



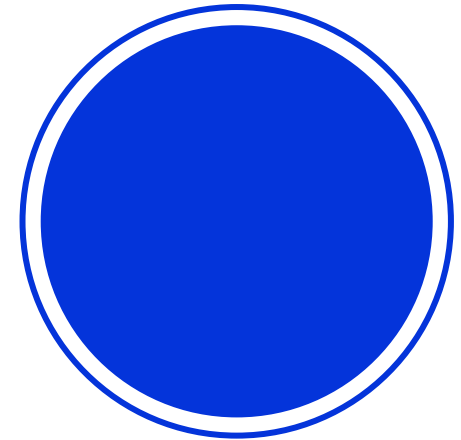
Facultad de Medicina



Seminario de tutoría en la UNAM

Estilo de vida y salud

Dra. Lilia Macedo de la Concha
26 de Agosto de 2021



Propósito



Reconocer las implicaciones que tiene el estilo de vida en la salud y establecer criterios para desarrollar acciones saludables.

¿Qué es la salud?

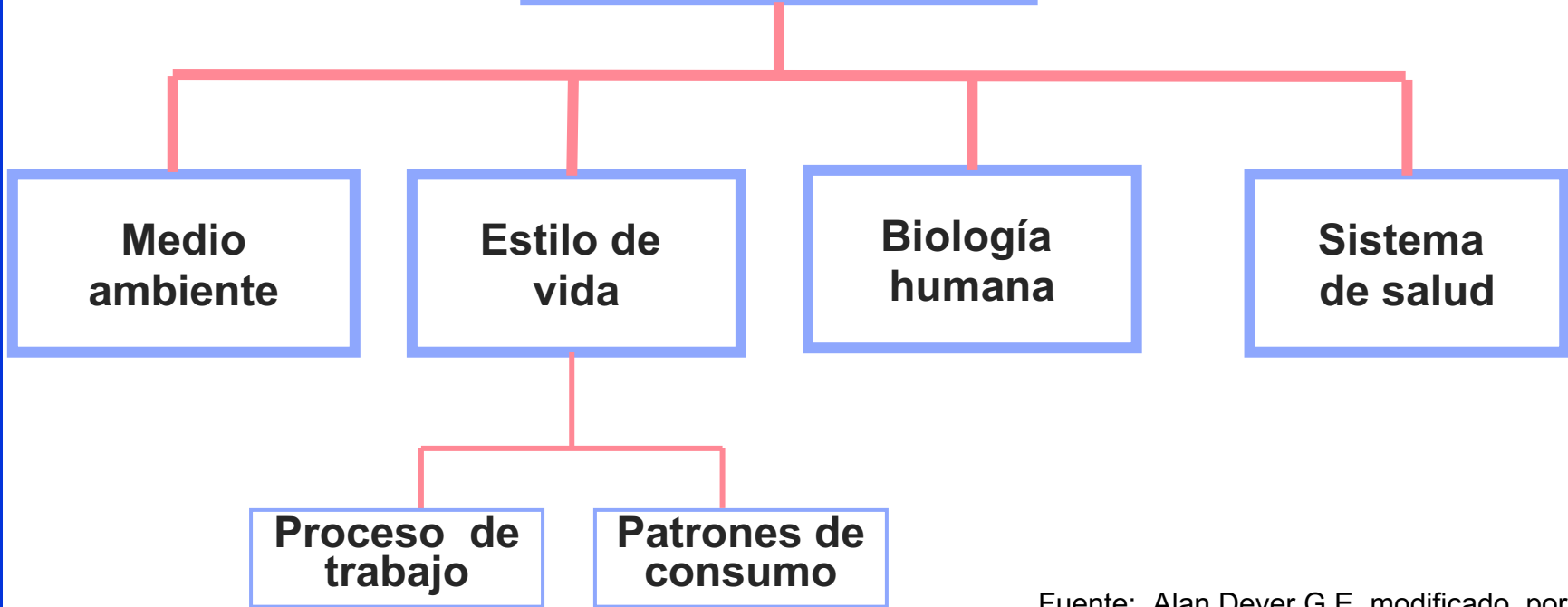
“La salud es algo que todo el mundo sabe lo que es hasta el momento que la pierde, o cuando intenta definirla”.
Piédrola Gil.

La salud es frágil



Es un recurso necesario para la vida cotidiana y no el objetivo de la vida.

Campo de la salud



Fuente: Alan Dever G.E, modificado por Macedo L.

¿Qué es el estilo de vida?

“Los estilos de vida son patrones de conducta que han sido elegidos dentro de las alternativas disponibles para los individuos, de acuerdo a sus posibilidades de elegir y a sus circunstancias socioeconómicas” (WHO; 1986).

¿De que depende el estilo de vida?

