia de una vida saludable a través de la actividad física, el descanso, la higiene y la nutrición. En este sentido, la actividad física es una de las prácticas saludables que se debe adoptar para tener un estilo de vida sano. Cuando la persona se ejercita constantemente mejora todos los sistemas del cuerpo, brindándole mejoras en la realización de tareas físicas y mentales. Cabe destacar que el descanso como hábito saludable aporta múltiples beneficios a la salud integral del ser humano. Estudios realizados por especialistas relacionados con el tema, argumentan que mientras el ser humano descansa se recuperan los sistemas músculo esquelético y cardiovasculares. Mediante el estado de somnolencia el cuerpo activa números procesos cognitivos, que, a su vez, ayudarán a crear nuevos aprendizajes en el sujeto. Para mantener un estado óptimo de salud se debe tener en cuenta la higiene personal y alimenticia, debido a su influencia en un estilo de vida saludable. Del mismo modo, la nutrición juega un factor clave en el bienestar y supervivencia del individuo, dada su vinculación con los procesos metabólicos que ocurren ininterrumpidamente en el cuerpo. Los hábitos saludables se adquieren en la familia y estos son prioritarios en la dieta de una persona y en las costumbres relacionadas a la alimentación. Esta célula vital tiene el compromiso de enseñar el gran valor energético que aportan los hábitos saludables al desarrollo físico e intelectual del individuo.

Palabras Claves: actividad física; descanso; higiene; nutrición; vida saludable.

Abstract

This essay highlights the importance of a healthy life through physical activity, rest, hygiene and nutrition. In this sense, physical activity is one of the healthy practices that must be adopted to have a healthy lifestyle. When the person exercises constantly, it improves all the body systems, providing improvements in the performance of physical and mental tasks. It should be noted that rest as a healthy habit brings multiple benefits to the integral health of the human being. Studies carried out by specialists related to the subject argue that while the human being rests, the musculoskeletal and cardiovascular systems recover. Through the state of sleepiness, the body activates numerous cognitive processes, which, in turn, will help create new learning in the subject. To maintain an optimal state of health, personal and nutritional hygiene must be taken into account,

due to its influence on a healthy lifestyle. In the same way, nutrition plays a key factor in the well-being and survival of the individual, given its link with the metabolic processes that occur uninterruptedly in the body. Healthy habits are acquired in the family and these are a priority in a person's diet and in the customs related to food. This vital cell is committed to teaching the great energetic value that healthy habits contribute to the physical and intellectual development of the individual.

Key Words: physical activity; rest; hygiene; nutrition; Healthy life.

Resumo

Este ensaio destaca a importância de uma vida saudável através da atividade física, descanso, higiene e alimentação. Nesse sentido, a atividade física é uma das práticas saudáveis que devem ser adotadas para se ter um estilo de vida saudável. Quando a pessoa se exercita constantemente, melhora todos os sistemas do corpo, proporcionando melhorias no desempenho de tarefas físicas e mentais. Ressalta-se que o repouso como hábito saudável traz múltiplos benefícios para a saúde integral do ser humano. Estudos realizados por especialistas relacionados ao assunto defendem que enquanto o ser humano descansa, os sistemas musculoesquelético e cardiovascular se recuperam. Através do estado de sonolência, o corpo ativa inúmeros processos cognitivos, que, por sua vez, ajudarão a criar novos aprendizados no sujeito. Para manter um ótimo estado de saúde, deve-se levar em consideração a higiene pessoal e nutricional, devido à sua influência em um estilo de vida saudável. Da mesma forma, a nutrição desempenha um papel fundamental no bem-estar e na sobrevivência do indivíduo, dada a sua ligação com os processos metabólicos que ocorrem ininterruptamente no organismo. Hábitos saudáveis são adquiridos na família e estes são prioridade na alimentação de uma pessoa e nos costumes relacionados à alimentação. Essa célula vital está empenhada em ensinar o grande valor energético que hábitos saudáveis contribuem para o desenvolvimento físico e intelectual do indivíduo.

Palavras-chave: atividade física; descanso; higiene; nutrição; vida saudável.

Introducción

Los hábitos saludables se adquieren en la familia y estos son prioritarios en la dieta de una persona y en las costumbres relacionadas a la alimentación. Son fundamentales para mantener una buena



salud física y mental. Incluyen una alimentación equilibrada y variada, actividad física regular, hábitos de sueño saludables, reducción del estrés y evitar hábitos poco saludables como fumar y consumir alcohol en exceso. Una alimentación equilibrada y variada es esencial para proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. En este sentido, la actividad física regular ayuda a mantener el peso corporal saludable, fortalecer los músculos y huesos, mejorar la salud cardiovascular y prevenir enfermedades crónicas.

