

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SITUACIÓN Y PROCESO DE ENFERMEDAD.

La **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia. El Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril.

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Constitución de 1948, define **salud** como el estado de completo **bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales.

En estos términos, esta definición resultaría utópica, pues se estima que según parámetros mundiales sólo entre el diez por ciento y el veinticinco por ciento de la población mundial se encuentra completamente sana.

- Una definición más dinámica de salud podría añadir que es el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social y de **capacidad de funcionamiento** que permitan los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad.

- La salud y la enfermedad forman un proceso continuo, donde en un extremo se encuentra la muerte prematura, muchas veces prevenible, y en el otro extremo se encuentra un elevado nivel de salud, al que difícilmente llega todo el mundo. En la parte media de este continuo o equilibrio homeostático se encontraría la mayoría de la población, donde la separación entre salud y enfermedad no es absoluta, ya que es muy difícil distinguir lo normal de lo patológico.

- La definición de salud es difícil, siendo más útil conocer y analizar los determinantes de la salud o condicionantes de la salud.

- La salud, en términos físicos, forma parte de uno de los pilares de la calidad de vida, bienestar y en definitiva de la felicidad.

- El objetivo de alcanzar la salud, no solamente corresponde a la medicina, sino también a los políticos, a la sociedad y al individuo. En los países en vías de desarrollo, la salud empezaría a conseguirse cuando se satisfagan sus necesidades de alimentación, infecciones, vivienda, trabajo y, en definitiva, sus problemas económicos, mientras que, en los países desarrollados, la salud se consigue previniendo los efectos secundarios que la riqueza produce como la obesidad, la ausencia de ejercicio físico, los accidentes de tráfico, el tabaquismo, la depresión, la contaminación, etc.

### Determinantes de la salud

Los determinantes de la salud pública son los mecanismos específicos que diferentes miembros de grupos socio-económicos influyen en varios grados de salud y enfermedad. Los **determinantes de salud** según Lalonde, ministro de sanidad de Canadá son:

- **Estilo de vida:** Es el determinante que más influye en la salud y el más modificable mediante actividades de promoción de la salud o prevención primaria.
- **Biología humana:** Este determinante se refiere a la **herencia genética** que no suele ser modificable actualmente con la tecnología médica disponible.
- **Sistema sanitario:** Es el determinante de salud que quizá menos influya en la salud y sin embargo es el determinante de salud que más recursos económicos recibe para cuidar la salud de la población, al menos en los países desarrollados.
- **Medio ambiente:** Se refiere a cualquier contaminación producida en el aire, suelo o agua que afecta a la salud de los individuos, tanto si la contaminación es biológica, física, química o la llamada contaminación sociocultural y sicosocial, en la que incluiríamos la dependencia, violencia, estrés, competitividad etc.

Según estos determinantes de salud, la salud pública de los estados debería invertir más en:

- a) Promoción de salud para que la población adquiriera mediante una correcta educación a edad temprana (y otros medios) unos estilos de vida saludables y en
- b) Medio ambiente.

### **Prerrequisitos para la salud**

Los prerrequisitos para la salud descritos en la carta de Ottawa son: la paz, el vestido, la educación, la comida, la vivienda, un ecosistema estable, la justicia social y la equidad.

### **Concepto de enfermedad**

Para comprender lo que es la enfermedad es necesario reiterar y ampliar la definición de lo que es la salud.

Ella se define como la capacidad que tienen los organismos para adaptarse a los distintos estímulos, ya sea el estrés, la toxicidad medioambiental, cambios en la alimentación, etc. El cuerpo se mantiene siempre en un equilibrio inestable.

La salud esta directamente relacionada con nuestro estado emocional, mental y estructura sicológica, es decir, con nuestra forma de ser, de enfrentar la vida y nuestra constitución genética.

