



Octavo Semestre

# Estilos de vida y adherencia en salud

## Unidad 1

Estilo de vida y salud

Programa desarrollado





# Estilo de vida y salud



Imagen 1. Estilo de vida saludable



## Índice

Introducción.....	3
Competencia específica .....	5
Logros .....	5
1.1. Concepto de estilo de vida.....	6
1.2. Estilo de vida saludable .....	8
1.3. Componentes y determinantes del estilo de vida relacionado con la salud .....	10
1.3.1. Genética y biología .....	14
1.3.2. Conductas habituales .....	16
1.3.3. Entorno afectivo próximo .....	18
1.3.4. Aspectos sociales y económicos.....	20
1.3.5. Determinantes medioambientales.....	21
Cierre de la Unidad.....	24
Para saber más .....	25
Fuentes de consulta .....	26
Fuentes de imágenes .....	28



## Introducción

Recibe una cordial bienvenida a la Asignatura de Estilos de vida y adherencia en salud, en la que a lo largo de sus contenidos, estudiarás la estrecha relación entre las conductas de los individuos, la colectividad dónde habita y la salud, desde el modelo biopsicosocial, mismo que conduce al estudio de la enfermedad como un concepto multidimensional, tomando en consideración aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Es importante recalcar que el factor más concluyente en este nuevo enfoque en el campo de la salud, es el hecho de que entre las principales causas de muerte ya no están a la cabeza las enfermedades infecciosas, sino las que son consecuencia de comportamientos y estilos de vida poco saludables.

En esta primera unidad, que tiene por nombre Estilo de vida y salud, analizarás el impacto de la conducta diaria en la salud de los individuos, aunada al estado psicológico, así como, el contexto en el que se desenvuelven los seres humanos y advertirás que además resulta fundamental no reducir la promoción de la salud únicamente a lograr cambios en los estilos de vida individual; puesto que aunque es necesario que las personas asuman una vida más sana, esto solo se logra cambiando las condiciones de la comunidad, el fomento de la salud orientado hacia la calidad de vida, conlleva a mejorar la salud individual y colectiva, a reducir riesgos y tratar enfermedades, para lograrlo es necesario identificar el estado de salud de la población y los factores que la establecen y determinan con el propósito de intervenir y obtener una mejora en el nivel de bienestar.

La unidad 1 se compone de los siguientes elementos:





## Competencia específica



Relaciona el concepto de estilo de vida y sus diferentes componentes y determinantes mediante la perspectiva de promoción de la salud para su aplicación en la población.

## Logros

**1** Identifica las características fundamentales del estilo de vida saludable.

**2** Reconoce los determinantes individuales, sociales y ambientales, del estilo de vida.

**3** Describe los factores que inciden en la modificación de conductas de riesgo y la adopción de estilos de vida saludables.



### 1.1. Concepto de estilo de vida



Imagen 2. Estilo de vida

Iniciarás la unidad analizando el concepto de estilo de vida, este se define en palabras de Depaux “como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.”p.29.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de

factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. (Wong,2011)

De acuerdo a los lineamientos emitidos por la la OMS, (1998), se establece que el estilo de vida, es una forma de vivir que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Así es como cada persona muestra patrones de comportamiento o hábitos fomentadores de la salud, conocidos como factores protectores de la salud o de manera inconsciente tiende a exponerse a factores de riesgo.

Pensar en estilo de vida, es la forma que se entiende el modo de vivir, de estar en este mundo, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. Según Perea (2004)” en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir” (Guerrero, 2010).



En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud (Guerrero,2010).

El estilo de vida hace referencia a la forma de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de la alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física, entre otros (Guerrero,2010).

Es necesario aclarar antes de continuar, el significado de factor de riesgo, cuya definición de acuerdo a la OMS, (2018) “Es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre los factores de riesgo más importantes cabe citar la insuficiencia ponderal, las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene.”

En contraparte están los factores protectores que son los rasgos, características o exposiciones de una persona que hacen menos probable desarrollar un problema dado, para aclarar lo anterior aquí tienes un ejemplo, el antecedente familiar de drogadicción, puede considerarse un factor de riesgo para llegar a ser una persona que consume drogas, mientras que crecer en una familia sin esa historia de adicciones puede valorarse como un factor protector.

Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida. Por ello, la estrategia de crear ambientes favorables para la salud se centra en gran medida en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida para apoyar la salud (OMS, 1998).