Los hábitos de sueño saludables permiten al cuerpo y la mente descansar y recuperarse adecuadamente, lo que mejora la concentración, la memoria y el estado de ánimo. La reducción del estrés es importante para mantener una buena salud mental y prevenir enfermedades relacionadas con el estrés, como la ansiedad y la depresión. Finalmente, evitar hábitos poco saludables como fumar y consumir alcohol en exceso puede prevenir enfermedades graves como el cáncer y enfermedades del corazón.

Al respecto, Torres et al. (2019) afirman que “los hábitos de vida saludable (HVS) se relacionan con la noción de bienestar, pues son “actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere” (p.2). Resulta fundamental inculcar desde la infancia hábitos saludables en relación a la alimentación, ya que esto puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar a largo plazo. La familia es el primer lugar donde se aprenden estos hábitos y es importante que los padres y cuidadores fomenten una dieta equilibrada y variada, promoviendo el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y evitando los alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares añadidos. Además, es importante que se promueva la actividad física y se reduzca el sedentarismo en la familia, ya que esto también puede tener un impacto en la salud a largo plazo. Realizar actividades físicas en familia, como caminar, montar en bicicleta o jugar juntos al aire libre, puede ser una excelente manera de fomentar un estilo de vida activo y saludable. Pese a lo señalado, los cambios ideológicos actuales han encaminado a la familia a nutrirse de una forma inadecuada. Estas modificaciones han provocado que se priorice el trabajo por encima de una alimentación sana y libre de enfermedades no transmisibles, induciendo el aumento de fallecimientos, esto a raíz de un estado nutricional no favorable para el ser humano.

Acorde con lo anterior, Suarez et al. (2020), sostienen que “las principales causas de muerte provienen de estilos de vida y conductas poco saludables que conllevan a presentar enfermedades crónicas no transmisibles” (p.3), por lo que resulta pertinente señalar que la actividad física es uno de los hábitos saludables que se debe incorporar a un estilo de vida sano, mediante la práctica constante se mejora el sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema óseo y el conjunto de músculo del cuerpo. En este sentido, Rosenbaum et al. (2021) sustentan que, “la actividad física suele verse como la piedra angular de la prevención y el tratamiento de las enfermedades no transmisibles” (p.1).

El descanso es definido como una pausa en las actividades diarias de la vida, su finalidad es recargar fuerzas a nivel físico y mental, procurando así liberar estrés y tensión. En consonancia con lo expuesto por Basarte (2017), “el sueño es un estado fisiológico de reposo periódico, durante el cual ocurren procesos dinámicos cerebrales que afectarán la salud física, mental y es esencial en el normal funcionamiento del cuerpo” (p.5). El descanso nocturno es otro estilo de vida saludable que si no se le da la debida importancia puede causar detrimento irreversible en la salud humana.

Relacionado con lo anterior, Terán et al. (2020) sostienen:

En las últimas décadas se ha acumulado una gran cantidad de estudios que indican con toda claridad que la falta de un sueño suficiente y restaurador es la principal causa del deterioro de la calidad de vida y, lo que es más preocupante, del incremento del riesgo de presentar una enfermedad sistémica grave (p.2).

Desde la visión de Puscama y Lencina-Kairuz (2017), “La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo” (p.1). Con una buena higiene las personas pueden lograr tener hábitos saludables que beneficien su salud y a su convivencia con los demás. Constituye un elemento fundamental para mantener hábitos saludables, debido a que permite prevenir enfermedades y promover el bienestar físico y mental. Además, los hábitos saludables como mantener una dieta balanceada, realizar actividad física regularmente, dormir adecuadamente y evitar el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol, también contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas y al aumento de la esperanza de vida. Asimismo, los hábitos saludables pueden mejorar la calidad de vida de las personas al incrementar su energía y vitalidad, disminuir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado



de ánimo y fortalecer el sistema inmunológico. También pueden mejorar el rendimiento académico y laboral, ya que las personas que mantienen hábitos saludables tienen mayor concentración y capacidad de aprendizaje.

La nutrición va muy de la mano con los hábitos saludables, a su vez contribuye a optimizar el funcionamiento adecuado del organismo evitando así el padecimiento de afecciones futuras. En tal sentido, Rodríguez (2019) expresa que “la alimentación es uno de los pilares de un estilo de vida saludable, que podría evitar el desarrollo de un gran número de casos de obesidad, cáncer, diabetes o enfermedad cardiovascular” (p.1). A medida que va pasando el tiempo los hábitos saludables cobran un papel muy importante en la supervivencia del ser humano, a tal grado que, es considerado el único camino salvo de padecimientos y enfermedades tanto no transmisibles como transmisibles.