Ante una enfermedad (resistencia al cambio) debemos preguntarnos ¿que hay en mi estilo de vida, dieta o comportamiento que ha causado el desequilibrio?. Solamente en ese momento, cuando encontramos la razón o el “foco”, es decir lo que la enfermedad nos quiere enseñar, retornaremos a nuestro centro, al punto de equilibrio.

**Ver: Enfermedad, definición**

**Ver: Enfermedades: Causas**

**Tipos de enfermedades más comunes**

PATOLOGÍAS	CARACTERÍSTICAS	EJEMPLOS
------------	-----------------	----------

ALERGIAS	Debidas a la reacción del sistema inmunológico y a agentes externos (antígenos)	Fiebre del heno, urticaria, intolerancia a los alimentos
ENFERMEDADES INFECCIOSAS	Debidas a virus y bacterias; se difunden rápidamente a numerosos individuos	Enfermedades exantemáticas (varicela, escarlatina, sarampión, rubéola), gripe, resfriado, mononucleosis infecciosa, peste, fiebre hemorrágica, enfermedades de transmisión sexual (ETS), SIDA
ENFERMEDADES PARASITARIAS	Debidas a organismos parasitarios ( <b>protozoos</b> , gusanos, hongos)	Amebiasis, giardiasis, micosis, filariasis, tripanosomiasis
ENFERMEDADES CONGÉNITAS	Debidas a anomalías del desarrollo fetal	Síndrome de Down, espina bífida, focomelia, pie zambo, atelectasia pulmonar congénita, cardiopatías congénitas, megacolon
ENFERMEDADES HEREDITARIAS	Debidas a la transmisión hereditaria de genes, dominantes o recesivos, a los que están ligados determinadas patologías	Hemofilia, daltonismo, talasemia, fibrosis quística (mucoviscidosis)
ENFERMEDADES AUTOINMUNES	Debidas a una alteración de los mecanismos de reconocimiento del sistema inmunitario, que reacciona contra el propio organismo	Artritis reumatoide, miastenia gravis, enfermedad de Hashimoto, <b>diabetes mellitus</b> insulino-dependiente
TRAUMATISMOS Y ACCIDENTES	Debidas a accidentes capaces de provocar lesiones en un organismo sano	Heridas, fracturas, asfixia, fulguración, quemaduras solares, <i>shock</i> , daños por radiación, lesiones

		deportivas, barotraumas, algunas enfermedades profesionales y ambientales
INTOXICACIONES	Debidas a los efectos de sustancias tóxicas producidas por organismos (toxinas bacterianas, animales y vegetales) o por determinados compuestos químicos	Botulismo, intoxicación por veneno de serpientes o de arácnidos, intoxicación por monóxido de carbono, metanol, metales pesados y pesticidas, algunas enfermedades profesionales y ambientales
ENFERMEDADES NEURO-DEGENERATIVAS	Debidas a la degeneración progresiva de las funciones nerviosas	Enfermedad de Parkinson, enfermedad de Alzheimer, esclerosis múltiple, corea de Huntington
TRASTORNOS MENTALES Y RELACIONADOS CON EL USO DE SUSTANCIAS	Debidos a causas orgánicas y/o ambientales; debidos al uso de sustancias psicoactivas	Depresión, histeria, paranoia, esquizofrenia, retraso mental, trastornos psicosomáticos, trastornos causados por el consumo de alcohol, anfetaminas, opiáceos, cocaína, hachís, nicotina
ENFERMEDADES METABÓLICAS	Debidas a anomalías de las reacciones químicas metabólicas, que normalmente dirigen la síntesis o la destrucción de las moléculas	Fenilcetonuria, gota, diabetes mellitus
ENFERMEDADES POR DESEQUILIBRIOS NUTRICIONALES	Debidas a la ingesta reducida o excesiva de sustancias nutritivas, a disturbios de la absorción o a la carencia de elementos nutritivos esenciales	Anorexia, obesidad, kwashiorkor, escorbuto, pelagra, malnutrición, avitaminosis