### 1.2. Estilo de vida saludable



El término estilo de vida saludable tiene innumerables definiciones y aplicaciones, en este caso centrarás tu atención a las concepciones que han surgido orientados a la disciplina de la salud, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se incorporó una conceptualización que establece el fundamento acerca de los Estilos de vida saludables, dicha definición es la siguiente: “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (WHO, 1986)

En palabras de Elliot (1993) “el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable”.

Barrios, (2007) señala que “Estilo de vida saludable es un patrón de comportamiento consciente, que se aprende mediante la practica persistente del conocimiento adquirido, para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano”.p.6



Como señala Elliot, (1993), las características fundamentales del estilo de vida saludable, se resumen en los siguientes cuatro apartados:

- Posee una naturaleza conductual y observable. En este sentido, las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte del mismo, aunque sí pueden ser sus determinantes.
- Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo. Conceptualmente, el estilo de vida denota hábitos que poseen alguna continuidad temporal, dado que supone un modo de vida habitual. Así, por ejemplo, el haber probado alguna vez el tabaco no es representativo de un estilo de vida de riesgo para la salud. Por la misma regla, si un comportamiento se ha abandonado ya no forma parte del estilo de vida.
- El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente. De hecho, se considera al estilo de vida como un modo de vida que abarca un amplio rango de conductas organizadas de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada persona o grupo.
- El concepto de estilo de vida no implica una razón común para todas las conductas que forman parte del mismo, pero sí se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común.

Visto desde el enfoque psicosocial, el estilo de vida se define como un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud. Por patrones conductuales se entienden formas recurrentes de comportamiento que se ejecutan de manera estructurada y que se pueden asumir como hábitos cuando forman el modo habitual de responder ante situaciones cotidianas. Estos hábitos se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar (Rodríguez, 1995).

En este sentido se plantea que el ser humano es un sistema en el que todos los componentes biológicos, neurológicos, psicológicos, ambientales y educativos, interactúan como un todo y resulta importante resaltar que no se puede aseverar que el estilo de vida, se origine de un determinismo genético, o del medio ambiente, se debe considerar que es producto de ambos, también existe la gran probabilidad que la influencia educativa del hogar, del medio y la educación formal sean de gran importancia en la cimentación de comportamientos habituales (Torre y Tejada, 2007).



Cockerhan, Rütten y Abel definen los estilos de vida saludables como modelos colectivos de conducta relacionados con la salud, basados en elecciones desde opciones disponibles para la gente, de acuerdo con sus posibilidades en la vida. A su vez, plantean la disyuntiva entre los expertos que consideran la práctica de estilos de vida saludables como una elección personal y los expertos que la consideran como una actuación en función de las posibilidades que cada individuo tiene en su vida, refiriéndose en este segundo caso a aspectos más estructurales como sexo, edad, raza, recursos socioeconómicos o, incluso, límites percibidos derivados de la socialización y de la experiencia en un ambiente social particular. En un análisis más a fondo, este tipo de dilemas no hacen más que mostrar que aún no se ha dejado de replantear la disyuntiva básica entre el modelo biomédico y el modelo biopsicosocial en lo que atañe a la adopción -o no- de estilos de vida saludables (Engel, 1977).

Como promotores y educadores de la salud es necesario contemplar que existen factores externos o independientes de la elección de las personas, como las variables sociodemográficas, las características ambientales y socioeconómicas que permean en la decisión llevar a cabo conductas que bien protegen la salud o bien podrían perjudicarla.

### 1.3. Componentes y determinantes del estilo de vida relacionado con la salud

En 1974, Marc Lalonde, Ministro canadiense de Salud, creó un modelo de salud pública explicativo de los determinantes de la salud, aún vigente, en que se reconoce el estilo de vida de manera particular, así como el ambiente - incluyendo el social en un sentido más amplio – junto a la biología humana y la organización de los servicios de salud, es así como, el nivel de salud de una comunidad estaría influido por los siguientes cuatro grandes grupos de determinantes. Ver esquema 1.



Marc Lalonde

1) Biología humana: condicionada por la constitución, carga genética, crecimiento y desarrollo y envejecimiento. Este grupo de factores han sido considerados hasta finales del siglo XX, como aquellos que presentaban menor capacidad de modificación. Sin embargo, con los avances de la ingeniería genética y su implicación en el desarrollo preventivo de enfermedades crónicas, se dota al conjunto de factores asociados a la biología humana de una mayor responsabilidad como causa de salud.