Desarrollo

Cuando se hace referencia al término de vida saludable, las personas en su gran mayoría que en algún momento han tenido la oportunidad de escuchar, hablar, leer, estudiar, hacer actividad física y ejercicio físico, entienden que se refiere a un conjunto de hábitos sanos que proporcionan bienestar físico y emocional, de manera que estos al mismo tiempo proporcionen supervivencia a quienes hacen uso de estos.

Muchas de estas personas e incluso pueden expresar que es un estilo de vida que se lleva a cabo mediante una buena alimentación, un cuidado personal, la práctica de actividad física y descansar. En este sentido, una vida saludable implica un estilo de vida que promueva el bienestar físico, mental y social de una persona. Algunas prácticas que se asocian con una vida saludable incluyen mantener una dieta equilibrada y variada, rica en frutas, verduras, proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos, practicar actividad física regularmente para mantener un buen estado físico y reducir el riesgo de enfermedades, dormir lo suficiente para permitir una buena recuperación física y mental, controlar el estrés y practicar técnicas de relajación, evitar el consumo de sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol y las drogas, mantener relaciones interpersonales positivas y una red de apoyo social y realizar chequeos médicos regulares, a fin de seguir las recomendaciones de los profesionales de la salud.

Al respecto, Torres-Lista et al. (2020), sostienen que los hábitos de vida saludable “... son aquellas actividades repetitivas o constantes que tienen relación con la salud, generando bienestar físico, mental y social en las personas, que ayudan en la prevención del desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas al estilo de vida adulto” (p.2).

Por su parte, Carranza et al. (2019), expresan:

El estilo de vida puede ser saludable o no saludable, estando asociado con un conjunto de comportamientos y patrones de conducta como la actividad física, la alimentación, el manejo del estrés o el consumo de sustancias como el alcohol o tabaco. Un estilo de vida saludable puede ser un factor protector asociado a una mejora en la salud y bienestar; mientras que un estilo de vida no saludable, es un factor de riesgo que se relaciona con la enfermedad y morbilidad (p.3).

Se debe tener claro, cual es el estilo de vida adecuado, ya que muchos justifican y alardean de llevar un estilo de vida saludable, pero fuman, se duermen tarde, no descansan lo suficiente, se descuidan de su aseo personal, viven estresados e incluso toman mucho alcohol, sin tener en cuenta que todo es un balance y que para lograr un estilo de vida saludable se deben considerar los aspectos positivos en gran medida y dejar a un lado los negativos para poder lograrlo, además de ser disciplinado y responsable con su salud. Sin embargo, este estilo de vida saludable es responsabilidad de la misma persona que desee practicarlo siempre y cuando se encuentre en la capacidad de decidir por sí misma, ya sea porque entiende sobre lo importante y beneficioso que es para su vida o porque entiende que deba realizar un cambio de bienestar para su vida y desarrollo personal, según lo antes expuesto anteriormente se evidencia lo importante que es practicar este estilo de vida.

Por consiguiente, practicar un estilo de vida sano no solo se debe quedar en realizar actividad física, comer sano o descansar, este estilo va más allá de eso, es así como lo explica el Ministerio de Educación de Chile, Mineduc (2013):

El indicador Hábitos de vida saludable es evaluado sobre la base de la información recogida en los cuestionarios Simce para estudiantes. Estos cuestionarios contienen preguntas cerradas, generalmente con escalas de respuesta de cuatro alternativas, que reflejan actitudes y conductas autodeclaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, y sus distintas percepciones sobre la promoción de hábitos de vida saludable en el establecimiento. El puntaje de este indicador se estima en forma independiente para la educación básica y la educación media. Para esto, se



llevan a cabo los siguientes pasos: 1. Cálculo del puntaje por estudiante: se asigna un puntaje a cada estudiante, basándose en sus respuestas en las preguntas del cuestionario Simce relacionadas con el indicador. El puntaje obtenido es mayor cuando las respuestas reflejan una mayor promoción de hábitos de vida saludable. 2. Cálculo del puntaje por grado: se promedian los puntajes de todos los estudiantes de un determinado grado que responden el cuestionario Simce. 3. Cálculo del puntaje por ciclo (educación básica o educación media): se agregan los resultados del indicador de todos los grados correspondientes al ciclo evaluado, para lo cual se promedian los puntajes por grado, ponderándolos por el número de estudiantes que rindió la prueba Simce en cada uno de ellos (p.50).

Adoptar una vida saludable es la mejor opción para evitar estar delicadamente enfermo, así como de sucumbir rápidamente, es también un hábito en el cual se prioriza el estado físico, mental y social. Por tal razón es una vida en la que se debe de vivir planificado, ya que los seres humanos no viven solos, conviven en un ecosistema muy influyente tanto de hábitos saludable como no saludables.