**Fuentes Internet:**

[http://es.encarta.msn.com/media\\_121634814\\_761567832\\_1\\_1/Principales\\_tipos\\_de\\_enfermedades.html](http://es.encarta.msn.com/media_121634814_761567832_1_1/Principales_tipos_de_enfermedades.html)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

## Portal de la Organización Mundial de la Salud

### Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad

#### RESUMEN

La calidad de vida depende directamente del medio natural y su calidad. La valoración sobre la salud no solo depende de las necesidades y los conocimientos del individuo, sino también de las condiciones de vida y trabajo. Se realiza un estudio donde se muestran los cambios sociales del modo y estilo de vida de la población y su relación con el proceso salud-enfermedad, así como los cambios del modo y estilo de vida que ayudan a promover salud y prevenir enfermedades, basados precisamente en la existencia de los factores determinantes del estado de salud y la modificación que sufren estos por el constante desarrollo social y científico-técnico. Se constata que el modo y estilo de vida de la población depende del sistema socioeconómico imperante. Los cambios del modo y estilo de vida determinan cambios en las condiciones y la calidad de vida de las personas y modifican el proceso salud-enfermedad.

*Palabras clave:* modo y estilo de vida, calidad de vida, proceso salud-enfermedad, promoción de salud, prevención de enfermedades.

La vida, y sobre todo la calidad de vida, dependen hoy directamente del medio natural y su calidad.<sup>1</sup>

Es necesario destacar que el desarrollo cultural de la humanidad, lejos de debilitar la unidad del hombre con respecto a la naturaleza, la ha profundizado. En la medida en que el hombre ha desarrollado su cultura material, espiritual, su dependencia con respecto a la naturaleza se ha incrementado; el espectro de sus necesidades físicas y espirituales ha crecido en la misma medida que ha crecido la amplitud y profundidad de su inclusión en el medio circundante. Esta estrecha correspondencia de los valores históricamente determinados y crecientes del hombre en relación con las posibilidades que para su realización le ha ofrecido la naturaleza, es especialmente considerable en las condiciones actuales.<sup>1</sup>

A finales del pasado siglo y principios de este, se acentuaron la tuberculosis y las enfermedades profesionales ligadas con el proceso productivo capitalista depauperante. Sin embargo, en la actualidad, en los países capitalistas desarrollados, debido a las características del cambio de estructura de la población, la intelectualización del trabajo, el aumento de la utilización de la energía neurosíquica, la disminución del trabajo físico y otros factores, predominan las enfermedades crónicas degenerativas y las primeras causas de muerte son las

enfermedades cardiovasculares, los tumores malignos, las enfermedades cerebro vasculares y los accidentes. El proceso salud-enfermedad humano ha sufrido, en el decursar de la historia, una transformación cualitativa.<sup>2</sup>

El primer instrumento de análisis de la sociedad ha de ser la determinación de la salud de la población por las peculiaridades de la organización social, que acorde con el desarrollo del modo de producción, la estructura social, la organización política, jurídica y la actividad espiritual, determina diferentes condiciones sociales de vida, distintas formas de la actividad vital del hombre, niveles diferentes de contaminación del ambiente e impacto de las condiciones naturales sobre la salud de la población, así como distintos sistemas de salud pública.<sup>3</sup>

Las valoraciones acerca del proceso salud-enfermedad han variado sustancialmente, debido a la importancia que se le conceden a los factores sociales en este proceso. Es obvio que enfermedades como el infarto, el alcoholismo, los accidentes y otros, están más relacionados con las condiciones de vida de los individuos que con factores genéticos y fisiológicos.<sup>4</sup>

En fin, la salud es un valor social, que tiene relación con la calidad de la existencia humana. Es un valor concreto determinado por el modo de producción, el nivel de desarrollo socioeconómico alcanzado y la situación política existente.<sup>5</sup> El hombre de hoy es más instruido que el hombre de los siglos precedentes; los adelantos científico-técnicos, entre ellos la robótica y la informática, llegan a todos los rincones del planeta y desde luego, se ha elevado el conocimiento humano sobre temas médicos y salubristas.<sup>5,6</sup>