2) Medio ambiente: contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural. La acción individual o colectiva de cada uno

de ellos origina un gran número de patologías, por tanto, el control de sus efectos reduce la proporción de enfermedad y mortalidad.

3) Estilos de vida y conductas de salud: drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducta sexual insana, conducción peligrosa y mala utilización de los servicios sociosanitarios. Debemos tener en cuenta que determinadas conductas de riesgo pueden influir negativamente en la salud. Se trata de comportamientos que actúan negativamente sobre la salud, a los que el sujeto se expone voluntariamente y sobre los que podría ejercer un mecanismo de control. Como veremos posteriormente, este es el grupo que más influencia tiene en la salud.

4) Sistema de cuidados de salud: beneficios de las intervenciones preventivas y terapéuticas, sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria, listas de espera excesiva y burocratización de la asistencia.



Esquema. 1 Determinantes en Salud, Elaboración propia con base en Modelo Lalonde (1974).

Los conceptos de modo y estilos de vida comienzan a ser objeto de las ciencias médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del redimensionamiento del concepto de salud y por lo tanto, de los determinantes de la salud. Estos conceptos han contribuido a la mejor comprensión y operacionalización de los factores que intervienen en el proceso salud-enfermedad y que son parte integrante de la medicina social característica de nuestro siglo (Espinoza, 2004).

Los determinantes de la salud también llamados determinantes sociales de la salud son, “el conjunto de factores sociales, políticos, económicos, ambientales y culturales que influyen en el estado de salud de las personas, donde se integran aspectos como la distribución del poder, los ingresos, bienes y servicios, acceso a la atención sanitaria, la educación, condiciones trabajo y ocio, condiciones de



vivienda y entorno físico en general” (Comisión sobre determinantes sociales de la salud, 2009).

En 1991, Castellanos establece como se produce la interacción entre los determinantes de salud con la categoría condiciones de vida, que serían “los procesos generales de reproducción de la sociedad que actúan como mediadores para conformar el modo de vida de la sociedad como un todo y la situación de salud específica de un grupo poblacional dado”.(Avila, 2009).

Para Saúl Franco,(2010), los principales determinantes sociales de la salud que se presentan en América Latina actualmente son, definidos por cuestiones de inequidad, sistemas mercantiles, deterioro ambiental y las crisis económicas, sociales y políticas.

Es en esta relación de determinantes sociales de la salud se explica las razones que originan que una situación socioeconómica baja está estrechamente relacionada con estados de salud deplorables, escenario que se presenta alrededor del mundo.

Según la (OMS, 2008) en su informe “Subsanar las desigualdades de una generación” del 2008, define que “Los determinantes estructurales y las condiciones de vida en su conjunto constituyen los determinantes sociales de la salud que son la causa de la mayor parte de las desigualdades sanitarias entre los países y dentro de cada país”.

Evidentemente no todas las personas tienen la oportunidad de alcanzar una buena salud, según Amartya Sen se debe a acuerdos sociales, lo que excluye la decisión y preocupación de cada uno por la salud, como es el caso de la pobreza que es un producto social, donde se puede desear tener un estilo de vida saludable, pero no se puede disfrutar ya que no se cuenta con los recursos para hacerlo, en comparación con comportamientos riesgosos que son decisiones personales independientes como fumar, entre otros (Amartya Sen, 2002).



### 1.3.1. Genética y biología

Conforme la humanidad ha evolucionado como especie, no solo ha experimentado cambios físicos, también ha modificado sus hábitos, en la actualidad se conoce que el estado de salud y enfermedad del individuo es dependiente de la combinación existente entre las características genéticas y el medio ambiente entendido como todo aquello a lo que las personas está expuesto y que tiene como factor fundamental la terna del “estilo de vida” con los componentes: nutrición, actividad física y conducta.



