



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LIC. EN MEDICINA HUMANA**

**QUINTO SEMESTRE
PRIMER PARCIAL**

**MEDICINA DEL TRABAJO
CUADRO SONÓPTICO
DETERMINANTES DEL ESTILO DE VIDA**

DOCENTE:

Julio Andrés Ballinas

ALUMNA:

Angélica Montserrat Mendoza Santos

DETERMINANTES DEL ESTILO DE VIDA

La obesidad no sólo se ha visto que es un claro factor de riesgo cardiovascular, sino que se ha comprobado que los obesos tienen una mayor predisposición a padecer enfermedades renales o diabetes.

Los centros educativos y de trabajo son buenos lugares para fomentar una alimentación sana y equilibrada, así como la bondad de intercalar las horas de trabajo o estudio con actividades de ejercicio físico.

La exposición pasiva al tabaco es otro gran problema de salud pública porque el humo de tabaco ambiental contiene más de 69 carcinógenos conocidos y causa asma y/o bronconeumopatías entre las personas expuestas

Las recientes normativas que han llevado a prohibir el consumo de tabaco, en la práctica totalidad de los centros de trabajo, facilitará sin duda el control de este gran problema de salud pública

El alcoholismo produce una reducción de las aptitudes para desarrollar su trabajo, con un aumento de los errores que incrementan el riesgo de accidente y ponen en peligro tanto al bebedor como a sus compañeros

Los programas de prevención del alcoholismo en las empresas deben contar con la participación de los representantes de los trabajadores y la colaboración del sistema público sanitario, con el compromiso del empresario a renunciar a aplicar medidas disciplinarias o a despedir a cualquier trabajador

El caminar, el uso de bicicletas o del transporte público son prácticas que promocionan la salud porque proporcionan ejercicio físico, reducen los accidentes de tráfico, incrementan el contacto social y reducen la contaminación atmosférica y el estrés al no utilizar el coche particular en los desplazamientos entre el domicilio y el trabajo.

El nivel educativo está asociado con el nivel de salud y así se ha comprobado que a mayor nivel educativo nos encontramos mayores niveles de salud.

El sistema sanitario, en sí mismo, es un determinante de nuestra salud y probablemente no valdremos en su justa medida las ventajas de disponer de un sistema sanitario público y universal, circunstancia que añoran la mayoría de los ciudadanos del mundo que carecen de él.

Los determinantes sociales de la salud son las condiciones en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluyendo el sistema sanitario

Los determinantes sociales de la salud son ampliamente responsables de las desigualdades de salud y de las diferencias evitables en el nivel de salud existente dentro de un mismo país y entre éstos.

El nivel de ingresos condiciona la forma de enfermar y morir, y la clase social suele utilizarse como indicador del nivel de ingresos

La ocupación, como actividad laboral realizada, es el indicador más habitualmente utilizado para definir la clase social, conociéndose su relación con las diferentes formas de morir o enfermar.

La cultura es la manera en la que viven las personas, condiciona lo que pensamos y hacemos y es un claro determinante de su salud

La incorporación de un gran número de trabajadores inmigrantes ha aumentado el interés por analizar los aspectos culturales y religiosos de dichos trabajadores y su influencia en su salud y en los riesgos laborales, asumiendo que es un problema que no se limita al desconocimiento del idioma

Se ha observado que el trabajar en una pequeña empresa, disponer de un contrato temporal o la falta de contrato son factores que favorecen que se produzca un accidente.

Entre los riesgos más percibidos se encuentran los cortes y punzamientos (29%), golpes (26,6%), caídas al mismo nivel (19,3%) o de altura (15,8%), las caídas de objetos (13,3%) y los accidentes de tráfico (12%).

Los contaminantes se clasifican en físicos, químicos y biológicos.

Las enfermedades crónicas complejas se han ido convirtiendo en el foco de la epidemiología y la genética humana, con relación a las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, asma, diabetes, enfermedad de Alzheimer, cáncer o las patologías psiquiátricas.