Para prevenir es imprescindible conocer bien los factores y las condiciones del surgimiento de las enfermedades más difundidas y peligrosas. Existe una serie ordenada de los principales factores determinantes y factores de riesgo, dentro de los que se encuentran en el modo y condiciones de vida: el hábito de fumar, alimentación incorrecta, hábitos higiénicos incorrectos, consumo nocivo de alcohol, condiciones nocivas de trabajo y desempleo, estrés patogénico, malas condiciones materiales de vida, entre otros; en la biogenética: predisposición a las enfermedades degenerativas y hereditarias; medio ambiente: la contaminación del aire, agua y suelo por cancerígenos, los cambios bruscos de los fenómenos atmosféricos, entre otros, y la salud pública que incluye la ineffectividad de las medidas profilácticas, baja calidad o pobre accesibilidad de la asistencia medica o asistencia médica no oportuna.<sup>6,7</sup>

Basándonos precisamente en la existencia de estos factores determinantes del estado de salud y la modificación que sufren estos por el constante desarrollo social y científico-técnico, es que nos propusimos demostrar cómo los cambios del modo y estilo de vida modifican el proceso salud-enfermedad.

## **Objetivos**

1. Determinar los cambios sociales del proceso salud-enfermedad ocurridos con los cambios del modo y estilo de vida.
2. Demostrar cómo los cambios de modos y estilos de vida ayudan a promover salud y prevenir enfermedades que después requerirán de recursos y materiales de costosa adquisición.

## **DESARROLLO**

### **Generalidades**

La búsqueda y reestablecimiento de la salud requiere de múltiples condiciones, dentro de las que se destacan las económicas y las políticas, el sistema de salud pública existente en cada sociedad, así como la interacción del individuo-profesional de la salud.<sup>5</sup>

En el análisis específico de las enfermedades crónicas, nos encontramos factores de riesgo que son indistintamente de carácter biológico o social, así se señala en el caso de las enfermedades cardiovasculares factores tales como: el hábito de fumar, la hipercolesterolemia y la dieta, así como la hipertensión arterial; en el caso del cáncer bucal se señalan factores como: el genético, la dieta, el tabaco como los fundamentales; en las caries dental esto está dado generalmente por una deficiente higiene bucal y una dieta hipercariogénica. De ahí que se reafirme una vez más la importancia que tiene el modo y estilo de vida en el proceso salud-enfermedad.

La actividad laboral, conjuntamente con la familiar, la escolar, la del grupo social, así como la actividad biológica y psíquica del hombre, forman parte de la actividad humana en la cual tiene lugar el proceso salud-enfermedad. De modo que la estructura genética no es una estructura cerrada y puede modificarse a través de la influencia del organismo con su medio exterior.<sup>4,7</sup>

### **MODO Y ESTILO DE VIDA**

Los conceptos de modo y estilos de vida comienzan a ser objeto de las ciencias médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del redimensionamiento del concepto de salud y por lo tanto, de los determinantes de la salud. Estos conceptos han contribuido a la mejor comprensión y operacionalización de los elementos no biológicos que intervienen en el proceso salud-enfermedad y que son parte integrante de la medicina social característica de nuestro siglo.<sup>6</sup>

El camino generalizado para arribar a estos nuevos conocimientos en medicina se produjo a partir del cambio del estado de salud en poblaciones con desarrollo socioeconómico avanzado, donde las muertes y enfermedades se asocian cada vez menos con enfermedades infecciosas y se comienza a prestar atención a aquellos elementos que inciden en estas muertes y enfermedades, a saber: inadecuación del sistema de cuidados de la salud existente, factores conductuales o estilos de vida poco sanos, riesgos ambientales para la salud y factores biológicos.