- **Factores socioculturales.**
- **Las características personales de los individuos.**

Estilo de vida

*Es el patrón de conducta
de la vida diaria*



Estado

de

salud

Actividad física,
ejercicio o
deporte

Dieta y
alimentación

Medidas
preventivas

Horas de sueño,
tiempo libre
y descanso

Actividad
laboral

**Estilo
de vida**

Consumo de
tabaco

Consumo de
cafeína

Consumo de
alcohol

Consumo
otras sustancias,
marihuana
Cocaína, otras

Consumo
fármacos

Actividades cotidianas



Cambios en el estilo de vida

Abuso de:

- Alimentos envasados, conservadores y químicos.
- Grasas y carbohidratos.
- Medicamentos, alcohol, tabaco, cafeína y otras drogas.
- Exceso de trabajo, estrés, sedentarismo.
- Falta de sueño y descanso.
- Dependencia tecnológica.
- Contaminación ambiental.
- Deterioro familiar.
- Sociedad competitiva.
- Conductas de riesgo.



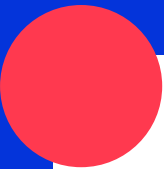
Mortalidad general nacional, 2020

1. Enfermedades isquémicas del corazón.
2. COVID-19.
3. Diabetes Mellitus.
4. Tumores malignos.
5. Influenza y neumonía.



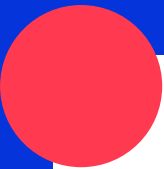
Mortalidad infantil, 2020 (menores de un año)

1. Ciertas afecciones originadas en el período perinatal.
2. Malformaciones congénitas del sistema circulatorio.
3. **Influenza y neumonía.**
4. **Accidentes.**
5. **Enfermedades infecciosas intestinales.**



Mortalidad preescolar, 2020 (1-4 años)

1. Accidentes (de tráfico, vehículos de motor).
2. Malformaciones congénitas del sistema circulatorio.
3. Tumores malignos.
4. Influenza y neumonía.
5. Enfermedades infecciosas intestinales.



Mortalidad escolar, 2020 (5-14 años)

1. Accidentes (de tráfico de vehículos de motor).
2. Tumores malignos.
3. Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas.
4. Parálisis cerebral y otros síndromes paralíticos.
5. Lesiones autoinfligidas intencionalmente.



Mortalidad, 2020 (15-24 años)

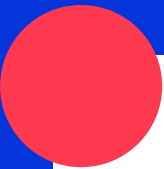
Hombres	Mujeres
1. Agresiones	1. Agresiones
2. Accidentes	2. Accidentes
3. Lesiones autoinfligidas intencionalmente	3. Tumores malignos
4. Tumores malignos	4. Lesiones autoinfligidas intencionalmente
5. Enfermedades del corazón	5. COVID-19

Fuente: INEGI. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Estadísticas de mortalidad, 2020.



Mortalidad, 2020 (25-34 años)

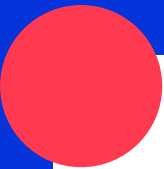
Hombres	Mujeres
1. Agresiones	1. Tumores malignos
2. Accidentes	2. COVID-19
3. COVID-19	3. Agresiones
4. Enfermedades del corazón	4. Enfermedades del corazón
5. Lesiones autoinfligidas intencionalmente	5. Accidentes



Mortalidad, 2020 (35-44 años)

Hombres	Mujeres
1. COVID-19	1. Tumores malignos
2. Agresiones	2. COVID-19
3. Enfermedades del corazón	3. Diabetes Mellitus
4. Enfermedades del hígado	4. Enfermedades del corazón
5. Accidentes	5. Influenza y neumonía

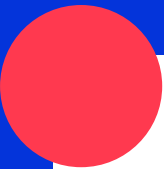
Fuente: INEGI. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Estadísticas de mortalidad, 2020.



Mortalidad, 2020 (45-64 años)

Hombres	Mujeres
1. COVID-19	1. COVID-19
2. Diabetes mellitus	2. Diabetes mellitus
3. Enfermedades del corazón	3. Tumores malignos
4. Enfermedades del hígado	4. Enfermedades del corazón
5. Tumores malignos	5. Influenza y neumonía

Fuente: INEGI. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Estadísticas de mortalidad, 2020.



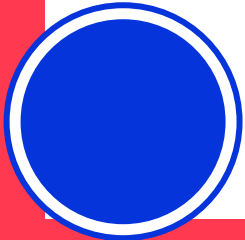
Mortalidad, 2020 (65 años y más)

Hombres	Mujeres
1. Enfermedades del corazón	1. Enfermedades del corazón
2. COVID-19	2. Diabetes mellitus
3. Diabetes mellitus	3. COVID-19
4. Tumores malignos	4. Tumores malignos
5. Influenza y neumonía	5. Enfermedades cerebrovasculares

Fuente: INEGI. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Estadísticas de mortalidad, 2020.

Hasta el 50% de las defunciones por cáncer podrían evitarse modificando:

- Consumo de tabaco y alcohol
- Sobrepeso u obesidad.
- Consumo insuficiente de frutas y hortalizas.
- Inactividad física.
- Infecciones por VPH.
- Radiaciones ionizantes y no ionizantes.
- Contaminación del aire de las ciudades.
- Humo generado en la vivienda por la quema de combustibles sólidos.