*Imagen 4. Genética*

Cada uno de dichos factores, genéticos y ambientales, difieren entre las personas; por una parte, cada individuo posee peculiaridades genéticas (aún en sujetos que pertenecen a una sola familia), y por otra, la combinación del estilo de vida es altamente variable, ya que cada es una mezcla única de hábitos, tomando en cuenta factores como nutrición, actividad física, tipo de ejercicio, tiempo, intensidad y frecuencia, horarios de comida, horas de sueño, nivel de estrés, entre otros. Estas observaciones deben considerarse al estudiar la relación que existe entre las variables y el riesgo de padecer una enfermedad. Las características genéticas de la raza humana se han modificado muy poco desde la era paleolítica (hace aproximadamente 40 000 años). Suponiendo una tasa de mutación de 0.5% por cada 106 años, se puede asumir que desde entonces no se han producido cambios importantes en el genoma, lo que indica que tenemos “genes antiguos” interactuando con “estilos de vida modernos”, dado que los seres humanos de la actualidad se enfrentan a situaciones ambientales muy diferentes a las que



enfrentaron en aquella época. A través de la historia se han presentado algunos parteaguas en los patrones de alimentación como lo son el inicio de la agricultura y la selección de razas animales para el consumo humano, la revolución industrial, los tratados de libre comercio, entre otros.

La Biología Humana incluye todos los hechos relacionados con la salud, tanto física como mental, que se manifiestan en el organismo como consecuencia de la biología fundamental del ser humano y de la constitución orgánica del individuo, es decir la herencia genética de la persona, los procesos de maduración y envejecimiento, y los diferentes aparatos internos del organismo, dada la complejidad del cuerpo humano, su biología puede repercutir sobre la salud de maneras múltiples, variadas y graves. Este elemento contribuye a la mortalidad y a toda una gama de problemas de salud, como por ejemplo las enfermedades crónicas, los trastornos genéticos, las malformaciones congénitas y el retraso mental. Los problemas de salud cuyas causas radican en la biología humana producen diversas patologías (Galli,2017).

De acuerdo a Franco, (2003)La posibilidad de establecer con suficiente anticipación si un individuo es o no portador de una mutación en el locus genético de una enfermedad, que es lo que entendemos por predisposición genética, constituye uno de los aportes importantes de la genética a la salud pública, Reconocer la naturaleza predominante o parcialmente genética de una enfermedad, y disponer de pruebas genéticas aún con un alto poder predictivo, significa sin duda un avance importante en términos tanto médicos como de salud pública. Es posible la terapia génica en algunos casos, en otros puede darse un oportuno consejo genético, y pueden identificarse y prevenirse en otro los factores ambientales relacionados, tales como la exposición a ciertas sustancias en los espacios laborales o domésticos, la utilización de ciertos suplementos alimenticios, o evitar determinadas radiaciones, etc. p.368

Es evidente que en los últimos 150 años, además de las variaciones en la alimentación, también han ocurrido cambios en el estilo de vida aunados a la exposición a sustancias tóxicas que influyen en el metabolismo, lo que favorece la aparición de enfermedades que involucran componentes genéticos y nutricionales. Por lo tanto, es muy probable que la aparición de las principales patologías de la actualidad responda más a los cambios en el estilo de vida que a modificaciones en el genotipo de la población (Zacarías,2002).



### 1.3.2. Conductas habituales



La conducta es un elemento esencial para la salud de las personas, los factores de riesgo ligados al estilo de vida se encuentran dentro de los principales contribuyentes a la morbilidad y mortalidad, las enfermedades crónicas no transmisibles están íntimamente ligadas al estilo de vida (OMS,2008).

El comportamiento se concibe como un referente de la manera de vivir, de las actividades, rutinas, hábitos como las horas de sueño, número de comidas al día, horarios y características de la alimentación, uso de sustancias, consumo de alcohol, cigarro y ejercicio entre otras.

Por tanto, las decisiones que adoptamos día a día sobre cómo actuar y relacionarnos con nuestro entorno físico y social están influyendo directamente en nuestro estado de salud. Por ejemplo, si incorporamos la actividad física como una práctica habitual en nuestra vida, desplazándonos a pie siempre que podamos o montando en bicicleta varias veces a la semana, ese hábito nos depara una ganancia de salud; en cambio, si tenemos una vida sedentaria, en la que nuestro trabajo es poco activo y además usamos el vehículo para nuestros desplazamientos, estaremos perdiendo salud (FUNDADEPS,2018).

Cuando un estilo de vida se convierte en un elemento perjudicial para nuestra salud estamos ante un factor de riesgo. La dietas poco saludables; la inactividad



física; el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; el estrés psico-social; y otras conductas de riesgo, como mantener relaciones sexuales sin protección o conducir de forma temeraria, son algunos de los factores de riesgo que forman parte del estilo de vida de nuestras sociedades que han provocado el crecimiento de las enfermedades no transmisibles (FUNDADEPS,2018).