De esta forma, se comenzó a concebir que la determinación de la salud es un proceso complejo, multifactorial y dinámico, en que los factores enunciados interactúan no solo para deteriorar la salud, sino también para incrementarla y preservarla.<sup>5,6</sup>

Para caracterizar el modo de vida como determinante de salud se han utilizado múltiples criterios, en los que la epidemiología y las ciencias sociales han hecho grandes aportes, al establecer relaciones entre las condiciones materiales y la forma en que los grandes grupos sociales se organizan y se realizan productivamente en esas condiciones. Por ejemplo: servicios de salud y su utilización, instituciones educacionales y nivel educacional de la población, tipos de vivienda, condiciones o hacinamiento, abasto de agua e higiene ambiental, etc.<sup>6,7</sup>

Esta categoría resulta pues, imprescindible en la comprensión no solo del estado de salud de una población, sino además en la confección de políticas sanitarias y estrategias de promoción de salud, ya que su campo abarca los grandes grupos sociales en su conjunto.<sup>7</sup>

El modo de vida refleja la médula de la formación económico-social, desde el punto de vista del sujeto del progreso histórico, de la actividad humana, ya sea productiva, de consumo, sociopolítica, cultural y familiar. En este sentido, el modo de vida refleja lo social en lo individual.<sup>8</sup>

El socialismo industrial promueve el saneamiento del medio que rodea al hombre, el crecimiento del bienestar material con el desarrollo de las necesidades espirituales de los hombres y de sus potencialidades creadoras. En otras palabras, el socialismo enriquece infinitamente la vida de los hombres, saturándola de un contenido creador.<sup>8</sup>

El modo de vida socialista se caracteriza por el optimismo social, que emana de la firme confianza del hombre en su futuro, al garantizar el crecimiento constante del bienestar popular; además, garantiza a los trabajadores amplios derechos sociales, entre estos, el derecho al trabajo y a la instrucción. Presupone además la gran actividad social de los miembros de la sociedad, su conciencia de la responsabilidad por el colectivo y por la sociedad en su conjunto (*Fernández Caballero E, et al. Gerencia de salud. Selección de Temas. MINSAP; 1999.p.89-93*).

El estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por lo tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares. En la actualidad, se considera que la familia, como grupo particular con condiciones de vida similares, posee un estilo de vida propio, que determina la salud del grupo familiar y sus miembros, por lo que se concibe, además, la categoría de estilo de vida familiar.<sup>9,10</sup>

## **Repercusión del modo y estilo de vida en el proceso salud-enfermedad**



El estilo de vida y la actividad cotidiana pueden condicionar la salud y la enfermedad del hombre, ya sea por el trabajo que realiza, por las características de su nutrición, por su vida sexual, entre otras actividades. Las formas de actividad concreta que integran el modo de vida de la población nos pueden facilitar conocimientos que contribuyan a elaborar estrategias y programas para el desarrollo del bienestar social, del trabajo higiénico-epidemiológico y la promoción de salud. Lo mismo sucede con las actividades del estilo de vida del individuo y su utilidad para el diagnóstico, el tratamiento y pronóstico.<sup>11</sup>

El modo de vida ha sido afectado de diferentes formas según la problemática de cada sociedad, pero en casi todas ha repercutido sobre la salud. En las grandes ciudades desarrolladas son comunes algunos problemas: la violencia, la pornografía, las drogas o el alcoholismo, los cuales afectan el modo de vida y repercuten sobre la salud, a la vez que favorecen un alto nivel de estrés y de enfermedades crónicas degenerativas. En los países subdesarrollados se manifiestan otros problemas, tales como los efectos del endeudamiento, el desempleo, el aniquilamiento de la escasa seguridad social, la reducción de los presupuestos para la educación y la salud, un retraso educacional, la malnutrición, la falta de higiene, las enfermedades profesionales por falta de protección al obrero, el incremento de la mortalidad infantil y una baja esperanza de vida.<sup>9,11</sup>