Es importante tener una vida dinámica que tenga como aliada, la actividad física, puesto que esta ayuda aliviar la fatiga, disminuye el padecimiento de ansiedad, es excelente antídoto para conciliar el sueño y regula la obtención de grasa corporal en nuestro organismo. Además, la actividad física fortalece la convivencia personal e interpersonal del individuo perpetuando una mejor socialización en todos los escenarios sociales en los cuales el ser humano interactúa constantemente.

Referente a lo planteado, Perea-Caballero (2019) expresan que la actividad física es fundamental a fin de "... mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales" (p.121).

Entretanto, Torres et al. (2019) sostienen que "las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación cumplen un rol relevante como estimulantes de la capacidad de los estudiantes, al mismo tiempo que disminuyen la ansiedad y el estrés" (p.5). Visto lo anterior, resulta considerable aceptar que cada una de las determinantes que conllevan a un estilo de vida saludable son importantes y van de la mano y que no sólo se quedan en la prevención de enfermedades no transmisibles, sino que aportan a un mejor aprendizaje.

De la actividad física se ha hablado siempre, de lo importante que es, tanto para el desarrollo del ser humano como para su salud mental y física. Sin embargo, para nadie es un secreto que es mínima la población la cual dedica un tiempo específico de su día para realizar actividad física, por otra parte, hay quienes viven consientes de su importancia, pero se acogen al lema “no tengo tiempo”, dejando a un lado los grandes beneficios que conlleva realizar actividad física para lograr una vida saludable. Esto sucede porque la vida se ha tornado más cómoda, pero paradójicamente resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación para realizar cualquier tipo de ejercicio, observando una escasa participación en actividad física durante el tiempo libre y un aumento en el comportamiento sedentario durante actividades ocupacionales y domésticas.

La inactividad física conlleva a contraer enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2, obesidad, sobrepeso, hipertensión u otras, permitiendo esto evidenciar que la realización de actividad física influye mucho en tener y gozar de una vida sana, libre de enfermedades de este tipo. Se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer y obesidad. La falta de actividad física también puede contribuir al deterioro de la salud mental, aumentar el riesgo de depresión y ansiedad, y disminuir la calidad de vida en general. Por lo tanto, mantener un estilo de vida activo y realizar actividad física regularmente es importante para prevenir y tratar diversas enfermedades y mejorar la salud en general.

Realizar actividad física ayuda al cuerpo y a la mente a sentirse mejor, relajados y descansados ya que mediante su realización el cuerpo libera toxinas como la endorfina, permitiendo esto a que la persona no sienta estrés ni cansancio, generando esto un gran placer de relajación. Para lograr sentir esta sensación es preciso tener en cuenta que no se logra con estar sedentarios, sino que el cuerpo necesita quemar las calorías que consume y esto se logra con la actividad física.

La Organización Mundial de la Salud, OMS (2022) recomienda:

Dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas en niños y jóvenes de 5 a 17 años, a lo largo de la semana y en adultos de 18 a 64 años realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos a la semana (p.3).

Esta práctica junto a una buena alimentación contribuye a llevar una vida sana y saludable, llevando así a lograr mantener en un estado de longevidad. Otro aliado de los hábitos saludables es el sueño



o descanso nocturno, el cual, es un espacio en el que se inserta el cuerpo para reestructurarse a nivel físico y mental. Dicho proceso garantiza el bienestar y conservación de la persona dotándolo de una experiencia renovadora.

En concordancia con lo anterior, Giménez (2017) expresa:

El sueño es un proceso fundamental para mantener un correcto estado de salud física y mental. Mientras dormimos se produce la secreción de determinadas hormonas; se recuperan los sistemas muscular esquelético y cardiovascular, gracias a la disminución de la tensión arterial y la frecuencia cardiaca; y el organismo activa numerosos procesos cognitivos implicados en la memoria y el aprendizaje (p. 98).

Por su parte, Fabres y Moya (2021) exponen:

La función de alto nivel del sueño, comandando un ciclo restaurativo para diferentes dominios del sistema nervioso central, sistemas neuroendocrinológicos y ritmos internos de distintos órganos del cuerpo, conecta muy bien con el concepto de salud, como estado integral de bienestar del individuo (p.6).

En este sentido, la somnolencia es purificadora de las funciones internas de cada sistema. Además, proporciona a la persona optimización en el bienestar físico y psíquico, acción que garantiza un equilibrio emocional en las relaciones de socialización del individuo. Hay quienes aseguran que la calidad del sueño se obtiene día a día en la medida que optamos dormir las horas adecuadas o necesarias que por ley orgánica la requiere y la exige el cuerpo. Con pleno conocimiento del valor que aporta este valioso hábito de salud, las personas obvian poner en práctica las horas pertinentes para la recuperación satisfactoria del organismo.

