

**Nombre de alumno: Rafael Alejandro Velazco  
Bermúdez**

**Nombre del profesor: Lic. Nancy Domínguez  
Torres**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo: Súper nota**

**Materia: Enfermería comunitaria**

**Grado: 7mo cuatrimestre**

**Grupo: A**

Pichucalco, Chiapas 28 de noviembre del 2020

# FACTORES SOCIALES Y CULTURALES QUE PUEDEN INFLUIR EN LA SALUD.

Hay muchos factores que influyen en nuestra salud. Estos se denominan determinantes de la salud. Un tipo de determinante de la salud es lo que hay en nuestros genes y nuestra biología. Otro determinante es nuestro comportamiento individual. Esto podría incluir si fumamos, hacemos ejercicio o comemos una dieta equilibrada. Muchas personas suponen que su salud es el resultado de sus genes, sus comportamientos y la frecuencia con la que se enferman o acuden al médico. Sin embargo, el estilo de vida no es lo único que determina qué tan saludable es. Los entornos sociales y físicos también tienen un gran impacto en nuestra salud. Estos se llaman determinantes sociales de la salud.

## EL CAMINO HACIA UNA MEJOR SALUD

Los determinantes sociales de la salud son las condiciones en las que vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos. Estas condiciones pueden influir en su salud y bienestar y los de su comunidad. Pueden incluir factores como su nivel de educación, su exposición a la violencia, la forma en que está diseñada su comunidad y si tiene acceso a la atención médica. Estos factores afectan su capacidad de participar en comportamientos saludables, y esto afecta su salud.

Estos son algunos ejemplos de los principales factores sociales que pueden influir en su salud.

## EDUCACIÓN

Su nivel de educación puede tener un efecto sobre qué tan saludable es. La educación le brinda las herramientas que necesita para tomar buenas decisiones respecto de su salud. Las personas con más educación tienen mayores probabilidades de vivir más tiempo. Es más probable que participen en actividades saludables, como hacer ejercicio y ver a su médico regularmente. Es menos probable que participen en actividades poco saludables, como fumar. La educación también tiende a generar empleos mejor remunerados. Estos a menudo conllevan beneficios, como un seguro de salud, condiciones laborales más saludables y la oportunidad de establecer conexiones con otras personas. Todas estas cosas se suman para mejorar la salud.



## INGRESOS

La cantidad de dinero que gana tiene un efecto en su salud. Las personas con mayores ingresos tienden a ser más saludables y vivir más que las personas con bajos ingresos. Es más probable que vivan en vecindarios seguros. Tienen más acceso a supermercados y alimentos saludables. Por lo general, tienen más acceso a espacios



seguros para hacer ejercicio u otras actividades. Las personas con bajos ingresos tienen más probabilidades de vivir en una comunidad de pobreza. Es más probable que enfrenten situaciones que pueden conducir a problemas de salud. Estas pueden incluir viviendas inseguras, más desafíos para obtener alimentos saludables y menos tiempo para hacer ejercicio o realizar actividad física. Tener un ingreso más bajo también afecta su capacidad de acceder a un seguro de salud y atención médica asequibles. Esto puede afectar con qué frecuencia va al médico, si es que lo hace. De esta forma, puede tener un efecto directo en su salud.

## VIVIENDA

El lugar donde vive tiene un impacto significativo en su salud. Las personas que están continuamente expuestas a malas condiciones de vida tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud. Las condiciones como las plagas, el moho, los problemas estructurales y las toxinas en el hogar pueden afectar su salud. Es importante que su hogar esté seguro y libre de peligros como estos. La vivienda puede contribuir a su salud cuando le proporciona un lugar seguro para vivir.



Las condiciones del vecindario son una parte importante de la vivienda y también pueden afectar su salud. Un vecindario libre de violencia, delincuencia y contaminación brinda a los niños y adultos un lugar seguro para realizar actividad física. Una casa cercana a los supermercados facilita a las familias la compra y el

consumo de alimentos saludables. Un vecindario próspero también ofrece empleo, transporte y buenas escuelas. Estar rodeado de todas estas cosas le permite llevar una vida más saludable.

## ATENCION MEDICA

La facilidad con la que acceda a la atención médica es un gran determinante de su salud. Si cuenta con un seguro de salud, es más probable que visite a su médico de manera regular. Esto puede incluir exámenes de detección y atención preventiva que le impiden desarrollar enfermedades crónicas. Sin embargo, no todos tienen acceso a un seguro de salud o acceso fácil a la atención médica.

Algunas personas no tienen transporte para ir al médico. Algunos no pueden pagarlo, mientras que otras personas hablan un idioma diferente. Todos estos factores pueden evitar que alguien obtenga



la atención médica que necesita y retrasar el tratamiento de problemas prevenibles. La incapacidad de obtener atención médica puede tener un gran impacto en su salud.

# ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Anteriormente mencionamos solo algunos de los determinantes sociales de la salud que pueden afectar su salud y bienestar. Hay muchos otros; algunos de ellos son:

- Acceso a alimentos nutritivos.
- Acceso a agua limpia y servicios públicos (electricidad, higiene, calefacción y refrigeración).
- Entornos sociales y físicos para la primera infancia, incluido el cuidado infantil.
- Etnicidad y cultura.
- Familia y otro apoyo social.
- Género.
- Idioma y otras capacidades de comunicación.
- Ocupación y seguridad laboral.
- Identidad sexual.
- Condición social (qué tan integrado o aislado está de los demás).
- Factores de estrés social, como la exposición a la violencia.
- Condición socioeconómica.
- Valores espirituales/religiosos.

Todos y cada uno de estos factores juegan un papel en su salud diariamente. Es importante comprender cómo afectan su salud para que pueda tomar medidas para mejorarlos y optimizar su salud.