CALIDAD
DE
VIDA

DEFINICIÓN:

El paradigma al que todos aspiramos, equilibrio de una vida plena, en armonía con nosotros, con nuestros afectos, con los demás y con el medio ambiente.

COMPONENTES

- SALUD
- EDUCACIÓN
- EXPECTATIVA DE VIDA
- INGRESO PER CAPITA
- HABITAT – VIVIENDA
- CULTURA Y RECREACIÓN
- LIBERTAD
- SEGURIDAD
- MEDIO AMBIENTE

INDICES DE CALIDAD DE VIDA

- LOS 10 TOP: Noruega, Australia, Canadá, Suecia, Bélgica, USA, Islandia, Holanda, Japón y Finlandia.
- En Latinoamérica: Argentina(34), Chile(43), Costa Rica(45), Uruguay(46), Venezuela(62), Brasil(69).

EXPECTATIVA DE VIDA SALUDABLE

- Los 10 Top: Japón, Australia, Francia, Suecia, España, Italia, Grecia, Suiza, Mónaco y Andorra.
- Uruguay 37º (67 años), USA 24º (obesidad, tabaco, violencia), Sierra Leona (26 años)

Image Copyright Ryan Kramer www.ryankramer.com

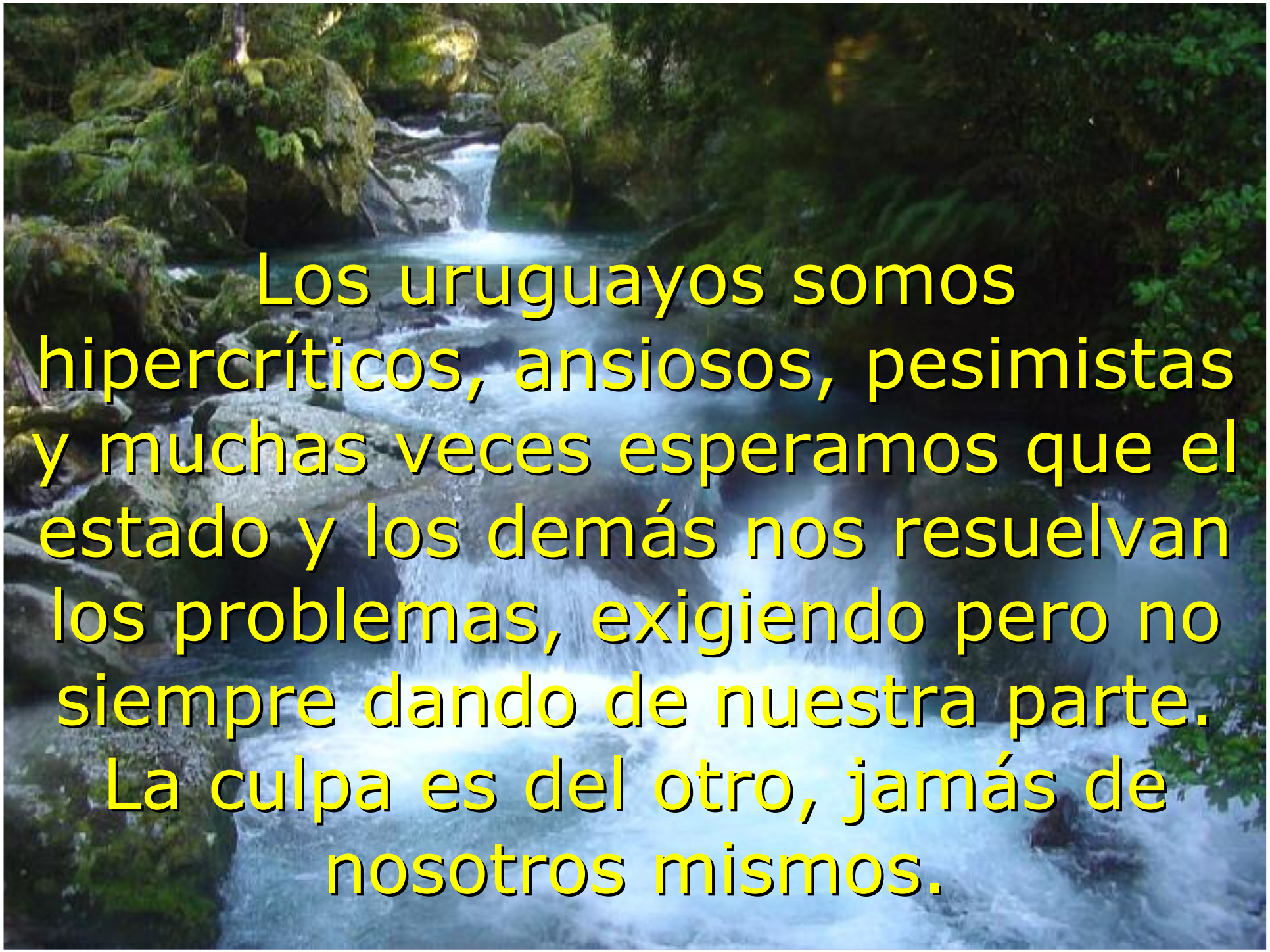
SISTEMA DE SALUD

- 1º Francia, Italia, San Marino, Singapur, España.
- Gasto PBI: USA 14% (37), Inglaterra 6% (18), Uruguay 10% (65) (5º en América del Sur)

CAUSAS DE MORTALIDAD

Enfermedades cardiovasculares causadas por obesidad, sedentarismo, hipertensión y colesterol alto, tabaquismo, tumores, cáncer, accidentes de tránsito, factores genéticos.

Han cambiado los patrones epidemiológicos: antes enfermedades infecciosas las preveníamos con vacunas, ahora enfermedades crónicas, cardiovasculares, cáncer.


Los uruguayos somos hipercríticos, ansiosos, pesimistas y muchas veces esperamos que el estado y los demás nos resuelvan los problemas, exigiendo pero no siempre dando de nuestra parte. La culpa es del otro, jamás de nosotros mismos.

ESTRES

CARGA, PRESIÓN QUE EL ENTORNO O DISTINTAS SITUACIONES DE LA VIDA EJERCEN SOBRE LA PERSONA

www.earth.too.it

ALGUNOS ACONTECIMIENTOS QUE PRODUCEN ESTRES

- Fallecimiento de seres queridos
- Enfermedades propias o de familiares
