



Súper nota.

Nombre del alumno: Kevin David Gómez Gómez.

Nombre del tema: Variables independientes en salud y ambientales /Estilos de vida.

Parcial: primera unidad.

Nombre de la materia: Psicología y Salud.

Nombre de la profesora: Georgina Gómez Manuel.

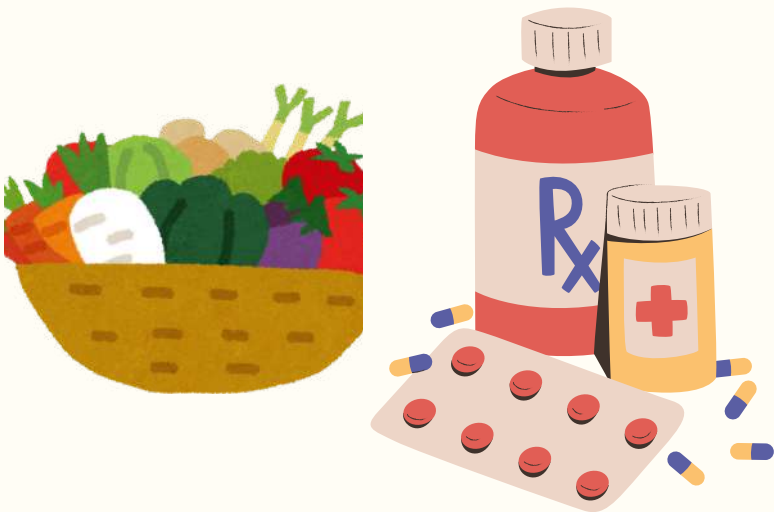
Nombre de la licenciatura: Licenciatura en Enfermería.

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre.

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

DEFINICIÓN.

Las variables independientes en salud son aquellos factores que los investigadores manipulan, seleccionan o controlan para analizar su efecto en otras variables (dependientes), como el resultado de una terapia.

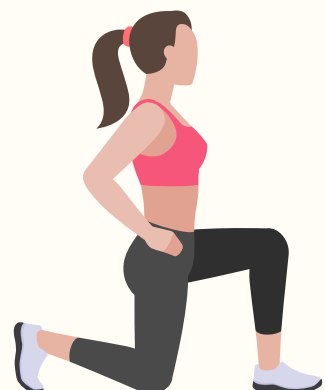


FACTORES

- Tipo de tratamiento administrado.
- Dosis de medicamentos.
- Duración de las terapias.
- Edad, sexo, nivel de ansiedad base.
- Dieta
- Hábitos

EJEMPLO PRACTICO.

- En un estudio sobre glucosa en sangre.
- Variable independiente: intensidad y duración de ejercicio.
 - Variable dependiente: nivel de glucosa en sangre.

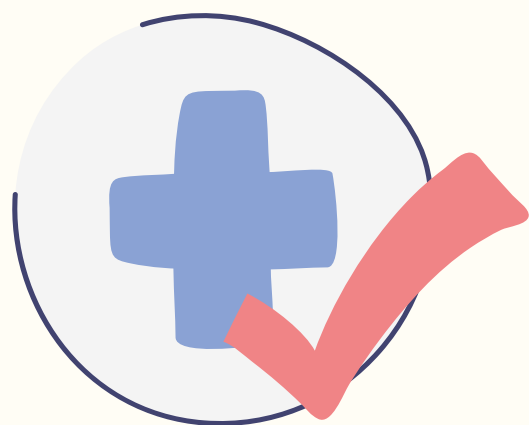


IMPORTANCIA.

- Permiten probar hipótesis sobre relaciones de causa y efecto.
- Ayudan a identificar factores de riesgo o protectores (por ejemplo, dieta, tabaquismo, actividad física)

APLICACIÓN.

- Medir el efecto de campañas educativas (variable independiente) en la adherencia a conductas saludables, como el lavado de manos o el uso de preservativos.
- Desarrollo de modelos explicativos y preventivos.



VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD.

MODELO DE HEIBI Y CARLSON.

