



Nombre del Alumno: Luis Javier Rincón Manuel

Nombre del tema: 1.8 Estilos de vida

Parcial: 1ra Unidad

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Georgina Gómez Manuel

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en
Enfermería

Cuatrimestre: 1er Cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco,
Chiapas. 22 de Septiembre del 2025.

ESTILOS DE VIDA Y SALUD

CONCEPTO

El estilo de vida se refiere al conjunto de hábitos y conductas cotidianas que influyen directamente en el estado de salud y bienestar de una persona.

DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA

- Nutrición: calidad y balance de la dieta.
- Actividad física: nivel de ejercicio regular.
- Sueño y descanso: cantidad y calidad del sueño.
- Consumo de sustancias: tabaco, alcohol, drogas.
- Relaciones sociales: apoyo emocional, vínculos.



CONSECUENCIAS DE ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES

- Dieta rica en grasas → obesidad, diabetes tipo 2.
- Sedentarismo → enfermedades cardiovasculares.
- Falta de sueño → estrés, bajo rendimiento.
- Tabaco → cáncer de pulmón.
- Aislamiento social → depresión, ansiedad.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTILO DE VIDA

- Nivel socioeconómico.
- Educación y conocimiento en salud.
- Cultura y tradiciones.
- Disponibilidad de servicios de salud y recreación.



PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



IMPORTANCIA

Adoptar estilos de vida saludables es la estrategia más efectiva para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN

- Educación en salud: talleres, campañas informativas.
- Programas comunitarios: gimnasios al aire libre, caminatas guiadas.
- Políticas públicas: regulación del tabaco, etiquetado nutricional.
- Uso de tecnología: apps de ejercicio, recordatorio de hidratación.



BENEFICIOS DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Mayor esperanza de vida.
- Reducción de enfermedades cardiovasculares.
- Mejor salud mental y emocional.
- Aumento de productividad y energía diaria.

OBSTÁCULOS COMUNES

- Falta de tiempo para ejercitarse.
- Publicidad de comida poco saludable.
- Estrés laboral y académico.
- Desigualdades en acceso a recursos saludables.