- Separación o divorcio
- Casamiento
- Nacimiento de hijos
- Mudanzas, migración
- Conflictos sociales, con la policía, juicios, etc.
- Despido laboral o jubilación
- Cambio de trabajo
- Problemas laborales
- Viajes

COMO COMBATIR EL ESTRES

Con seguridad, usando frases afirmativas y promoviendo siempre nuestra autoestima. Reconociendo nuestras virtudes, no postergándonos, no teniendo temor a asumir responsabilidades, no vivir culpabilizándonos y no permitiendo maltratos o menoscabos a nuestra autoestima. Proclamando que tenemos derecho a ser felices, a estar en paz, a decir lo que pensamos y sentimos. Gratificándonos con un paseo, un viaje, un buen libro, etc.

Perfect Vision Graphics 613 233 7093

TERAPIAS PARA EL ESTRES

- Ejercicios y actividad física
- Enfrentar los problemas gradualmente, saber priorizar e individualizar
- Buscar distracciones
- Anotar sus inquietudes y en forma paralela las posibles soluciones
- No descartar buscar ayuda en profesionales, fármacos, psicoterapias, terapias naturales tales como: Reiki, Reflexología, Yoga, todo lo que nos armonice la energía.

© www.steverd.com/violets

COMBATIR LOS YUYOS DE LA ACTITUD

- Pesimismo
- Pereza
- Indiferencia
- Indecisión
- La queja
- La duda (la peor es de uno mismo)
- La excesiva cautela
- Preocupación
- Zona de Comodidad

La receta de Mamá

- Ingredientes:
- ½ k de convencimiento (tener claro que se quiere)
- 6 razones (por qué se quiere) de buen peso y bien limpias
- 300 g de fines (para qué se quiere) de ser posibles altruistas
- 100 g de esperanza
- 1 copita de inconciencia (se recomienda la marca Folia d'amore)
- ½ k de trabajo, de ser posible intenso y eficaz y que nunca decaiga
- 2 tazas grandes de paciencia, 3 cucharadas de visión positiva
- 2 cucharaditas de buen humor, molido muy fino, tipo azúcar glasé
- ½ k de Amor más ½ k de Fe

Fin de la Presentación

Dr. Juan Carlos Paullier