



SUPERNOTAS

Deysi Gissel Torres Domínguez

• Variables Independientes en salud
• Variables Ambientales como condicionantes de la salud

• Estilos de vida

1er Parcial

PSICOLOGIA Y SALUD

Georgina Gómez Manuel

Lic. En Enfermería

1er Cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas. 24 de Septiembre del 2025

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

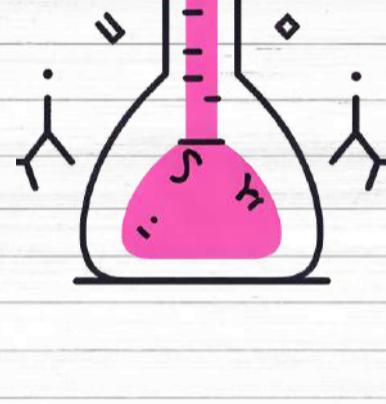
FACTORES EXTERNOS

Las variables independientes son cualquier factor que un investigador manipula o estudia para ver su efecto sobre un resultado de salud.

FACTORES DE EXPOSICIÓN

Contaminación, radiación, agentes biológicos, sustancias químicas.

1



2



ESTILO DE VIDA

Alimentación, ejercicio, consumo de alcohol, tabaquismo, sueño, estrés.

3

TRATAMIENTOS E INTERVENCIONES

Medicación, terapias, acceso a servicios de salud.



EJEMPLOS

Dosis de un medicamento: en un estudio que busca el efecto de un fármaco, la dosis administrada(variable independiente) se manipula para observar como afecta la gravedad de los síntomas(variables dependientes).



VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

FACTORES INTERNOS

Características o condiciones biológicas inherentes a un individuo que pueden causar un resultado de salud.

GENÉTICA

Las predisposiciones genéticas a ciertas enfermedades que pueden afectar la probabilidad de desarrollar una enfermedad

1



EDAD

El envejecimiento o la etapa de la vida son factores que influyen en el desarrollo de enfermedades crónicas.

2



SEXO BIOLÓGICO

El sexo puede estar asociado con diferentes riesgos de enfermedades, algunas enfermedades autoinmunes son más comunes en mujeres

3



INMUNIDAD

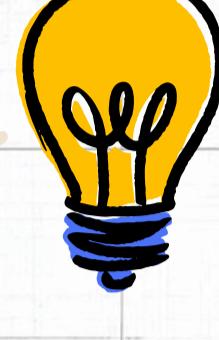
El estado del sistema inmunológico de una persona, ya sea fortalecido o comprometido, es un factor interno independiente que afecta la susceptibilidad a infecciones.



VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

Medio físico-natural

Estos factores ambientales influyen en la salud a través de vías físicas, químicas y biológicas y requieren un enfoque intersectorial para su mitigación y control.



AIRE

Humo, partículas, ozono y dióxido de nitrógeno en el aire causan enfermedades cardiovasculares.

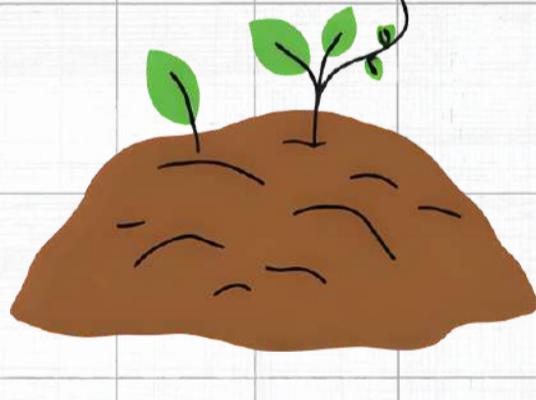
AGUA

La exposición a agua no tratada y la deficiencia de saneamiento se relacionan con enfermedades como el cólera y la disentería.



SUELLO

El uso de pesticidas y la presencia de químicos tóxicos en el suelo pueden contaminar alimentos y el agua.



CLIMA

Las olas de calor, el aumento de las temperaturas y los desastres naturales intensifican enfermedades respiratorias, cardiovasculares y transmitidas por vectores como el dengue y el zika.



RADIACIÓN

La radiación ultravioleta del sol y otras formas de radiación son riesgos ambientales.



VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

Medio social-urbana

Representa lo que proviene del entorno construido social que rodea a la persona



INFRAESTRUCTURA Y VIVIENDA

El tipo y el estado de las viviendas y la infraestructura de la ciudad son elementos claves en la salud.

SEGURIDAD

La percepción de inseguridad en el entorno residencial es factor social que impacta el bienestar.



ESPACIOS RECREATIVOS

La falta de parques y zonas verdes disminuye la interacción social y la calidad de vida.

GESTIÓN DE RESIDUOS

La forma en que se manejan y eliminan los desechos urbanos es crucial para prevenir la contaminación.



DENSIDAD POBLACIONAL

Un gran número de habitantes en un área limitada agrava los problemas ambientales.



ESTILOS DE VIDA

HÁBITOS SALUDABLES



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Dieta rica en frutas, verduras, proteínas y carbohidratos, limitando azúcares, grasas y sal



ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar ejercicio de forma regular, como caminar, correr, trotar, nadar o practicar algún deporte.



HIGIENE PERSONAL

Mantener una buena higiene, como lavarse las manos antes de comer y asegurarse de que los alimentos estén limpios.



DESCANSO Y SUEÑO

Dormir lo suficiente y mantener un horario de sueño constante para un adecuado descanso físico y mental.



MANEJO DEL ESTRÉS

Evitar el estrés innecesario y mantener una actitud positiva.





ESTILOS DE VIDA

HÁBITOS DE RIESGO



TABAQUISMO

Fumar incrementa significativamente el riesgo de diversas enfermedades, incluyendo varios tipos de cáncer y problemas cardíacos



CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo excesivo y prolongado de alcohol puede dañar el hígado, el corazón, causar cáncer y otros problemas de salud.



DIETA POCO SALUDABLE

Una alimentación rica en grasas, azúcar, alimentos procesados y baja en frutas y verduras para llevar a la obesidad, diabetes, y enfermedades cardíacas.



DROGADICCIÓN

El consumo de sustancias químicas o drogas ilegales es una enfermedad que trae consecuencias graves para la salud.



FALTA DE SUEÑO

Dormir pocas horas o tener mala calidad del sueño afecta negativamente la salud física y mental.

