

Capítulo 4. Estilos de vida saludable: Alimentación saludable y actividad física

MARÍA GUADALUPE DÍAZ RENTERÍA¹
CARINA FLORES BARRIOS²

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.303.04>

Resumen

En este capítulo se describe el concepto de estilo de vida aplicado en este programa: son hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades de una persona o de un grupo de personas que, al ser un proceso de aprendizaje durante la vida de las personas por diferentes mecanismos como la imitación, la asimilación, etc., son susceptibles de ser modificados. Considerando que el estilo de vida se va conformando a lo largo de la historia de vida, en este programa se tiene como propósito lograr nuevos hábitos saludables o reforzarlos no sólo a través de la información. Asimismo, se identifican los dos aspectos más importantes a modificar en el estilo de vida de un cuidador: la actividad física y la alimentación saludable.

Palabras clave: hábitos, estilo de vida, actividad física, alimentación saludable.

Iniciaremos con un breve repaso del concepto de estilo de vida y por qué la importancia de incluirlo en un programa que promueve el automanejo en un cuidador familiar.

De las diversas definiciones existentes podríamos identificar los puntos comunes como:

¹ Doctorado en Gerencia y Política Educativa. Universidad de Guadalajara – Centro Universitario de los Altos. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6508-0510>

² Doctorado en Desarrollo Educativo. Universidad Autónoma de Tamaulipas – Facultad de Enfermería Tampico. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2508-176X>

- Las formas en las que viven sus vidas los individuos (Zaman, Hankir & Jemni, 2019), pautas de comportamiento, que cuando son habituales pueden entenderse como hábitos, pudiendo entonces establecer la relación entre el estilo de vivir con aspectos de salud (Rodríguez-Marin, 1995).

El estilo de vida se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados (Tavera, 1994).

Este estilo de vida se va conformando a lo largo de la historia de vida, siendo un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales.

¿Cómo se caracteriza el estilo de vida de un cuidador familiar? Diversos estudios describen que los cuidadores familiares se ven obligados a introducir mayores cambios en su estilo de vida, a una mayor limitación social, en la que muchas veces asumir este rol no ha sido planeado.

El trabajo del cuidador es una experiencia de compromiso, de tiempo y de paciencia que demandan habilidades y cualidades que son fundamentales en la realización de las actividades de la vida diaria con el familiar, por tanto, los cuidadores familiares también se pueden ver expuestos a alteraciones en su propio bienestar, debido a que los cambios que ellos mismos han debido efectuar en su propio estilo de vida y por la cantidad de tiempo invertido en el cuidado diario pueden llegar a generar estrés físico y emocional (Angulo, 2016).

Las intervenciones para el cambio de conducta (ICC) que han ido aumentando en los últimos años (Alcántara et al., 2015), sin embargo existe evidencia de que las estrategias más efectivas derivan del enfoque cognitivo-conductuales (Córdoba García et al., 2020), como la que proponemos en este programa, con la aplicación de la teoría social cognitiva a nivel grupal. Cabe destacar que uno de los propósitos del programa es lograr cambios de estilos de vida, ya sea para incrementar, fortalecer o iniciar una actividad física y una alimentación saludable en los cuidadores familiares.

Como se mencionó en la descripción del concepto de estilo de vida, éste es un proceso de aprendizaje donde se relaciona la persona y su medio ambiente, un proceso de aprendizaje en el que hay que considerar, por ejemplo:

- La imitación dentro del grupo.
 - El modelaje que pueden jugar los facilitadores.
 - Así como dos situaciones frecuentes, que es deseable evitar cuando se hacen sugerencias de estilos de vida saludables, que se desprenden de los principios mencionados anteriormente.
1. La primera es intentar imponer un cambio. Un ejemplo de esta situación podría ser una persona que no desea realizar alguna actividad física y se le dice: “si no haces ejercicio vas a subir mucho de peso, entrarás en la obesidad muy rápido y podrías tener un infarto”. Este abordaje confrontacional y autoritario se debe evitar, ya que no contribuye a respetar la individualidad de la persona y no contribuye a promover un cambio de comportamiento (McNeil, Addicks & Randall, 2017).
 2. La segunda tiene que ver con la tendencia a hacer recomendaciones generales sin considerar las condiciones individuales, por ejemplo, es muy frecuente cuando se realizan los programas de ejercicios en grupos de personas y se dan recomendaciones para todos, como hacer 30 minutos de ejercicio diario en las mañanas, ocasionando en muchos participantes problemas para adaptarse a esta recomendación general, pues podría ser que esta persona recién está iniciando a hacer ejercicio o es una persona que realiza más de una hora diaria. Se deben tener presentes y respetar las condiciones de cada persona, es mejor que cada persona adecue la actividad física según su propia decisión y condición (Irish et al., 2015).

En otras palabras, se debe sugerir no dar indicaciones con relación a estos dos aspectos tan importantes de estilo de vida: la actividad física y la alimentación saludable. A cada participante del programa se le debe

sugerir que tenga sus propios planes de actividad física y una alimentación saludable en función a sus propias características individuales y su entorno.