Se refiere a un enfoque teórico en psicología conductual que explica cómo ciertos factores, como la impulsividad y la exposición a modelos sociales, influyen en la conducta. Este modelo destaca que estos factores actúan indirectamente a través de variables cognitivas, como las expectativas y motivos hacia la conducta específica



TIPOS DE VARIABLES

- Variables situacionales:** son factores del entorno o ambiente experimental que pueden afectar los resultados de un estudio, como la temperatura, la iluminación, el ruido, la presencia de distracciones o la hora del día
- Variable personal:** características o atributos intrínsecos de un individuo, como la edad, el género, la etnia, el nivel socioeconómico, la formación, la experiencia laboral, las aptitudes y los rasgos de personalidad,
- Variable psicológica y cognitiva:** Las consecuencias anticipadas son las expectativas sobre resultados futuros basadas en la conducta actual. Estas expectativas incluyen costos (lo que implica el cambio, esfuerzo, etc.) y beneficios (mejora de salud, bienestar, etc.).

PERCEPCION Y CONDUCTAS.

La persona tiene que percibir una relación significativa entre su comportamiento específico y los síntomas que experimenta, reconocer una relación causa-efecto evidente para modificar su conducta patológica y reemplazarla por otros comportamientos más rotectores y adaptativos. De lo contrario, la persona mantendrá sus pautas perjudiciales ya que no percibe el riesgo potencial de las mismas.



PERCEPCION Y CONDUCTAS.

Las creencias y pensamientos pueden diferir, en gran medida, de la percepción médica objetiva

- Creencias y pensamientos (subjetivos).**
- Influenciados por la cultura y la religión.**
- Emociones:** miedo, ansiedad, esperanza
- Información no científica** (mitos, consejos familiares, redes sociales).



VARIABLES AMBIENTALES EN SALUD.

VARIABLES AMBIENTALES.

- Condicionan el estado de salud individual y comunitario.
- Incluyen aspectos físicos, químicos, biológicos, sociales y culturales del entorno.
- De acuerdo con Soler Marquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables de salud de los individuos.



EFFECTOS EN SALUD.

- Enfermedades respiratorias, gastrointestinales, cardiovasculares y cáncer .
- Riesgos de infecciones por vectores (mosquitos, roedores).
- Problemas de salud mental y bienestar debido a ruido y hacinamiento.
- Daño en desarrollo infantil por exposición a tóxicos y deficiente saneamiento.

FACTORES.

- Calidad del aire.
- Acceso al agua potable.
- Gestión de residuos.
- Ruido ambiental.
- Condición climática.
- Factores sociales.
- Factores biológicos.
- Contaminación Química.



PREVENCIÓN.

- Evaluar, corregir y controlar factores ambientales.
- Fomentar la participación comunitaria y la educación ambiental.
- Aplicar soluciones sostenibles e innovadoras (transporte eficiente, energías limpias) .

VARIABLES AMBIENTALES EN SALUD.

CRISIS AMBIENTAL.

La alteración de los equilibrios naturales debida al crecimiento demográfico y al desarrollo industrial de los dos últimos siglos ha sido provocada por el consumo desmedido de recursos naturales (agua, combustibles fosiles, bosques, peces, etc.), como consecuencia de lo cual se ha producido una enorme cantidad de residuos de diversos tipos (urbanos, tóxicos, radiactivos, etc.)



ALTERACIONES.

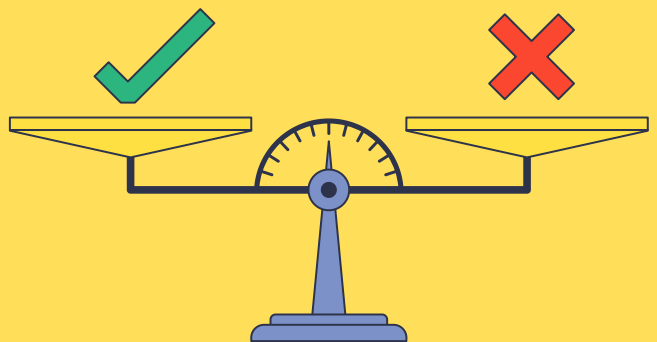
- Lluvia ácida.
- Disminución de la capa de ozono.
- Calentamiento global por efecto invernadero.
- Desertificación.
- Cambios climáticos.

Estas alteraciones inciden comunmente de manera directa sobre la salud humana, afectando su calidad de vida.

ÉTICA AMBIENTAL.

La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la no formal para el desarrollo de una conciencia ambiental.

El deterioro en que vivimos es una expresión de déficit ético que refleja una crisis moral.



MEDIDAS DE CAMBIO.