En palabras de Oblitas (2006), es más fácil y menos costoso ayudar a que una persona se mantenga saludable que curarla de una enfermedad. Hay que incrementar la salud y prevenir enfermedades en aquellas personas que actualmente gozan de buena salud, para esto es necesario:

1. Cambiar los hábitos negativos de salud de los sujetos (fumar, beber, dieta, desveladas).
2. Prevenir los hábitos inadecuados desarrollando en primer lugar hábitos positivos y animando a la gente a adoptarlos.
3. La detección temprana de factores de riesgo (presión sanguínea elevada, nivel alto de colesterol), junto con la promoción de conductas de salud (no fumar, una buena nutrición, hacer ejercicio, dormir ocho horas, cuidar el peso) optimiza la prevención y, sin lugar a dudas, la aproximación costo beneficio más adecuada en el cuidado de la salud.



### 1.3.3. Entorno afectivo próximo



Imagen 6. Relaciones sociales y adquisición de hábitos

La afectividad es la necesidad de los seres humanos de construir lazos con otras personas. Un clima afectivo apropiado establece un factor de protección ante potenciales conductas de riesgo. En este sentido, una expresión correcta de los afectos a lo largo de la vida, redundando en otros factores de carácter individual, beneficia el sano desarrollo del autoconcepto, la autoestima, la aceptación personal, la seguridad en sí mismo, etc.

Como entorno se entiende al contexto, lo que rodea al ser humano, es algo en el cual intervenimos a diario sin embargo no tenemos el control absoluto de él, sino

que es la sociedad la que día a día, en todas sus acciones, va dándole forma y modificándolo. Como entorno saludable se concibe a un contexto favorable para la salud de las personas, en las que tanto, el ambiente de relaciones inter e intrapersonales, la alimentación y el acceso a servicios le permiten a una persona llevar una vida saludable.

De acuerdo con De la Cruz, las relaciones sociales determinan en gran medida, la adquisición de comportamientos sostenidos, es común que los hábitos de vida nocivos para la salud se desarrollen en grupo, como pueden ser el consumo de alcohol y tabaco. . De la misma forma, la alimentación es un factor determinado por el contexto social, económico y familiar, encontrando que existe agregación familiar en la prevalencia de obesidad o en los patrones habituales de actividad física. Los aspectos sociales inciden de forma muy significativa en la salud, de esta forma, el estatus grupal se relaciona directamente con la capacidad de respuesta del sistema inmune y otras variables, tanto en personas como en otros mamíferos. p.4



Como señala el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2017), “los vínculos afectivos se entienden como aquellas relaciones de cariño y amor que existen entre las personas; van más allá de los lazos de parentesco que se tengan ya que representan la unión indispensable que le da soporte y equilibrio a las decisiones y situaciones que se presentan en el curso de la vida. Por lo tanto, cuando los niños, las niñas y los adolescentes cuentan con vínculos afectivos seguros, fortalecen la capacidad de establecer relaciones sanas en su vida adulta pues les permite potenciar su autoestima además de tener seguridad y confianza en los demás. La construcción de vínculos afectivos es una tarea constante que influye de manera directa en varios aspectos de la formación de la niñez, por ejemplo, en los procesos de crianza, en el establecimiento de normas, en la práctica de una comunicación asertiva y en la posibilidad de atender las necesidades físicas, sociales, afectivas, cognitivas que hacen parte del desarrollo sano y adecuado de niños, niñas y adolescentes desde sus propias particularidades.p.9-10.

En resumen, se puede definir el estilo de vida saludable como un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud. Por patrones conductuales se entienden formas recurrentes de comportamiento que se ejecutan de manera estructurada y que se pueden asumir como hábitos cuando forman el modo habitual de responder a diferentes situaciones. Estos hábitos se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar (Guerrero,2010).



Para saber más del tema puedes consultar:

Entornos protectores, Vinculación afectiva.

Disponible en:

[https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu5.mo9\\_.pp\\_modulo\\_5\\_vinculacion\\_afectiva\\_v2.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu5.mo9_.pp_modulo_5_vinculacion_afectiva_v2.pdf)



### 1.3.4. Aspectos sociales y económicos



Al analizar la influencia de la economía en la salud, se determina que, en función del nivel de ingresos, se establece un riesgo de desarrollar enfermedades por la escasez de alimentos, servicios públicos, vivienda y otros bienes, cuya carencia se ha demostrado que deteriora la salud, ya que parece que los conceptos pobreza y enfermedad están estrechamente vinculados.