En este mismo orden, Vilchez-Cornejo et al. (2016), sustentan que el sueño es “un estado fisiológico activo y rítmico que en alternancia con otro estado de conciencia básico que es la vigilia, aparece cada 24 h¹. La duración óptima para una persona joven durante el día es en promedio 7 a 8 h²” (p. 2). En este sentido, el sueño cumple una función esencial para la salud y el bienestar humano. Durante el sueño, se llevan a cabo procesos de restauración y consolidación de la memoria, se regula el sistema endocrino y se fortalece el sistema inmunológico. La falta de este puede tener consecuencias negativas en la salud, como aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, depresión y ansiedad, así como una disminución del

rendimiento cognitivo y la concentración. Por ello, es importante promover hábitos saludables relacionados con el sueño, como mantener un horario regular de sueño, evitar la exposición a pantallas antes de dormir, crear un ambiente propicio para el descanso y evitar el consumo de sustancias estimulantes antes de dormir.

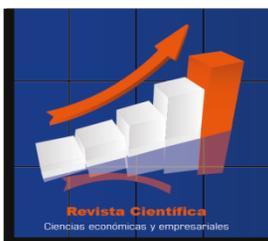
Existen consecuencias crónicas por la pérdida de sueño, una persona que carece de un descanso normal o de horas adecuadas para dormir, presenta dificultad para concentrarse, fatiga física, dolores en las articulaciones y músculos, que por ende desequilibran el estado físico y mental de la persona. (Vinasco, 2016) expresa que, “la pérdida de sueño es una experiencia frecuente en nuestras vidas. Muchas personas podrían estar privadas de sueño de forma crónica debido a las exigencias laborales, actuales estilos de vida” (p.17).

Se debe de considerar el sueño como una de las necesidades primordiales que reaniman la vitalidad de cada ser humano; ofertándole a éste estar libre de padecimientos, alteraciones de la conducta, goce de buena salud mental y de enfermedades no transmisibles. El sueño y la higiene personal están estrechamente relacionados ya que una buena higiene personal puede contribuir a un sueño saludable y viceversa. Dormir bien y mantener una buena higiene personal son dos aspectos fundamentales para mantener una buena salud física y mental.

En cuanto al sueño, es importante establecer hábitos regulares de sueño y crear un ambiente propicio para el descanso, lo que incluye mantener una temperatura adecuada en la habitación, reducir el ruido y la luz, y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. Además, mantenga una buena higiene personal antes de acostarse, como ducharse o lavarse los dientes, puede ayudar a relajarse y conciliar el sueño más fácilmente.

Por otro lado, la higiene personal también puede afectar la calidad del sueño. La falta de higiene personal puede provocar irritación en la piel, mal olor y molestias, lo que puede dificultar el sueño y provocar despertares nocturnos. Además, mantener una buena higiene personal puede prevenir la propagación de enfermedades infecciosas y promover una buena salud en general.

Para mantener un estado óptimo de salud se debe tener en cuenta la higiene tanto personal como en los alimentos que, consumidos, puesto que, esta también va a influenciar y a colaborar a llevar una vida saludable ya que con una buena higiene personal se puede lograr que las personas sean menos propensas a enfermarse. Del mismo modo los alimentos deben ser higienizados con agua



potable o algún desinfectante recomendado para lavar los alimentos, vegetales y verduras y así prevenir enfermedades producidas por microorganismos como virus bacterias, hongos, y parásitos. Desde la postura teórica de Puscama y Lencina-Kairuz (2017): “La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo” (p.1). Con una buena higiene las personas pueden lograr tener hábitos saludables que beneficien su salud y a su convivencia con los demás. En tal sentido, una buena higiene es fundamental para mantener hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de las personas. La higiene personal adecuada, como lavarse las manos con regularidad, bañarse diariamente y cepillarse los dientes dos veces al día, puede prevenir la propagación de enfermedades y reducir el riesgo de infecciones. Además, el cuidado adecuado de los alimentos y la limpieza del hogar son también aspectos importantes de la higiene que pueden contribuir a mantener un ambiente saludable. Por lo tanto, es importante fomentar hábitos saludables de higiene desde temprana edad y mantenerlos a lo largo de la vida.

Por otra parte, la nutrición juega un papel muy importante en lograr una vida saludable, gracias a esta el cuerpo absorbe los alimentos y lo transforma en energía, la cual permite que el cuerpo pueda realizar cualquier actividad que precise, influye en el estado de ánimo y además a que el cuerpo se mantenga saludable. Santana (2022), señala que “La nutrición es también el proceso biológico mediante el cual los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento y el desarrollo, a la vez que el mantenimiento de sus funciones vitales” (p.1). De esta manera, la nutrición es considerada como uno de los principales componentes para alcanzar el estado de salud óptimo y garantizar una buena calidad de vida.

