



Supernotas

Nombre del Alumno

Andres Guadalupe Velasco Hernández

Nombre del tema

1.4 Variables Independientes en salud.

1.5 1.8 Estilos de Vida.

1.8 Estilos de Vida.

Primer Parcial I**Nombre de la Materia**

Psicología y Salud

Nombre del profesor

Georgina Gómez Manuel

Nombre de la Licenciatura

Enfermería

Cuatrimestre

Primer Cuatrimestre

Variables independientes de la salud

Importancia

Permiten **identificar determinantes de salud y enfermedad.**

Son clave para **predecir y prevenir** problemas de salud en comunidades.

Relevancia práctica

Permiten **identificar determinantes de salud y enfermedad.**

Son clave para **predecir y prevenir** problemas de salud en comunidades.

Importancia, aplicación y relevancia en salud

En un **programa de control de obesidad**, se analizan variables independientes como la **dieta** y el **ejercicio** para ver su efecto en la pérdida de peso.



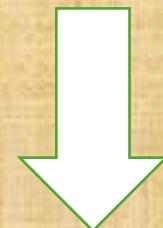
El análisis de las **variables independientes en salud** permite comprender cómo los distintos factores biológicos, sociales y ambientales influyen en

Conclusión

¿Qué son los concepto y características?

¿Variables independientes de la salud?

¿Cuáles serán sus características

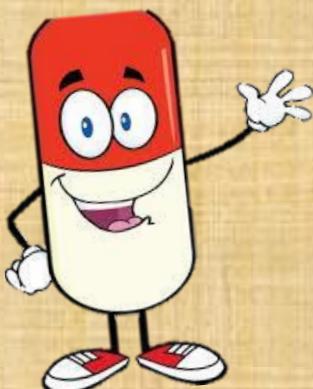


Las **variables independientes en salud** son los factores, condiciones o características que influyen en los resultados de salud, pero **no dependen** de otras variables dentro del

Se manipulan o se identifican para observar cómo afectan a la **variable dependiente** (por ejemplo, el estado de salud o la enfermedad).

Pueden ser **controladas, observadas o categorizadas.**

Son **causas o factores determinantes** en la investigación.



SUPERNOTA: VARIABLES AMBIENTALES



Definición:

Las variables ambientales son las condiciones del entorno que pueden afectar la salud de individuos y comunidades.

Ejemplos:

- Contaminación del aire
- Calidad del agua
- Temperatura y clima
- Ruidos
- Exposición a sustancias químicas
- Espacios verdes



Efectos en la salud:

- Problemas respiratorios
- Enfermedades cardiovasculares
- Estres y trastornos mentales
- Enfermedades infecciosas

Importancia en la salud:

Conocer y gestionar las variables ambientales es fundamental para prevenir y reducir los riesgos para la salud.

Importancia en la salud

- Respeto
- Empatía
- Responsabilidad
- Ética profesional
- Humanismo
- Vocación de servicio

SUPERNOTA:

VARIABLES AMBIENTALES

VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONES DE LA SALUD

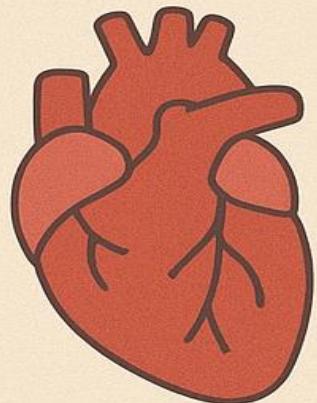
Definición

Factores del entorno físico, químico y biológico que pueden influir en la salud de las personas.



Ejemplos de variables ambientales

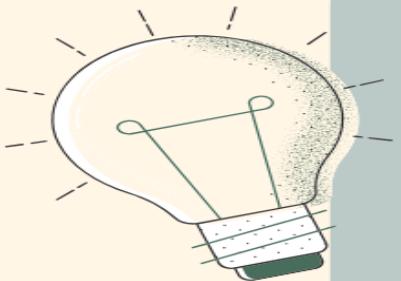
- Calidad del aire
- Condiciones climáticas
- Exposición a sustancias químicas
- Ruido



Efectos en la salud

- Enfermedades respiratorias
- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos mentales
- Cáncer

ESTILOS DE VIDA

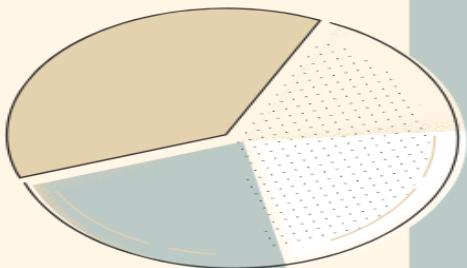
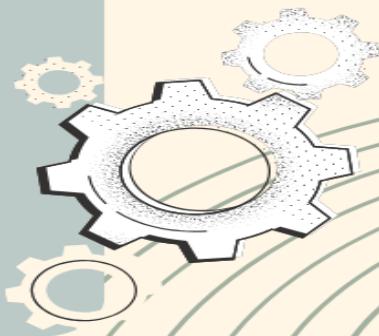


DEFINICION

El estilo de vida se refiere al conjunto de hábitos, conductas y actitudes que una persona adopta en su vida cotidiana y que influyen directamente en su salud física, mental y social.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Alimentación
- Descanso y sueño
- Relaciones sociales
- Manejo del estrés
- Consumo de sustancias
- Actividad física



TIPOS DE ESTILOS DE VIDA

- **Saludable:** promueve el bienestar integral.
- **No saludable:** hábitos que aumentan el riesgo de enfermedades.

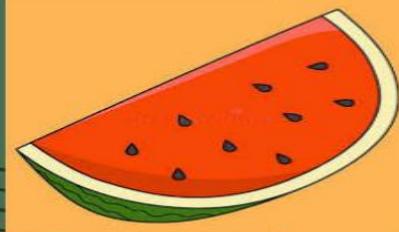
IMPORTANCIA

- Previene enfermedades crónicas.
- Mejora la calidad de vida.
- Favorece el bienestar físico, mental y social.



Estilos de Vida

y salud



DEFINICION

Es la forma en que una persona vive día a día, incluyendo sus hábitos, costumbres, valores y elecciones, que impactan directamente en su salud y bienestar.

FACTORES QUE INFLUYEN

- Biológicos
genética, edad, sexo.
- Psicológicos
mociones, motivación, actitud.
- Sociales
familia, amigos, cultura.



CONSECUENCIAS DE UN ESTILO DE VIDA



- Positivas: bienestar integral, prevención de enfermedades, longevidad.
- Negativas: obesidad, estrés, diabetes, adicciones, problemas cardíacos.

CONCLUSIÓN

Adoptar un estilo de vida saludable es una decisión personal que garantiza mejor calidad de vida, energía y bienestar a largo plazo.

