**ESTADO DE ARTE DE VIDA SALUDABLE**

1. Título: PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ÁREA DE SALUD DE ESPARZA

Resumen

El presente trabajo va dirigido hacia la promoción de los estilos de vida saludable en el Área de Salud de Esparza, mediante la elaboración de un diagnóstico de la situación actual, identificación de oportunidades y la elaboración de un programa de Estilos de Vida Saludable para la población. Es un estudio de investigación de campo, de naturaleza transversal y descriptiva. La muestra estuvo constituida por los clientes adscritos al Área de Salud de Esparza de 20 a 49 años. El proceso se realizó mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas abiertas, de selección múltiple, dicotómicas, que nos brindaron información general, para determinar los estilos de vida del usuario del Área de Salud de Esparza y con ello poder establecer la situación actual de la población, para la elaboración de un Programa de Estilos de Vida Saludable. El programa de Promoción de Estilos de Vida Saludable va a estar dirigido a toda la población de Esparza, impartido en diferentes espacios físicos, con una duración de 6 meses, dicho programa le brinda la oportunidad a la población de informarse sobre aspectos básicos de alimentación saludable, actividad física, manejo de stress, no ingesta de sustancias tóxicas, entre otros. Además a los participantes se les realizarán exámenes de laboratorio, toma de medidas antropométricas, signos vitales que serán evaluadas 6 meses posterior a la culminación del programa. Al culminar el programa determinar los alcances y limitaciones detectados a lo largo del proceso.

Url: <http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf>

1. Titulo: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SENTIDO DE VIDA, EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Resumen

Nuestro objeto de estudio en esta investigación involucra dos atributos psicológicos complejos, no sólo por las múltiples acepciones que se les atribuyen sino por su grado de relación estrecha con otros fenómenos psicosociales. Hablamos de los ‘estilos de vida’ y el ‘sentido de vida’. De nuestra revisión bibliográfica, no hemos encontrado publicadas investigaciones similares en nuestro país. En otros países si se hace referencia a estudios sobre estilos de vida o sentido de vida en adolescentes/jóvenes pero generalmente evaluando sólo uno de estos atributos. Así, observamos que el concepto “estilos de vida” tiene una connotación mas bien epidemiológica pues generalmente se ha ligado a las conductas de riesgo para desarrollar o contraer enfermedades específicas o comportamientos protectores de salud. Con una connotación mas bien física, como se presenta a continuación: ... el estilo de vida, hábito de vida, forma de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud. 1 Los estilos de vida serían la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida más o menos saludables2 En esta investigación hacemos referencia al estilo de vida como el conjunto de comportamientos, actitudes y valores que no sólo previenen o protegen de enfermedades físicas sino considerando el aspecto de salud psicológica y considerándolo como un rasgo de individualidad general de la postura de cada persona frente a las situaciones de su vida que le permite adaptarse sanamente al medio y crecer como persona integral.

Url: <http://usmapanama.com/wp-content/uploads/2011/10/INFORME-FINAL-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLES1.pdf>

1. Título: Fomento de una vida saludable en el entorno laboral

Resumen:

El fomento de una vida saludable en el entorno laboral consiste en impulsar, mediante un plan de acción coordinado y con el esfuerzo común de trabajadores y la dirección, una serie de medidas, servicios y recomendaciones que mejoren la salud global de las personas en el puesto de trabajo y, por extensión, acaben convirtiendo la organización en una organización saludable, donde los riesgos físicos y psicosociales para la salud hayan sido minimizados y donde las políticas y las instalaciones favorezcan la adopción de hábitos saludables.

Url. <http://www.factorhuma.org/attachments_secure/article/8256/vida_saludable_cast.pdf>