

CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.



Las personas que practican algún deporte son más sanas, tienen menos probabilidades de sufrir un infarto, esto en los hombres y mujeres no causa problemas de obesidad y cáncer, y con una buena dieta se controla la presión sanguínea.

Las personas sanas suelen tener las siguientes características:

- Una capacidad mayor de percibir la realidad y de juzgar correctamente a las personas y los hechos.
- Se aceptan a sí mismos, a los demás y a la naturaleza, rechazan la afectación, la mentira y fanfarronería.
- Son naturales, espontáneos, sencillos y modestos.
- Se centran en los problemas y no en su yo.
- Pueden estar solos sin problemas, necesitan privacidad.

- Poseen una apreciación original y pueden afrontar la vida con respeto, alegría y sorpresa.
- Están marcados por las experiencias místicas.
- Poseen un sentido de la comunidad, una estructura democrática del carácter y un fuerte condicionamiento ético.
- Son creativos sin excepción.

Estudios en la población en general indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada ayuda a mejorar tanto la salud física como la psicológica, incrementando así la calidad de vida. La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.



2

El ejercicio físico mejora el rendimiento cardiovascular debido a cambios hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria. La perfusión de los pulmones se intensifica gracias a las adaptaciones inducidas por el ejercicio, y se facilita el paso de oxígeno de los alvéolos a los capilares pulmonares.



Las adaptaciones inducidas por el ejercicio contrarrestan las modificaciones del sistema respiratorio típicas de la persona fumadora, intervienen en la modificación de los factores de riesgo cardiovascular y, en consecuencia, desempeña un papel relevante en la prevención primaria y secundaria de la cardiopatía isquémica.



El ejercicio físico contribuye al abandono de los hábitos tóxicos (especialmente el tabaco), al mantenimiento de dietas equilibradas y al menor consumo de alcohol. En un estudio efectuado en individuos aparentemente sanos, se observó que muy pocos participantes con nivel de actividad física alto eran fumadores y tenían sobrepeso. En la misma línea se comprobaron que los hombres físicamente activos en tiempo de ocio eran menos fumadores y con menores índices de obesidad.



Por consiguiente, la actividad física regular promueve cambios generalmente muy importantes en el estilo de vida, caracterizados por una mejoría espontánea en los hábitos higiénico-dietéticos. El efecto inmediato es la sensación subjetiva de bienestar, que a largo plazo se traduce en un estado de salud y condición física superiores.

Diferentes estudios han demostrado una reducida incidencia de enfermedades arteriales coronarias, hipertensión arterial, diabetes y otras enfermedades prevalentes entre personas físicamente activas frente a las inactivas.



Como se puede comprobar en estos estudios el ejercicio físico realizado con unas determinadas condiciones es beneficioso para prevenir numerosas enfermedades, ayuda en la mejora de la condición física de los sujetos practicantes y ofrece una ayuda más favorable.

Los ámbitos de la salud y la calidad de vida son complementarios y se superponen. La calidad de vida refleja la percepción que tienen los individuos de que sus necesidades están satisfechas, o bien de que les están negando oportunidades al alcanzar la felicidad y la autorrealización, con independencia de su estado físico, o de las condiciones sociales y económicas.

La OMS ha identificado seis extensas áreas que describen aspectos fundamentales de la calidad de vida en todas las culturas:

- Un área física (la energía, la fatiga).
- Un área psicológica (sentimientos positivos).
- El nivel de independencia (movilidad).
- Las relaciones sociales (apoyo social práctico).
- El entorno (accesibilidad a la asistencia sanitaria).
- Las creencias personales / espirituales (significado de la vida).



BIBLIOGRAFÍA

Gernez-Rieux, Ch.:Gervois, M. **Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene**. Editorial LIMUSA. Primera Edición. México, 1983.