Estos fenómenos han transformado el modo de vida de muchas naciones con independencia de los deseos y necesidades de sus pueblos. El modo de vida de una comunidad rural en un país subdesarrollado, condiciona un cuadro de morbilidad específico, caracterizado por enfermedades parasitarias e infectocontagiosas, pues las actividades del modo de vida, la pobreza, la malnutrición y la escasez de cuidados médicos, acercan y exponen a dicha comunidad a los agentes biológicos y la hacen más vulnerable.<sup>11</sup>

El mismo mecanismo de determinación de la enfermedad, pero mediante actividades y contenidos diferentes, se puede observar en una ciudad populosa de un país con alto desarrollo, donde el modo de vida también condiciona un cuadro de morbilidad específico, caracterizado por enfermedades no transmisibles, pues el estrés, la vida contra reloj, el sedentarismo, la contaminación, la inseguridad y otros males, inciden sobre las personas, alteran su regulación psiconeuroinmunológica y facilitan alteraciones funcionales que tienden a degenerar y a transformarse en crónicas (enfermedades crónico-degenerativas).<sup>10,11</sup>

Hay evidencias que permiten señalar que diversas entidades nosológicas están relacionadas con el estrés de origen social. Una de ellas es la hipertensión arterial llamada esencial.<sup>11</sup>

## **Promoción de salud**

El estudio del modo y el estilo de vida tiene una gran utilidad para el médico, precisamente lo vincula con las acciones médicas que constituyen su trabajo profesional cotidiano, como el diagnóstico, el tratamiento, la promoción y otros.

Por otra parte, el desarrollo cultural de la población es un componente imprescindible en el trabajo de promoción de salud, pues constituye la posibilidad de valorar bien lo que se trata de enseñar.<sup>12</sup>

La promoción de salud consiste en proporcionar a la población los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre esta. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. Es un concepto positivo e integral que no se preocupa por una enfermedad específica, sino por ganar en salud independientemente de que se esté sano.<sup>12</sup>

De acuerdo con lo anterior, se afirma que la promoción de salud interviene en la dimensión social de los determinantes de salud de la población y que es una categoría integradora, esencialmente intersectorial y de participación social, por lo que rebasa las fronteras del sector de salud y va mucho más allá de la competencia exclusiva del accionar médico. )HSD/Silos-7. Desarrollo y fortalecimiento de los sistemas locales de salud. La participación social. OPS, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la OMS; 2000.

Aspectos como los factores motivacionales, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, además de la historia biológica, han sido identificados como componentes de las conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona, por lo que establecer conductas saludables y eliminar conductas de riesgo de manera estable, como aspiración de la promoción de salud, resulta un reto para nuestra ciencia.

## **DISCUSIÓN**

El modo y estilo de vida de la población depende directamente del sistema socioeconómico imperante. Al cambiar el sistema socioeconómico del capitalismo al socialismo, cambia el modo, el estilo y la calidad de vida de la población, así como la atención médica de esta. Los cambios del modo y estilos de vida de una población determinan cambios en las condiciones y la calidad de vida de las personas, por lo tanto, se modifica el proceso salud-enfermedad.

Cuando el médico omite algún componente básico del estilo de vida en su pesquisa clínica, puede correr el riesgo de no hallar una enfermedad que pudiera ser de diagnóstico fácil y evidente si se busca desde otro ángulo. Por ejemplo, pudiera pasar inadvertido un cáncer de colon si no se tienen en cuenta las costumbres dietéticas o cercanía de un familiar con este padecimiento; una enfermedad parodontal si no se tienen en cuenta los hábitos de higiene bucal, o un cáncer de la cavidad oral si no se considera el hábito de fumar.

El estilo de vida puede orientar al médico para saber qué tipo de paciente le ha tocado y con esa información, decidir una vigilancia estricta, un ingreso o un egreso,

en dependencia de la capacidad del paciente para cuidarse y cumplir las orientaciones.