La nutrición es considerada como uno de los principales componentes para alcanzar el estado de salud óptimo y garantizar una buena calidad de vida. Cabe subrayar que, existe una estrecha relación entre el crecimiento y la alimentación, ya que una ingesta adecuado ayudará a evitar afecciones en la producción de glóbulos rojos y dificultades para transportar oxígeno a todas las arterias y tejidos del cuerpo. Del mismo modo una ingesta calórica que exceda las raciones de comida requeridas por la persona sin la supervisión de un especialista de nutrición, trae como el padecimiento de problemas cardiovasculares y niveles de alterados de azúcar en la sangre.

La OMS (2019), sostiene:

Los servicios de salud deben centrarse más en garantizar una nutrición óptima en cada etapa de la vida de una persona, según un nuevo informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se estima que una inversión adecuada en nutrición podría salvar 3,7 millones de vidas para 2025.

«Para proporcionar servicios de salud de calidad y lograr la cobertura sanitaria universal, la nutrición debe ser una de las piedras angulares de los servicios de salud esenciales», dijo la Dra. Naoko Yamamoto, Subdirectora General de la OMS. «También necesitamos mejores ambientes de alimentación que permitan a todas las personas consumir dietas saludables.» (s/p).

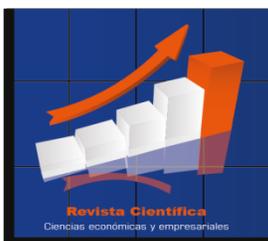
Al respecto, Naranjo (2016) puntualiza:

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas (p.1)

No obstante a eso, cada día más la situación de las personas se vuelve a un más compleja para llevar una vida saludable, ya que, una buena nutrición sucede cuando hay una sana alimentación y cuando se habla de una sana alimentación se hace referencia a comer alimentos que aporten nutrientes al organismo para que este pueda realizar su trabajo con la energía que requiere y no presente fatiga por falta de energía (Calañas-Continente, 2005) “La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macronutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas” (p.8).

De igual forma se deben evitar los alimentos que contengan grandes cantidades de azúcares como los refrescos, alimentos procesados, así como también aquellos que no aporten nutrientes a nuestro cuerpo.

Así lo plantea la OMS (2021) cuando argumenta que se debe controlar la ingesta de alimentos de alto contenido calórico y bajo contenido en micronutrientes, a fin de “... restringir la ingesta de bebidas azucaradas, limitar el tiempo dedicado a ver la televisión y promover un estilo de vida activo para los niños y los adolescentes” (p. 5). Sin embargo, mucho se ha dicho sobre llevar una alimentación saludable. (OPS y OMS, 2016) “una alimentación saludable es aquella que permite



alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades” (p.8). No obstante, en pleno siglo XXI es donde más se ha elevado la tasa de personas con sobre peso, enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2 y el estrés; es donde más influencia y conocimiento hay de la importancia de una buena alimentación saludable y aun así las personas continúan llevando una mala alimentación. Para prevenir esto o no llegar a padecer de una de estas afecciones(OMS, 2019) recomienda “el consumo de una alimentación sana y energética equilibrada y unos niveles de actividad física adecuados”.

Para lograr una vida saludable la nutrición y la actividad física deben ir de la mano, además, deben ser tomados en cuenta. Cuando se habla de una buena alimentación o nutrirse bien, se refiere a comer sano, entiéndase hacerlo en porciones equilibradas, tomando alimentos ricos en: carbohidratos (azúcares), grasas y proteínas (leguminosas, carnes y lácteos). DISCAPNET (2002) señala “la nutrición consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos, y hacerlos llegar a todas las células, para que éstas puedan funcionar” (p. 3).

Planteado lo anterior, se debe tener en cuenta que para lograr una buena nutrición no es sólo consumir los alimentos requeridos, sino que además se deben tener en cuenta las cantidades de cada uno de los nutrientes para que estén equilibrados entre sí, ya que, no tiene efecto positivo comer un solo tipo de macronutriente ni tampoco en exceso. En este sentido es recomendable que la persona ingiera de cada uno de los grupos una porción, es decir, carbohidratos los cuales ayudan a la obtención de energía; grasas, las cuales aportan una reserva de energía, las proteínas por su parte aportan elementos que regulan el buen funcionamiento de todas los elementos y procesos en las células. Por consiguiente, una alimentación sana conlleva a una buena nutrición siempre y cuando los alimentos ingeridos aporten los nutrientes apropiados, los cuales son las sustancias que nutren al organismo y que hacen que estos funcionen de manera adecuada, garantizando que el organismo pueda realizar sus actividades diarias, tanto físicas como mentales, así también disminuir el riesgo de padecer de enfermedades no transmisibles y permitiendo tener una vida saludable.