La época actual demanda con urgencia un cambio de valores y ética con relación al planeta.

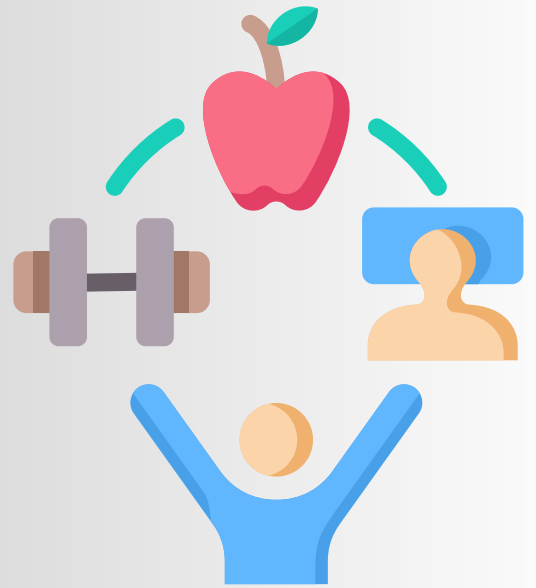
- Fomentar la educación ambiental.
- Ahorrar agua.
- Hacer uso de las 3 R.
- Minimizar el uso de plásticos de un solo uso.
- Cuidar los espacios naturales para proteger la fauna y flora.
- Utilizar productos ecológicos.
- Reducir el consumo de energía.

Pequeños cambios hacen grandes diferencias

ESTILOS DE VIDA.

CONCEPTO.

Puede ser que un estilo de vida es una serie de hábitos y orientaciones que poseen unidad. La selección de un estilo de vida esta influida por las presiones de un grupo, por identificación con modelos, circunstancias socioeconómicas o por la familia, indica Giddens.



2 ESTILOS.

Estilo de vida saludable: Sobriedad que implica, no fumar, comer saludable, abstinencia del alcohol mantenerse activo, hacer ejercicio etc.

•**Estilo de vida libre:** Comportamientos contrarios al anterior, consumo de alcohol, adiccion a sustancias nocivas, mala alimentación, despreocupación por la apariencia física.

CARACTERÍSTICAS

- Incluyen rutinas diarias como el número de comidas, horas de sueño, actividades recreativas y consumo de sustancias.
- Se determinan por factores sociales, conductas individuales y el ambiente físico y cultural.
- Los estilos de vida impactan directamente en la salud, longevidad y calidad de vida.



FACTORES DETERMINANTES

Los principales factores relacionados al 70% de las muertes a nivel global están relacionadas con 4 factores principales:

- Inactividad física
- Mala alimentación
- Tabaquismo
- Consumo de alcohol.

El buen manejo del estrés y el control de los puntos anteriores, puede llegar a ser factpr determinante para alcanzar una buena salud.

ESTILOS DE VIDA.

ESTILOS DE VIDA.

☆ Un estilo de vida socializado es el conjunto de hábitos y conductas que las personas adoptan por influencia de la sociedad, la cultura y las condiciones sociales en las que viven.

☆ Un estilo de vida saludable es el conjunto de hábitos y conductas que promueven el bienestar físico, mental y social,



DIMENSIÓN SOCIAL.

Muchas veces, las condiciones estructurales influyen más que la conducta personal y, por eso, cambiar los estilos de vida requiere transformar las circunstancias sociales y no solo recomendar cambios individuales. Por ejemplo, quienes viven en entornos con más recursos suelen desarrollar estilos de vida más saludables.

EJEMPLO.

si una comunidad carece de acceso a alimentos saludables o educación adecuada, es injusto responsabilizar individualmente a sus miembros por “malos hábitos” de salud. Por eso, en salud pública, las políticas deben enfocarse también en modificar esas condiciones sociales, para que todos tengan oportunidades reales de vivir de manera más saludable.



CONCLUSIÓN.

la organización social es el marco que determina, orienta y limita los estilos de vida socializados, actuando tanto a nivel estructural (acceso y recursos) como simbólico (valores y normas).

Referencias bibliográficas.

- **Antología Psicología y Salud UDS.**
- **<https://psicologiaymente.com/miscelanea/variable-dependiente>.**
- **[https://es.khanacademy.org/variables independientes y dependientes](https://es.khanacademy.org/variables-independientes-y-dependientes).**

