

CARTAS AL DIRECTOR

Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo XXI

Life styles and quality of life: their association with depression in the 21st century

Señor director:

El estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social. Es una forma de vivir, se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

Al identificar el estilo de vida, se deben contemplar tanto los comportamientos de riesgo de las personas (el hábito de fumar y la conducta sexual desprotegida), así como las conductas protectoras de salud, que se refieren a aquellas acciones que las personas llevan a cabo para defenderse de las enfermedades o sus secuelas. Cuestiones como los factores motivacionales, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, además de la historia biológica, han sido identificadas como componentes de las conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona.

Se considera que los factores medioambientales y los de comportamientos tienen el mayor peso en la probabilidad de que las personas enfermen o se mantengan saludables. Por lo tanto, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen, y deben ser acordes con los objetivos del proceso de desarrollo, es dignificar a la persona en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y bienestar.⁽¹⁾ Propiciando que la calidad de vida y la satisfacción de las necesidades son el producto del aprendizaje, experiencia y vivencia de los conocimientos culturales, creencias, modos y estilos de vidas así como las normas, leyes y reglas que conocemos en función de nuestros beneficios y la satisfacción de nuestras necesidades.

La depresión provoca un nivel de angustia entre quienes la padecen que puede afectar su capacidad para realizar las tareas cotidianas, incluso las más simples. Daña en forma significativa las relaciones con la familia, los amigos y la participación en el mundo laboral, con el consiguiente impacto económico y social.

La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, biológicos y psicológicos. Por ejemplo, quienes se ven afectados por enfermedades físicas graves, como cáncer o enfermedades cardiovasculares, pueden sufrir depresión. Los determinantes sociales juegan también un rol importante en el aumento o disminución de la prevalencia de la depresión. De hecho, quienes se encuentran desempleados, excluidos del mercado laboral o expuesto a una mayor informalidad laboral, pueden ser más propensos a padecerla. Algo similar sucede con quienes viven en medios urbanos

marginales expuestos a condiciones sociales y medioambientales deterioradas. En este sentido, la lucha contra la depresión debe ser un desafío para toda la sociedad.⁽²⁾

Coincidiendo con los autores los estilos de vida y la calidad de vida son una forma de vivir que se relaciona con la esfera conductual y motivacional del ser humano, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, además de la historia biológica son identificados como las conductas y hábitos que caracterizan los estilos de vida todo en función de la calidad de vida representada por la autonomía, independencia un concepto positivo de si mismo ,elevando la autoestima y en busca de vías de soluciones para enfrentar las distintas situaciones que nos enfrentamos vinculados a los estilos de vida en busca del bienestar y la satisfacción de nuestras necesidades , la depresión puede instalarse a cualquier edad de no tener conocimientos de conductas preventivas y promotoras de estilos de vidas no adecuados puede desarrollar un episodio depresivo y cronificarse según su gravedad .

Conocer comportamientos de prevención y promoción, así como estilos de vidas saludables en la población disminuiría el riesgo a enfermar y un mayor conocimiento de la enfermedad que va siendo muy frecuente en las poblaciones debido a las dificultades y desconocimientos de comportamientos y hábitos saludables todo en función de mejorar la calidad de vida de los seres humanos.

José Carlo Lorenzo Díaz^{1*}
Humbelina Díaz Alfonso¹

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río, Cuba
Josec90@infomed.sld.cu

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alemañy Díaz-Perera C, Díaz-Perera Fernández G, Bacallao Gallestey J, Ramírez Ramírez H, Alemañy Pérez E. Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud. Rev Haban Cienc Méd [Internet]. 2017 Jun [citado 5/12/2018]; 16(3): 454-68. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2017000300015&lng=es
2. Morales Fuhrimann C. La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2017 Jun [citado 5/12/2018]; 43(2): 136-8. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200001&lng=es