4.1. *Un cuidador bien alimentado ofrece mejores cuidados*

Una de las consecuencias de ejercer el rol de cuidador es que nos olvidamos incluso de comer sanamente. Una alimentación saludable proporciona la energía necesaria para cuidar a alguien y además contribuye a mejorar la calidad de vida. Entre los beneficios de una buena alimentación se encuentran:

1. Ayuda a mantener un peso saludable
2. Nuestro cuerpo funciona mejor.
3. Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer
4. Nuestro cuerpo se vuelve resistente a las infecciones, lo cual disminuye el riesgo de enfermedad (Alvidrez, 2006).

Algunos consejos para que un cuidador mejore su alimentación son:

- Utilice el plato del bien comer, y si es necesario, solicite ayuda a un profesional que le ayude a alimentarse sanamente
- Planifique la preparación de comidas ya que el ejercer el rol de cuidador requiere planificar y organizar actividades.
- Prepare sus comidas y las de su familiar al mismo tiempo, de esta forma optimiza su tiempo.
- Realice una lista de los alimentos y víveres que requiere comprar.
- Tenga a la mano verduras y frutas preparadas para realizar sus colaciones.
- Solicite ayuda a sus familiares en la preparación y compra de alimentos.

4.2. Un cuidador fuerte y ágil, puede ofrecer mejores cuidados

Para cuidar a otra persona de manera adecuada, se debe estar en buen estado de salud, por lo tanto, los cuidadores deben cuidar su cuerpo y su mente. El realizar alguna actividad física al menos durante 30 minutos diarios, es fundamental para conservar al cuerpo sano. Además, realizar algunos ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, le ayudaran a realizar los movimientos que a veces el rol de cuidador demanda.

Algunos de los consejos para mantener su cuerpo saludable:

- No permanezca de pie o sentado por mucho tiempo. Camine por lo menos cinco minutos cada dos horas para favorecer la circulación de la sangre.
- Utilice ropa holgada y cómoda, de preferencia de algodón, y calzado comfortable cuando está a cargo de la persona cuidada.
- Organice el tiempo de cuidado con la familia, es necesario que los cuidadores tengan tiempos para descansar y distraerse. Además, permanecer mucho tiempo en un lugar y realizando la misma actividad aumenta la tensión sobre los músculos, lo que favorece una mala postura y, eventualmente, lesiones en músculos y huesos. »
- Cuide su espalda. Cuando sea necesario cargar a la persona enferma, separe los pies y doble las rodillas. De preferencia solicite ayuda a otra persona.
- Respire profundamente para oxigenar su cuerpo y aclarar su mente.
- Antes de comenzar sus actividades de cuidador, realice estiramientos. Estirar los músculos mejora el movimiento y disminuye la probabilidad de presentar contracturas.
- Verifique que no haya objetos como cables o tapetes, ya que pueden representar un peligro su seguridad y la de la persona bajo su cuidado.
- Cuide que su área de trabajo tenga suficiente espacio para maniobrar con su paciente. »
- Su paciente debe estar a una altura en la que usted no tenga que agacharse para atenderlo. Si no es posible, utilice un banco para sentarse.
- Mantenga su arreglo y su higiene personal. »

Cierre del programa								V
Técnica de cognitiva de reforzamiento de lo aprendido								V
Evaluación y Clausura								V

Fuente: elaboración propia.

Referencias

- Alcántara, C., Klesges, L. M., Resnicow, K., Stone, A., & Davidson, K. W. (2015). Enhancing the Evidence for Behavioral Counseling: A perspective from the Society of Behavioral Medicine. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(3), S184-S193. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.05.015>
- Alvidrez, O. M. M. (2016). Una persona bien alimentada puede dar buenos cuidados. Gómez, M. B.D. & López-García, A. (Ed.), En Manual de apoyo para personas que brindan cuidados a otras (pp. 15–21). Médica Sur.
- Angulo, A. (2016). Relación entre la calidad de vida en salud y la carga física en cuidadores de personas con enfermedad de Alzheimer. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 6(1), 20-26. https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/issue/view/407
- Córdoba García, R., Camaralles Guillem, F., Muñoz Seco, E., Gómez Puente, J. M., San José Arango, J., Ramírez Manent, J. I., Martín Cantera, C., Campo Giménez, M. del, y Revenga Frauca, J. (2018). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. *Atención Primaria*, 50(Supl. 1), 29-40. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(18\)30361-5](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(18)30361-5)
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23-36. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.10.001>
- McNeil, D. W., Addicks, S. H., Randall, C. L. (2017). *Motivational Interviewing and Motivational Interactions for Health Behavior Change and Maintenance*. Oxford University Press. <https://www.oxfordhandbooks.com>

com/view/10.1093/oxfordhb/9780199935291.001.0001/oxford-hb9780199935291-e-21?print=pdf

- Rivera, M. G. & Domínguez, L. A. V. (2016). Poniendo el cuerpo en movimiento recomendaciones para ejercitarse. En Manual de apoyo para personas que brindan cuidado a otras (pp. 23–31). Gómez, M. B. D. & López-García, A. (Ed.) Médica Sur.
- Rodríguez-Marin, J. (1995). *Psicología Social de la Salud. Síntesis*.
- Tavera J. (1994). *Estilos de vida, factores de riesgo y enfermedades crónicas no transmisibles. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles*.
- Zaman, R., Hankir, A., & Jemni, M. (2019). Lifestyle Factors and Mental Health. *Psychiatria Danubina*, 31(3): 217-220.