**SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

**Introducción**

La promoción de la salud y el bienestar entre los jóvenes es esencial para su desarrollo integral. En la localidad de freyre, los estudiantes de secundaria enfrentan diversos desafíos relacionados con su salud física, mental y social. Este proyecto tiene como objetivo investigar y promover prácticas saludables entre los adolescentes, explorando estrategias efectivas que puedan integrarse en el entorno educativo. Las Jornadas Juveniles de Investigación Social proporcionan una plataforma para visibilizar innovaciones en el fomento de estilos de vida saludables y evaluar su impacto en la calidad de vida juvenil.

**Objetivos**

**Generales:**

* **Estimular prácticas saludables**: Promover y apoyar la adopción de hábitos saludables entre estudiantes de secundaria en las áreas de Ciencias Sociales y Humanidades, Economía y Administración, y Comunicación.

**Específicos:**

* **Investigar percepciones y hábitos**: Realizar un estudio detallado sobre las percepciones actuales y los hábitos de salud entre los estudiantes de 5º año en escuelas seleccionadas.
* **Proponer recomendaciones basadas en evidencia**: Desarrollar sugerencias prácticas para mejorar la salud juvenil, utilizando los datos recolectados para fundamentar intervenciones educativas y comunitarias.

**CAPÍTULO 1:**

* 1. **Definición de Salud:**

Según la OMS **(Organización Mundial de la Salud)** es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente las ausencias de afecciones o enfermedades.

Aspecto de la Salud Física: Hace referencia a la capacidad de una persona para enfrentar y resolver los desafíos que se le presentan, basándose en su adaptación al entorno. La salud o la enfermedad no son estados aislados, sino que dependen de cómo interactuamos con nuestro ambiente.

Aspecto de la Salud Mental: Implica aprovechar al máximo las capacidades personales en relación con el entorno, alcanzando un equilibrio interno que permita resolver los conflictos que surgen. La salud mental se basa en mantener un balance entre lo que somos y lo que nos rodea.

Aspecto de la Salud Social: Esta dimensión es una combinación de las anteriores. Cuando una persona es capaz de convivir en equilibrio, satisfaciendo tanto sus necesidades básicas como sus aspiraciones, puede considerarse que goza de una buena salud en sentido integral.

La salud es importante en los jóvenes porque lo que hagan ahora afectara su futuro. Cuidar el cuerpo previene enfermedades y mejoras sus rendimientos. Mantener la mente sana les ayuda a manejar el estrés y llevarse bien con otros. Además, una buena vida social le da apoyo y compañía, preparándolos mejor para el resto de la vida.

* 1. **Concepto de calidad de vida:**

La calidad de vida es como se siente una persona en su vida diaria, incluyendo su bienestar físico, emocional, social y económico.

La salud está muy relacionada con la calidad de vida: si estás sano, es probable que disfrutes de la vida y te siestas bien. A su vez, si tienes una buena calidad de vida, como un ambiente positivo y apoyo de las personas cercanas, es mas probable que mantengas una buena salud. Así que la salud y calidad de vida se afectan mutuamente, ayudándose una a la otra.

La calidad de vida se mide a través de una combinación de indicadores objetivos y subjetivos que reflejan en el bienestar de una persona. A grandes rasgos pueden identificarse numerosos y distintos factores que intervienen para bien en la calidad de vida de las sociedades, dependiendo de cómo uno haga su estudio. Puede verse afectada por varios factores:

CONTEXTO AMBIENTAL: Las guerras, inestabilidad política y condiciones económicas extremas influyen significativamente.

ENTORNO SOCIAL: El apoyo familiar, la inserción en la sociedad y la presencia de instituciones protectoras afectan la calidad de vida.

CONDICIONES VITALES: La riqueza, pobreza y oportunidades desde el nacimiento impactan las oportunidades y la calidad de vida.

SATISFACCIÓN PERSONAL: Las decisiones individuales y la forma de afrontar las condiciones también son importantes.

CULTURA Y SOCIEDAD: Las normas culturales y sociales influyen en la calidad de vida del individuo y del grupo.

* 1. **INTERRELACIÓN ENTRE SALUD Y CALIDAD DE VIDA:**

La calidad de vida relacionada con la salud al bienestar físico, mental y emocional de una persona. Estas mediciones complementan los datos clínicos tradicionales y ayudan a los profesionales de la salud a entender mejor el impacto de la enfermedad en la vida diaria del paciente. Por ejemplo, en el caso de asma, aunque dos personas puedan tener la misma enfermedad y recibir el mismo tratamiento, su calidad de vida puede mejorar de manera diferente, dependiendo de cómo afecta sus actividades y bienestar general.

EJEMPLOS ESPECIFICOS DE COMO LA SALUD DE LOS JOVENES AFECTA EN SU BIENESTAR GENERAL:

Salud mental: Trastorno como la ansiedad y la depresión pueden afectar el rendimiento académico, las relaciones sociales y la autoestima.

Actividad física: La falta de ejercicio puede llevar a la obesidad y enfermedades crónicas, mientras que el deporte mejora la salud mental y social.

Nutrición: Una dieta deficiente impacta el desarrollo físico y cognitivo; una alimentación balanceada mejora el rendimiento y la energía.

Sueño: La falta de sueño afecta la memoria, la atención y la toma de decisiones, perjudicando el rendimiento académico y el bienestar emocional.

Socialización: Las adicciones, como el uso de sustancias o redes sociales, puede llevar a la soledad y problemas de salud mental; enfermedades crónicas condiciones como el asma o diabetes limitan la participación en actividades y afectan la calidad de vida y bienestar emocional.

**CAPITULO 2**

**Determinantes de la Salud**

**CAPITULO 3**

**Importancia de la Educación en Salud**

**Metodología**

* **Recolección de Datos**: Utilizar encuestas estructuradas para obtener datos cuantitativos sobre hábitos de salud y entrevistas semiestructuradas para obtener información cualitativa sobre percepciones y actitudes hacia la salud.

**Resultados Esperados**

* Detectar problemas y necesidades específicas en la salud juvenil, y evaluar la efectividad de las intervenciones propuestas.
* Crear directrices prácticas para mejorar la salud y calidad de vida en el entorno escolar, basadas en los hallazgos del estudio.

**Conclusiones**

* Resumir los descubrimientos clave del estudio, destacando los aspectos más importantes relacionados con la salud y el bienestar juvenil.
* Discutir cómo los resultados pueden influir en la creación de políticas educativas y comunitarias que apoyen la salud de los jóvenes, y sugerir formas de implementar estos cambios en el sistema educativo.

**Recomendaciones**

* **Desarrollo de programas educativos integrados**: Crear y aplicar programas que aborden la nutrición, la actividad física y la salud mental, utilizando métodos de enseñanza interactivos y participativos.