Se puede decir que la alta escolaridad protege al sujeto de riesgos específicos para su salud. Le permite una vida más higiénica, disciplinada y sistemática, favorecida por su asistencia a la escuela durante un período de tiempo largo, con su efecto socializador, le facilita un círculo de amistades con quienes retroalimentar la educación adquirida, el uso del tiempo libre y la recreación. Una alta escolaridad amplía los aspectos cognoscitivos de la salud y de la enfermedad, lo cual favorece las actividades de promoción de salud.

La labor educativa para formar o modificar el modo de vida para proteger la salud hay que desarrollarla con la familia, para lo cual hay que cuidar y fortalecer la unidad, la permanencia, la autoridad y el prestigio de esta. Al mejorar el modo de vida de las personas, mejoran algunos aspectos importantes como es el nivel educacional, que permiten realizar de forma más factible, las labores de promoción de salud y prevención de enfermedades como las bucales, dentro de las que se encuentran las caries dental, las parodontopatías, las maloclusiones y el cáncer bucal, así como de enfermedades generales como la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, infarto del miocardio, pues el individuo actúa sobre los factores causantes de dichas enfermedades.

La promoción de salud interviene en la dimensión social de los determinantes de salud de la población, que es una categoría integradora esencialmente intersectorial y de participación social. Es importante no reducir la promoción de salud en acciones dirigidas a lograr cambios en los estilos de vida individual; es de interés que los individuos asuman estilos de vida sanos, pero eso solo se logra cambiando las condiciones de vida de los grupos humanos. El fomento de la salud consistente hacia la calidad de vida y consecuentemente de la salud, conlleva a mejorar el bienestar del individuo y comunidades, a reducir riesgos y tratar enfermedades. Para esto se hace necesario identificar el estado de salud de las poblaciones y los factores que lo condicionan y determinan, para poder intervenir sobre estos y obtener incrementos de sus niveles de satisfacción.

La prevención de las enfermedades bucodentales, pilar de la atención primaria, hace que mejore la salud bucal de las personas, lo que refleja que la calidad de vida del individuo está asociada con una buena salud oral.

Los factores de riesgo relacionados con los modos y estilos de vida son considerados factores de riesgo en la aparición clínica de las enfermedades bucodentales, o pueden modificar el curso de estas, que incluyen ingestión de alimentos azucarados o dieta cariogénica, la higiene bucal deficiente, hábitos tóxicos como el consumo de alcohol y el hábito de fumar, entre otros. Los hábitos dietéticos modernos han sido reiteradamente relacionados con varias afecciones del organismo, entre estas, las bucales.

Para poder desarrollar las actividades de educación para la salud, que incluyen las labores de prevención y promoción de salud bucal de una comunidad, es necesario conocer las características de la situación de salud bucal de esta población, ya que educar en salud significa participar en un proyecto cuyo objetivo fundamental es la ausencia de enfermedades.

Estas labores de promoción de salud se deben realizar de acuerdo con las características particulares de cada población, como son: nivel de vida, nivel de escolaridad, edad de la población en la que se desarrollan esta labor, para así asegurar un buen entendimiento y aprovechamiento de la actividad, fundamentalmente encaminada hacia los factores que determinan las enfermedades bucales más frecuentes en nuestra población como son: las caries, parodontopatías y el cáncer bucal; de ahí que esta tarea se encamine fundamentalmente a mejorar los hábitos de higiene bucal, hábitos dietéticos, hábitos deformantes y los nocivos como: el consumo de alcohol y el tabaco.

Con este trabajo hemos arribado a las conclusiones de que el modo y estilo de vida de la población depende directamente del sistema socioeconómico imperante, por lo tanto, al cambiar el sistema socioeconómico existente por otro, se producen cambios en el modo y estilo de vida, que a su vez, determinan cambios en la calidad de vida y en el proceso salud-enfermedad.

Al mejorar el modo y estilo de vida de las personas, se mejoran algunos aspectos como el nivel educacional, higiene personal y de la comunidad permitiendo una mejor comprensión de las actividades de promoción de salud y prevención de enfermedades, modificándose el proceso salud-enfermedad.