Es así como el ingreso permite adquirir alimentos, servicios públicos, vivienda y otros bienes, cuya carencia se ha demostrado que deteriora la salud, además como señala Álvarez existen ciertas condiciones que él denomina neomateriales, que van más allá de la relación entre salud y pobreza. Es decir, el aumento en el ingreso permite ya no solo satisfacer las necesidades básicas, sino que agrega un conjunto de bienes como calidad en la alimentación, medio ambiente propicio para la actividad física, vivienda libre de condiciones climáticas extremas, que adicionan ventajas para la salud” (Álvarez ,2014).

En palabras de Martínez, (1998), “ la producción, distribución y consumo de bienes y servicios”, es un aspecto de gran influencia en la accesibilidad de recursos como las medicinas, servicios médicos, lugares de recreación, entretenimiento y demás, que tienen un gran peso en la condición de salud de cada persona y que



por tanto, son las que encaminan el desarrollo de la persona adulta, su estilo y calidad de vida y su salud”. p.88

De acuerdo a Juárez, (2014), La vulnerabilidad en salud se entiende como la desprotección de ciertos grupos poblacionales ante daños potenciales a su salud, lo que implica mayores obstáculos y desventajas frente a cualquier problema de salud debido a la falta de recursos personales, familiares, sociales, económicos o institucionales. Este concepto es multidimensional y está vinculado tanto a los individuos como al grupo social al que pertenecen, evidenciando la incapacidad de los mismos para enfrentar los desafíos de su entorno, incluido el desamparo institucional. La vulnerabilidad no es un estado único o permanente que caracterice a ciertos grupos en particular, sino que es resultado de un conjunto de determinantes sociales que interactúan de forma específica, dando lugar a una condición dinámica y contextual. Los bajos ingresos, el desempleo, la discriminación de género y los bajos niveles de escolaridad son todos ejemplos de estos determinantes que, actuando en forma conjunta, ponen a una persona (o grupo poblacional) en situación de desprotección. Así, la condición de vulnerabilidad no es estática, puesto que las circunstancias en que se inscriben las personas y los grupos pueden verse modificadas por la reconfiguración de distintos factores y el tiempo de exposición a un contexto específico. Por tal motivo, la inequidad social que se transmite de generación en generación debe ocupar uno de los primeros lugares en la agenda de las políticas públicas de los países en vías de desarrollo. P.284-290

Es necesario consideres que el estilo de vida no es un simple concepto que puede ser modificado voluntariamente, está estrechamente interrelacionado con las condiciones de vida, tal como se desprende del documento de la OMS (1998) “Prácticas Saludables para Todos”. “El estilo de vida no es una simple decisión individual, existen límites a las opciones abiertas al individuo, por el medio social, cultural y los medios económicos” (Limón, 2004).

### 1.3.5. Determinantes medioambientales

Según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), el medio ambiente “es el compendio de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y un momento determinado, que influyen en la vida material y psicológica del hombre y en el futuro de generaciones venideras” (Kjellström, 2002).

El entorno en el cual se desarrollan las personas, determina el nivel de salud de las mismas, es un hecho que el detrimento de las condiciones ambientales incide en la prevalencia de problemas relacionados con la salud. Las particularidades del contexto de residencia son un tema especial de estudio debido a su importancia en



los hábitos y salud de los individuos; de esta forma, es viable desarrollar una planificación de las ciudades que fomente un estilo de vida más activo, de acuerdo con la OMS, que hace alusión a la Salud Ambiental como “una disciplina que comprende aquellos aspectos de la salud humana, incluida la calidad de vida y bienestar social determinados por factores ambientales físicos, químicos, biológicos, sociales y psico-sociales. También se refiere a la teoría y práctica de evaluar, corregir, controlar y prevenir aquellos factores en el medio ambiente que pueden potencialmente afectar adversamente la salud de presentes y futuras generaciones, lo que confiere a la disciplina una naturaleza práctica y teórica a la vez, además de hacer referencia a la influencia de distintos elementos presentes en el ambiente y la sociedad, en el estado de salud de la población” (Renfigo, 2008).

La salud no puede separarse de una serie de elementos ambientales, como el aire, agua, hacinamiento urbano, productos químicos, vectores de enfermedades, exceso de consumo, etc., También se considera como ambiente a todos los elementos externos que influyen en un individuo o en una comunidad (Finkelman, 1994).