Al respecto, Zamora et al. (2022) sostiene:

Los hábitos alimenticios presentados en la muestra estudiada muestran desequilibrio en la ingesta de comidas que puedan propiciar aumento de peso corporal, también éstos tributan a elevar los niveles de azúcar en sangre, lo que se introduce en uno de los factores de riesgo provocador de enfermedades no transmisibles. De igual forma, llama la atención el bajo consumo de proteínas, lo que coloca en riesgo los valores nutricionales tanto en ambos sexos (pp.12-13).

Los hábitos alimenticios son fundamentales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Es preocupante que la muestra estudiada presente desequilibrios en la ingesta de alimentos que puedan propiciar un aumento de peso corporal y niveles elevados de azúcar en sangre, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

Además, el bajo consumo de proteínas también es preocupante, ya que estas son esenciales para el crecimiento y reparación de los tejidos corporales, la producción de enzimas y hormonas, y la protección del sistema inmunológico. Un bajo consumo de proteínas puede colocar en riesgo los valores nutricionales en ambos sexos y puede conducir a problemas de salud a largo plazo. Es importante fomentar hábitos alimenticios saludables a través de la educación y la concientización en la población, especialmente en los jóvenes, para prevenir futuros problemas de salud y mejorar la calidad de vida.

Conclusiones

Los propósitos universales de una ingesta saludable deben de guardar coherencia con la calidad de vida de la sociedad. La sincronización de actividad física y alimentación balanceada es el patrón de estilo saludable que considerablemente apunte a una mejor salud.

El origen alimenticio está comprendido en macronutrientes y micronutrientes, de los cuales se requiere una cierta medida de cada uno de estos. Una ingesta balanceada es calificada como la excelente unión para adquirir una dieta variada y adecuada.

La alimentación de una persona es una combinación muy rigurosa de nutrientes, cada uno de ellos, a su vez es una mezcla difícil de nutrimentos. Alterar un elemento de la ingesta calórica da como resultado modificación indirectas en otros, estos pueden tener una reacción efectiva o no efectiva sobre distintos coeficientes de riesgo, y probablemente, sobre el bienestar de la persona. Todos los



alimentos son importantes, ninguno debe de excluirse en su totalidad de una alimentación diaria, solo en caso de que exista un rechazo genético provocado por el propio organismo.

La alteración de la nutrición y de un patrón saludable repercute potencialmente en la disminución de riesgos de enfermedades, y favoreciendo la supervivencia de la población. Se puede determinar que, la buena nutrición juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la ingesta de frutas y vegetales se relaciona con menor riesgo de enfermedades coronarias.

Una dieta saludable también puede ayudar a controlar el peso corporal y prevenir la obesidad, que es un factor de riesgo importante para muchas enfermedades crónicas. Por lo tanto, es importante fomentar hábitos alimentarios saludables desde temprana edad y educar a la población sobre la importancia de una alimentación equilibrada y variada para mantener una buena salud.

Referencias

- Basarte Gaspar L. (2017). Importancia del sueño y el descanso en la infancia. Programa de salud. [Trabajo de Grado en Enfermería Curso Académico 2016 / 2017]. Universidad de Zaragoza Facultad de Ciencias de la Salud. <https://zaguan.unizar.es/record/90436/files/TAZ-TFG-2017-547.pdf>
- Calañas-Continente, A. J. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y Nutrición*, 52(S2), 8-24. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>
- Carranza Esteban R. F, Caycho-Rodríguez, T., Salinas Arias, S. A., Ramírez Guerra, R. M., Campos Vilchez, C. Chuquista Orci, K. y Pérez Rivera, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos *Revista Cubana de Enfermería*, 35(4), 1–10. <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859#.YIWpFY0GUoE.mend>
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/515>
- DISCAPNET. (2002). Los nutrientes, tipos y funciones. *Discapnet*, 1–5. <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-de-salud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/los-nutrientes>

- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527–534. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>
- Giménez Rodríguez, P. (2017). La importancia del descanso reparador. *Asisa*, 1(1), 98. https://unidadsuenovistahermosa.es/wp-content/comunicacion/20170307_muyinteresante.pdf
- Ministerio de Educación de Chile, Mineduc (2013). Currículum Nacional. Hábitos de vida saludable. https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-90157_recurso_2.pdf
- Naranjo, P. (2016). Desnutrición y Salud Pública. *Acta Andina*, 2(1), 81–98. <https://doi.org/10.20453/aa.v2i1.2897>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (5 de octubre de 2022). Actividad física. OMS, 1–11. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos, tiempo dedicado a actividades sedentarias.>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (17 de agosto de 2021). Proyectos de recomendaciones para la prevención y el tratamiento de la obesidad a lo largo de la vida, incluidas las posibles metas. <https://www.who.int/es/publications/m/item/who-discussion-paper-draft-recommendations-for-the-prevention-and-management-of-obesity-over-the-life-course-including-potential-targets>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (4 de septiembre de 2019). Según la OMS, un mayor énfasis en la nutrición en los servicios de salud podría salvar 3,7 millones de vidas para 2025. [https://www.who.int/es/news/item/04-09-2019-stronger-focus-on-nutrition-within-health-services-could-save-3.7-million-lives-by-2025#:~:text=vidas%20para%202025-,Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20un%20mayor%20%C3%A9nfasis%20en%20la%20nutrici%C3%B3n%20en,millones%20de%20vidas%20para%202025&text=Los%20servicios%20de%20salud%20deben,de%20la%20Salud%20\(OMS\).](https://www.who.int/es/news/item/04-09-2019-stronger-focus-on-nutrition-within-health-services-could-save-3.7-million-lives-by-2025#:~:text=vidas%20para%202025-,Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20un%20mayor%20%C3%A9nfasis%20en%20la%20nutrici%C3%B3n%20en,millones%20de%20vidas%20para%202025&text=Los%20servicios%20de%20salud%20deben,de%20la%20Salud%20(OMS).)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS), Honduras. (2016). Guía de entornos y estilos de vida saludables. *Vida saludable*, Alcaldía Municipal de Yamaranguila Departamento de Intibucá, Honduras. 1–83.



<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Perea-Caballero A.L., López-Navarrete G.E., Perea-Martínez A., Reyes-Gómez U., Santiago-Lagunes L.M., Ríos Gallardo P.A., Lara-Campos A.G., González-Valadez A.L., García-Osorio V., Hernández-López M.A., Solís-Aguilar D.C. De la Paz-Morales C. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de La Secretaría de Salud Jalisco*, 2(1), 121–125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Puscama, A. y Lencina-Kairuz, P. (2017). Maletín educativo de salud. Guía básica higiene y cuidado del cuerpo. Gobierno de Mendoza, https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf
- Santana Porbén, S. (2022). El prólogo del número 1 (Apertura). *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 32(1): 1-4. <https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/1341/1822>
- Rodríguez Delgado, J. (2019). Recomendaciones nutricionales y evidencia científica: ¿hay más dudas que certezas? *Revista Pediatría Atención Primaria*, 21(81), 69–75. <https://pap.es/articulo/12769/recomendaciones-nutricionales-y-evidencia-cientifica-hay-mas-dudas-que-certezas>
- Rosenbaum, S., Ager, A. Snider, L., Warria, A., Collison, H. Hermosilla S. y Vancampfort. D. (2021). Actividad física, salud mental y apoyo psicosocial. *Migraciones Forzadas revista*, 4. <https://www.fmreview.org/es/edicion66/rosenbaum-ager-snider-warria-collison-hermosilla-vancampfort>
- Suarez Villa, M. E., Navarro Agamez, M. D. J., Caraballo Robles, D. R., López Mozo, L. V., & Recalde Baena, A. C. (2020). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Revista Ene De Enfermería*, 14(3), e14307. <https://doi.org/10.4321/s1988-348x2020000300007>
- Terán, G., Arana, Y., & Velázquez, J. (2020). Cambios en el sueño y la salud mental por el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Ciencia*, 71(3), 66–71. <https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/index.php/vol-71-numero-3-e/812-cambios-en-el-sueno-y-la-salud-mental-por-el-aislamiento-social-durante-la-pandemia-de-covid-19>

- Torres-Lista, V., Herrera, L. C., Gálvez Amores, I., Noriega, G., & Montenegro, M. (2020). Healthy lifestyle habits and their impact on the performance of the TERCE test in Panamanian children of school age. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 39(4), 116–121. <https://revista.nutricion.org/PDF/TORRES.pdf>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad En La Educación*, 50, 357. <https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Smith, J., Torres-Román, Aquino-Núñez, P. T., Cruz, J. C.-D. la, Rosario, A. H., Espinoza-Amaya, J. J., Palacios-Vargas, L. A., & Díaz-Vélez, C. (2016). Salud mental y calidad del sueño en estudiantes de 8 facultades de medicina humana de Perú. *Revista Chilena de Neuro Psiquiatría*, 54(4), 272–281. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Vinasco Ñustes, F. A. (2016). Diseño Y Calidad De Vida. *MasD Revista Digital de Diseño*, 10(18), 8–18. <https://doi.org/10.18270/masd.v10i18.1716>
- Zamora-Mota, H., Santana-Álvarez, J. y Miranda-Ramo, M. (2022). Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario. *Archivo Médico Camaguey*, 1(1), 1–16. <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/8838/4222>