

Estilos de vida  
Diferenciación o dependencia

# Estilos de vida, patologías, detección y prevención

- Estilo de vida
- Diferenciación social
- De la diferenciación a la dependencia
- Cómo medir el grado de dependencia y detectar el problema

# Estilo de vida. Estatus

- Estatus social
  - Grado de aceptación que los componentes de un grupo conceden a un individuo.
- Grados
  - Populares 
  - Aislados
  - Aceptados
  - Marginados
  - Trepadores
  - Ignorados
  - Rechazados
- Hay otros status que dependen menos del grupo y más del individuo
  - Económico
  - Adquirido (logros reconocidos)
  - Civil (relaciones familiares)

# Como diferenciarse socialmente.

Tabaco



Deporte



Teléfono móvil



Dietas y estilos de alimentación



# Cómo se pasa de la diferenciación a la dependencia

- Tabaco
  - Ahora ya lo sabemos.
  - No siempre ha sido así
- Teléfono móvil / Redes sociales
- Las dietas alimenticias
- El ejercicio físico

# El tabaco, antes de los 60...

- El tabaco generaba salud
- Se recomendaba fumar a las embarazadas y a los jóvenes
- Razones por las que se empezaba a fumar
  - Sensación de libertad
  - Aceptación social
  - Sofisticación
  - Influencia de famosos
  - Pérdida de peso
  - Por consejo médico
  - Presión de los compañeros



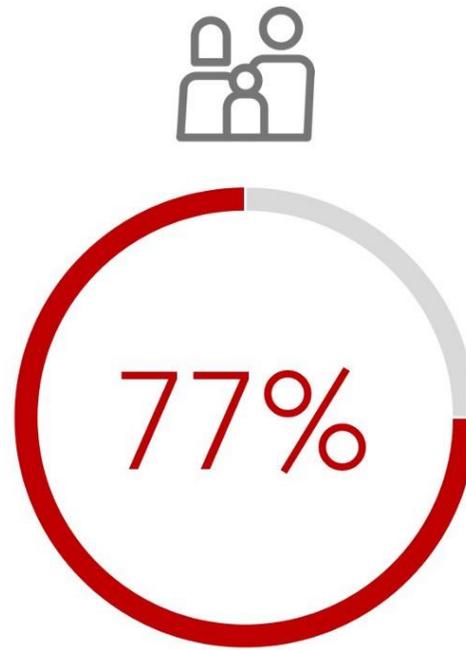
# Cómo se pasa de la diferenciación a la dependencia

- Tabaco
  - Ahora ya lo sabemos.
  - No siempre ha sido así
- Teléfono móvil / Redes sociales
  - Se investiga pero no está claro como va a evolucionar
- Las dietas alimenticias
- El ejercicio físico
  - Esta de moda. Es bueno siempre

# La telefonía móvil y las redes sociales. Cuando se convierten en patológicas



60% of U.S. college students consider themselves to have a cell phone addiction



77% of parents feel that their teens get distracted by devices when they are together



54% of young adults are checking their devices constantly (multiple times per hour)

# Se han encontrado algunas relaciones cruzadas...

Un estudio japonés ha encontrado relaciones entre los grupos sociales con dependencia del tabaco y dependencia del teléfono móvil.

*Mobile phone dependence and health related lifestyle of univerty students.*

*Social behavior and personality An international journal (january 2006). Masahiro Toda*

# Cómo se pasa de la diferenciación a la dependencia

- Tabaco
  - Ahora ya lo sabemos.
  - No siempre ha sido así
- Teléfono móvil / Redes sociales
  - Se investiga pero no está claro como va a evolucionar
- Las dietas alimenticias
- El ejercicio físico
  - Esta de moda. Es bueno siempre

# Tendencias en alimentación

70

- Piña, kiwi, endivias, aguacate
- Menos cordero y mas ternera
- Productos congelados

80

- Salmon ahumado, productos de temporada
- Promoción de la dieta mediterránea
- Aparecen las alertas tóxicas alimentarias

90

- Mango, plátano, más congelados
- Investigación enfermedad-alimentación
- Se idealiza el cuerpo delgado y esbelto

Actualidad

- Super alimentos
- Comida preelaborada
- Suplementos alimentarios
- Nutricionista

# Tendencias en alimentación

...Me la han recomendado unos amigos

...En el gimnasio

...Es “trending topic”

...todos los “influencers” la recomiendan

**Mejor bajo supervisión**

# Cómo se pasa de la diferenciación a la dependencia

- Tabaco
  - Ahora ya lo sabemos.
  - No siempre ha sido así
- Teléfono móvil / Redes sociales
  - Se investiga pero no está claro como va a evolucionar
- Las dietas alimenticias
- El ejercicio físico
  - Esta de moda. Es bueno siempre

# Ejercicio físico



# Ejercicio físico. Adicción

## Como distinguir a un entusiasta del ejercicio de un adicto

- Tolerancia. Incremento continuo de las metas a alcanzar para obtener el placer de objetivo cumplido
- Retirada. Sin ejercicio la persona experimenta efectos negativos, como ansiedad o irritabilidad
- Falta de control. Incapacidad para reducir la cantidad de ejercicio por períodos de tiempo
- Reducción de otras actividades. Sociales, laborales, actividades de recreo, familiares.
- Continuidad. Incluso reconociendo que esa actividad le está provocando desordenes físicos o en sus relaciones interpersonales

# Se puede medir el grado de dependencia y su peligrosidad

- Existen estudios que analizan estos grados de dependencia. Normalmente son muy específicos y segmentados
- Para detectar la dependencia se puede utilizar el mismo filtro que hemos utilizado para el deporte.
  - Tolerancia
  - Abstinencia
  - Falta de control
  - Retirada de otras actividades
  - Continuidad
- Son síntomas de la existencia de un grado de dependencia

# Cómo prevenir la dependencia

- Información
- Formación
- Sentido común
  
- SIEMPRE CON SUPERVISION POR UN PROFESIONAL SANITARIO

# Conclusiones

- Diferenciarse socialmente es bueno
- Los extremos siempre son peligrosos
- Los individuos fácilmente influenciados son los más vulnerables
- Existen muchas maneras de diferenciarse socialmente y por tanto, muchas posibilidades de ser dependiente de alguna de ellas

Estilos de vida  
Diferenciación o dependencia