Un ambiente para ser saludable en palabras de Renfigo (2008) debe considerar como mínimo:

- El abastecimiento de agua potable, vivienda y alimentos; eliminación sanitaria de excretas y desechos sólidos que son condiciones para una vida sana y productiva;
- Una adecuada y correcta educación con componentes ambientales; y
- Un cambio de actitudes y hábitos inadecuados para la conservación del ambiente y de la salud.

La salud ambiental es la ciencia que se ocupa de las interrelaciones interactivas positivas y negativas del hombre con el medio ambiente donde se habita y trabaja, incluyendo los otros seres vivos como animales y plantas, los cambios naturales o artificiales que ese lugar manifiesta y la contaminación producida por el mismo hombre en el ambiente y que puedan afectar a la salud humana así como su estrecha relación con el desarrollo sostenible.(Renfigo,2008)

Como ya te habrás dado cuenta, la salud ambiental participa en todos los aspectos de la economía y la sociedad, está ligada estrechamente al desarrollo y especialmente al sostenible. Todos aquellos otros aspectos comúnmente referenciados a la salud como derechos humanos, equidad, sexo, descentralización, vulnerabilidades sociales, atención integral, interculturalidad,



están inmersos dentro del campo de acción de la salud ambiental y son afectados o afectan las acciones de la gestión ambiental (Renfigo,2008).



*Imagen 8. Medio ambiente y salud*



## Cierre de la Unidad

En esta primera unidad analizaste los factores que inciden en el estilo de vida de la población y su relación con los determinantes sociales de la salud.

Además de analizar el estilo de vida saludable, se revisó el modelo de determinantes de Marc Lalonde, el cual, propuso hace casi cuatro décadas y aún continúa vigente, en este se establece que la salud está condicionada por cuatro determinantes: la herencia biológica, el sistema sanitario, el medio ambiente y los estilos de vida. Uno de los aportes más interesantes de su planteamiento es que mientras el sistema sanitario requiere de un alto presupuesto para influir en el estado de salud, y lo hace especialmente en la recuperación de la salud ante una enfermedad, los cambios en los estilos de vida pueden tener una influencia mucho más profunda en el bienestar y la calidad de vida de las personas. Y más que grandes presupuestos, para apuntalar estilos de vida saludables las herramientas principales son la promoción y la educación para la salud.

Como promotores y educadores de la salud es indispensable reconocer los factores y las condiciones que originan a las enfermedades, así como, la relación de la comunidad con el entorno físico y social, para fomentar el bienestar de la población.



### Para saber más



De la cruz E. Estilos de vida relacionados con la Salud. Facultad de Ciencias del Deporte- Universidad de Murcia. Web:  
<https://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/33767/secme-20054.pdf?sequence=1>



Estilos de vida saludables.

Disponible en :

[https://www.youtube.com/watch?v=KmGci6bDONc/2013/2013\\_20\\_003.pdf&toolbar=0&hl=es&gpid=1&chrome=true](https://www.youtube.com/watch?v=KmGci6bDONc/2013/2013_20_003.pdf&toolbar=0&hl=es&gpid=1&chrome=true)



¿Cómo serán los últimos años de tu vida?:

[https://www.youtube.com/watch?v=n7AZp\\_j7wJYgpid=1&chrome=true](https://www.youtube.com/watch?v=n7AZp_j7wJYgpid=1&chrome=true)



## Fuentes de consulta



1. Alonso, L. (2004). Las políticas del consumo: transformaciones en el proceso de trabajo y fragmentación de los estilos de vida, Universidad Autónoma de Madrid, RES nº 4, pp. 7-50.
2. Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Rev. Fac. Nac. Salud Pública; 30(1): 95-101.
3. Álvarez, L. (2014). Los determinantes sociales y económicos de la salud. Asuntos teóricos y metodológicos implicados en el análisis. *Rev. Gerenc. Polít. Salud.*, 13(27, p. 28-40. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.rgyps13-27.dses>
4. De la Cruz, E. Estilos de vida relacionados con la Salud. Facultad de Ciencias del Deporte- Universidad de Murcia. Web: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>
5. De la Torre, (2007) Estilos de Vida y aprendizaje universitario, *Rev. Iberoamericana de Educación*. No. 44 p. 101-131
6. Depaux et al. "Acciones efectivas sobre cambio en estilos de vida". Revista Científica de la Sociedad Chilena de Medicina Familiar y General de Chile. p. 29. Disponible en: <https://www.revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php/sochimef/article/view/15>
7. Elliot, D. (1993). Health-enhancing and health-compromising lifestyles. En S. G. Millstein, A. C. Petersen & E. O. Nightingale (Eds.), Promoting the health of adolescents. New directions for the twenty-first century. p. 119-150. Oxford, Inglaterra: Oxford University Press.
8. Finkelman et al. (1994) Epidemiología ambiental: Un proyecto para la América Latina y el Caribe. Metepec: Centro Panamericano de Ecología Humana y Salud, OPS, OMS.



