



## **LA FAMILIA COMO CONDICIÓN DE VIDA SALUDABLE**

### **FAMILY AS A HEALTHY LIFESTYLE**

*Recibido para Arbitraje: 26/12/2012  
Aceptado para Publicación: 23/02/2014*

**De Canio, S., Esaá, A., Fortino, R., Hernández Zaccaro, V.,** Bachilleres, Facultad de Odontología, Universidad Central de Venezuela, Cátedra: Introducción al Estudio de la Odontología. **García V., I.F.,** Profesora Cátedra Introducción al estudio de la Odontología.

#### **RESUMEN**

Esta revisión literaria determinó que la familia es el núcleo de la sociedad, es en ella donde se satisfacen las necesidades básicas de cada ser humano en todos los aspectos. Por lo tanto el objetivo trazado en la investigación fue el análisis de la repercusión de la vida familiar en las personas y la sociedad; al igual que describir las necesidades que debe satisfacer la familia para el buen desarrollo de los individuos. El tipo de investigación fue una revisión de literatura de tipo documental, en el que se llegó a la conclusión que es en la familia donde primero se satisfacen las necesidades fisiológicas, de seguridad, además de brindar la educación para que cada miembro de la familia pueda convivir con otros de manera saludable, además de darle un pilar en el cual el individuo pueda tener éxito y autorrealización. Esto significa que tener individuos saludables repercutirá en la sociedad, creando una población saludable.

**PALABRAS CLAVES:** Familia/ Condición de vida/ Salud

#### **ABSTRACT**

This research has determined that family is the center of society, there is where every basic needs of every human being are fully satisfied. Therefore the principal aim of this study was the analysis of the repercussion of the family lifestyle into people and society; just as describing the needs that a family must satisfied to assure the correct and well development of a human being. This was a documentary research, in which was reach to the conclusion that is within the family where physiological and safety needs are first satisfied, as well as provide the education so that each member of the family can live with others in a healthy way, besides giving them the pillars to achieve success and self-fulfillment. This means that having healthy human beings will be reflected in society by developing a healthy population.

**KEY WORDS:** Family/ Lifestyle/ Health

**INTRODUCCIÓN** La Salud se define, según lo cita Bernal <sup>1</sup> a partir de la OMS como: “El estado completo de bienestar físico, mental y social; no solamente la ausencia de enfermedades” Por su parte, la familia se entiende, tal y como lo cita Martínez<sup>2</sup> a partir de la Declaración Universal de los Derechos Humanos como: “Elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del estado” (Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948 Artículo 16.3), por lo tanto la familia, al ser la unidad fundamental de la sociedad, se encuentra en constante interacción con el medio natural, cultural y social. Sus miembros están unidos por lazos legales, religiosos, económicos, sociales además de consanguíneos. Es necesario recalcar que es en la familia donde se satisfacen las necesidades básicas para el fomento y conservación de la salud y el bienestar; bajo su influencia se aprenden los comportamientos saludables.

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

A partir de los términos salud y familia se puede hablar de las condiciones de vida adecuadas que debe tener una familia, entre las que se encuentran un hogar, valores y afecto. Emilce<sup>3</sup> plantea que la condición de vida es “El estado o situación en que se encuentra un grupo de personas en un contexto histórico determinado, que generará un comportamiento grupal de seres sociales”. En la actualidad, se considera la familia, como un grupo particular con condiciones de vida y necesidades similares, lo cual determina la salud de los miembros del grupo familiar y por consiguiente de la sociedad al ser estos parte fundamental de la misma.

Martínez (2006) <sup>4</sup>, plantea que: “...en la pirámide de la jerarquía de las necesidades humanas a medida que se cubren las necesidades más básicas (ubicadas en la parte inferior de la pirámide), los seres humanos requieren de factores más complejos para sentirse realizados (parte superior de la pirámide)” (Maslow, 1943). En la base de la pirámide se observa las necesidades fisiológicas, entre las que se encuentra una alimentación balanceada, acceso al agua potable y un lugar que cumpla con las condiciones básicas que permitan un descanso pleno. Continúan las necesidades de seguridad, las cuales contemplan el tener un empleo digno que garantice un ingreso económico suficiente, que conllevará a tener acceso a recursos básicos tales como sanidad, educación y transporte; incluye también la seguridad física que se le atribuye a la vivienda y entorno físico y la seguridad que debe brindar la familia a sus miembros. Las necesidades fisiológicas y de seguridad deben ser garantizadas a cada uno de los miembros del grupo familiar lo cual asegurará que el individuo tenga una salud física adecuada permitiéndole desarrollar sus actividades diarias de tal forma que se alcance en ellas un nivel máximo de productividad fortaleciendo así a la sociedad. Es la familia quien debe sembrar en el individuo el sentimiento de seguridad y los valores; determinando esto la forma de ser del individuo y convirtiéndose este en multiplicador de valores, lo que traerá consigo como resultado la formación de una mejor sociedad que permita una interacción amena entre todos sus integrantes.

Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y seguridad, consideradas por muchos las necesarias de supervivencia se encuentran las necesidades de afiliación, reconocimiento y autorrealización las cuales, tal como lo expone Oleachea<sup>5</sup>: “... Estos niveles son algo diferentes y es que Maslow explica que son las necesidades más elevadas y que a través de

su satisfacción se encuentra un sentido a la vida, mediante el desarrollo potencial de una actividad. Es aquí cuando se evidencia la jerarquización presente en la pirámide ya que una vez que el individuo ha sido formado en valores y establecido un vínculo afectivo con los miembros de su familia está en la capacidad de relacionarse con otros individuos y encaminarse hacia el crecimiento personal, creando así a una persona que es exitosa y que contribuye a la formación de una sociedad rica en valores y en talento humano capaz de brindarle todo lo necesario a los individuos que la conforman.

Las personas que han satisfecho todos los niveles anteriores, al menos hasta cierto punto, tal como plantea Villegas <sup>6</sup> "...Poseen una serie de cualidades similares; se considera que estas personas son: Centradas en la realidad, independientes de la cultura y entorno dominante y resistentes a la enculturación, además de tener una buena aceptación de sí mismos".

Luego de analizar la familia como condición de vida saludable, se puede determinar que tiene una gran importancia con respecto a la salud bucal porque es ella donde se inculcan a los individuos los hábitos de higiene y salud que demostrará durante toda su vida; en el caso de la salud bucal son cosas como por ejemplo: la importancia del cepillado dental al menos 3 veces al día, uso de hilo dental, visitas periódicas al odontólogo, etc.

Una evidencia de lo antes dicho es un trabajo de campo realizado en la parroquia El Valle, en el colegio Enrique Delgado Palacios, donde se trabajó con 15 niños, quienes opinaron y aprendieron sobre diversos temas involucrados con la salud bucal como lo son los hábitos alimenticios, la estructura tanto interna como externa de los dientes, las enfermedades bucales y los buenos hábitos de higiene bucal. Durante el desarrollo de dicha actividad se acudió al Distrito Sanitario ubicado en la antes mencionada parroquia quienes ofrecieron la siguiente información relacionada con las estadísticas del servicio odontológico: N° total de consultas programadas: 218.436, N° total de consultas logradas: 3.189. Porcentaje rendimiento de metas: 1,45%.

Relacionando la revisión de literatura, la información suministrada por el Distrito Sanitario y una encuesta aplicada en el colegio antes mencionado en la cual la mayoría de los representantes mencionaron no llevar a los niños al odontólogo con la frecuencia esperada ni supervisar que cepillarán sus dientes, esto se pudo confirmar al constatar que los niños tenían una pobre salud bucal debido a que los padres admitieron no prestarle demasiada atención al tema, lo que se reflejó en los hábitos higiénicos de los niños quienes tenían escaso conocimiento de la técnica de cepillado adecuada y la importancia de acudir al odontólogo periódicamente

## **CONCLUSIÓN**

La familia, como parte fundamental de la sociedad es la encargada de formar individuos, garantizándoles cada una de sus necesidades fisiológicas y de seguridad, lo que conllevará al individuo a desarrollar las necesidades reflejadas en la pirámide de Maslow las cuales son: de afiliación, reconocimiento y autorrealización, es por ello que la familia es quien forja en los individuos los distintos hábitos de higiene bucal; todo esto deriva en la formación de un

individuo capaz y conocedor de los buenos hábitos de higiene donde el odontólogo junto con la familia juegan un papel importante en la preservación de la salud bucal de los niños.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- 1 Bernal I. La familia en la determinación de la salud. Revista Cubana de Salud Pública. 2003 Ene- Mar; 29,1.
- 2 Martínez S. La familia: Una aproximación desde la salud. Revista Cubana de Salud Pública. 2010 May-Jun; 42,3.
- 3 Emilce A. Condición de vida y bienestar social. Revista Cubana de Salud Pública. 2009 Jun, 37,1.
- 4 Martínez J. Las necesidades sociales y la pirámide de Maslow. Revista Nacional de Sociología. 2006 Jun; 32,1
- 5 Oleachea H. La pirámide de Maslow/ Recursos humanos. Revista La Gerencia. 2009 Nov;:1,4.
- 6 Villegas D. Pirámide de la jerarquía de las necesidades humanas. Revista Esfinge. 2008 Abr; 34,3.