



# 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

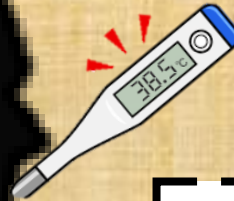
Conclusión



¿Que son los  
concepto y  
características?

¿Variables  
independiente  
s 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
- Estrés 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.

## Importánncia en la salud

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



# **SUPERNOTA:**

## **VARIABLES AMBIENTALES**

### **VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONES DE LA SALUD**

#### **Definición**

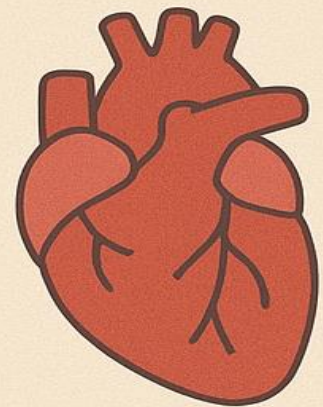
Factores del entorno físico, químico y biológico que pueden influir en la salud de las personas.

#### **Ejemplos de variables ambientales**

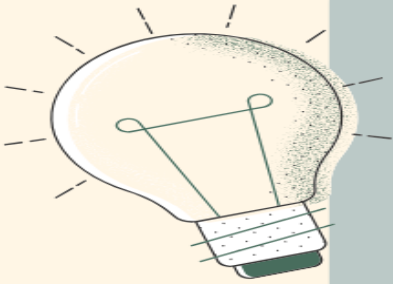
- Calidad del aire
- Condiciones climáticas
- Exposición a sustancias químicas
- Ruido

#### **Efectos en la salud**

- Enfermedades respiratorias
- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos mentales
- Cáncer



# ESTILOS DE VIDA

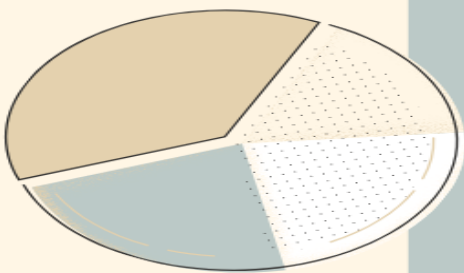
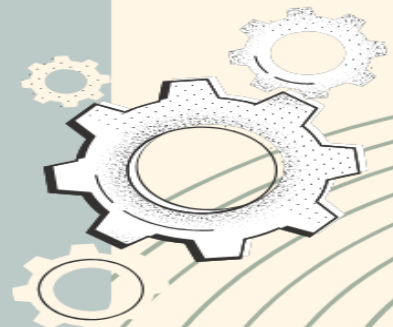


## DEFINICION

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

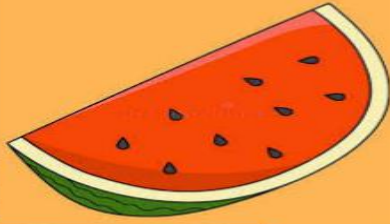
- Previene enfermedades crónicas.
- Mejora la calidad de vida.
- Favorece el bienestar físico, mental y social.





# 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  
emociones, 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.