9. Galli et al. (2017). Material producido por el Área de Docencia de la Sociedad Argentina de Cardiología. Disponible en: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
10. Garay, A. (2017) Promoción de estilos de vida saludables en el entorno familiar, *Rev. Nutrición Clínica y dieta hospitalaria*, 37(4) p. 183-188.
11. Giraldo et al. (2010). La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, vol. 15, núm. 1, p. 128-143. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772010000100010&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772010000100010&script=sci_abstract&tlng=es)
12. Guerrero et al. (2010). Estilo de vida y salud. *Revista Educere*, vol. 14, núm. 48. p. 13-19 Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
13. Hernando, A. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes, *Psychosocial Intervention*, 22. Disponible en: <http://psychosocial-intervention.elsevier.es/es/diferencias-genero-los-estilos-vida/articulo/S1132055913700036/#.W5ahzegzblU>
14. Juárez et al, (2014). La desigualdad en salud de grupos vulnerables de México: adultos mayores, indígenas y migrantes. *Rev Panam Salud Pública*. 35(4). P. 284–90.
15. Renfigo, H. (2008). Conceptualización de la salud ambiental: teoría y práctica (parte 1). *Rev Peru Med Exp Salud Pública* p.403-9.
16. Roux, G. (1994). La prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de estilos de vida saludable en el desarrollo de la salud, *Revista Educ Med Salud*, Vol. 28, No. 2
17. Oblitas, L. (2006). Psicología de la Salud. Editorial Plaza y Valdés. 2º edición.
18. Velázquez S. Salud física y emocional. Programa Institucional, actividades de educación para una vida saludable. Web: <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/8046/discover?filtertype=author&fi>
19. World Health Organization, (2008). Behaviour change strategies and health: the role of health systems. EUR/RC58/10. Tbilisi, Georgia: WHO
20. Yassi et al. (2002). Salud ambiental básica. Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, Organización Mundial de la Salud, Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología, México, DF.



## Fuentes de imágenes

Imagen 1. [https://image.freepik.com/vector-gratis/siluetas-de-colores-de-corredores\\_23-2147619177.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/siluetas-de-colores-de-corredores_23-2147619177.jpg)

Imagen 2. [https://image.freepik.com/vector-gratis/gente-trotar-en-el-parque-ilustracion-de-hombre-joven-y-mujer-correr-el-maraton-deportivo\\_33099-385.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/gente-trotar-en-el-parque-ilustracion-de-hombre-joven-y-mujer-correr-el-maraton-deportivo_33099-385.jpg)

Imagen 3. [https://image.freepik.com/vector-gratis/concepto-de-meditacion-con-mujer-deportista\\_23-2147846191.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/concepto-de-meditacion-con-mujer-deportista_23-2147846191.jpg)

Imagen 4. [https://image.freepik.com/foto-gratis/hebra-roja-de-adn\\_1048-1489.jpg](https://image.freepik.com/foto-gratis/hebra-roja-de-adn_1048-1489.jpg)

Imagen 5. [https://image.freepik.com/vector-gratis/nino-fumando-en-la-carretera\\_1308-16872.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/nino-fumando-en-la-carretera_1308-16872.jpg)

Imagen 6. [https://image.freepik.com/vector-gratis/pareja-sonriente-tomando-una-copa\\_23-2147664982.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/pareja-sonriente-tomando-una-copa_23-2147664982.jpg)

Imagen 7: [https://image.freepik.com/vector-gratis/iconos-economia\\_23-2147512974.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/iconos-economia_23-2147512974.jpg)

Imagen 8: [https://image.freepik.com/vector-gratis/fondo-ecologismo-vs-polucion\\_23-2147907578.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/fondo-ecologismo-vs-polucion_23-2147907578.jpg)