Factores del estilo de vida



Sueño



- 45% de la población adulta presenta mala calidad de sueño y 30% roncan.
- El mayor motivo de consultas durante 2016 fue insomnio y mala calidad de sueño.
- Pocas horas de sueño aumentan el riesgo de diabetes, obesidad y enfermedades cardíacas.



Mala calidad del sueño: insomnio

- Dificultad para iniciar el sueño.
- Sueño interrumpido.
- Despertarse temprano.
- Sueño no reparador.



Horas que debe dormir una persona al día

Población	Horas de sueño
Recién nacido	~20
Niña y niño de 2 a 6 años	10 a 12 (y una siesta a mediodía)
Niña y niño de 7 a 12 años	9 a 10
Adolescente y adulto	Entre 7 y 8
Anciano	Entre 5 y 6



Higiene del sueño

Hábitos conductuales que faciliten el inicio del sueño

- Evitar la cafeína y nicotina seis horas antes de acostarse.
- Evitar las bebidas alcohólicas al acostarse (el alcohol facilita el inicio del sueño, pero tiende a causar la fragmentación del sueño y las pesadillas).
- Evitar la ingesta de alimentos y ejercicio, mínimo dos horas antes de irse a la cama.
- Adecuar la habitación con la minimización del ruido, la luz y el calor excesivo durante el periodo de sueño.

(Stepanski y Wyatt, Ulises Jiménez Correa Rosario García Cortés Horacio Balám Álvarez García 84 2003).



Tiempo libre y/o descanso

- La **principal actividad recreativa** en nuestro país esta asociada al **sedentarismo y las pantallas (52%)**. (Statista, 2021).
- El **tiempo medio de ocio sedentario** en la población adulta es de **4 horas**, y mientras esta cifra incrementa, mayor es el riesgo de padecer enfermedades.



Actividad física, ejercicio y/o deporte

- Menos de la mitad de la población de 18 años declara ser activa físicamente (MOPRADEF, 2020).
- A raíz de la pandemia, **menos de la mitad de los hombres y solo 1/3 de las mujeres** practica algún deporte o realiza ejercicio en su tiempo libre.



Beneficios de la actividad física

- **Piel:** Aumenta el flujo de sangre dando un aspecto mas saludable.
- **Corazón:** Mejora la circulación, disminuye la presión arterial.
- **Pulmones:** Aumenta la absorción de oxígeno.
- **Articulaciones:** Conserva la movilidad.
- **Músculos:** Aumenta la fuerza
- **Huesos:** Disminuye la perdida de minerales
- **Bioquímica:** Disminuye el acido gástrico, los triglicéridos, la respuesta al estrés y el colesterol. Potencia a la insulina.



¿Cuánto ejercicio debo realizar?

- **Intensidad:** moderado, 50 a 70% de la frecuencia cardiaca máxima (puede hablar, pero no cantar).
- **Duración:** mínimo 10 minutos, idealmente 30 minutos.
- **Frecuencia:** 3 o 4 veces por semana (no más de 1 día sin actividad).
- **Modalidad:** aeróbico o anaeróbico.
- **Progresión:** acondicionamiento, mejoramiento y mantenimiento.



Dieta y alimentación

- Hasta el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre obesidad.
- Los hábitos alimenticios poco saludables ocasionan 32% de las muertes en mujeres y 20% en los hombres.
- Durante el 2015, México ocupó el segundo lugar en prevalencia mundial de obesidad.



Dieta y alimentación

IMC	Encuesta Nacional de Salud 2000	Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*	Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012*	Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018*
Sobrepeso*	38.4%	39.5%	38.7%	40%
Obesidad*	23.7%	30.0%	32.7%	36%

*En adultos



Índice de masa corporal

IMC	OMS	NOM
Bajo peso	<18.5	-----
Normal	18.5 - 24.9	-----
Sobrepeso	25.0-29.9	25.0 - 26.9
Obesidad	Grado I 30.0 - 34.9 Grado II 35.0 - 39.9 Grado III > 40.0	> 27

NOM-17-SSA-I-1998-2000. Norma Oficial Mexicana Para el Manejo Integral de la Obesidad. Talla/peso²

World Health Organization. Technical Report series 894 Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation. Genova 2000, pp 203.



Dieta y alimentación

- La dieta esta desarrollada en función del contexto individual, hay múltiples dietas saludables.
- Del 100% de los nutrientes, 65% deben ser hidratos de carbono, 25% grasas y 10% proteínas

NOM-17-SSA-I-1998-2000. Norma Oficial Mexicana Para el Manejo Integral de la Obesidad.

World Health Organization. Technical Report series 894 Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation. Genova 2000, pp203.

Plato del bien comer



Los cambios en la dieta deben realizarse de acuerdo a las posibilidades y preferencias.

- Tratar de comer al menos tres a cinco porciones de verdura al día.
- Una porción es $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas





Bebidas no alcohólicas

- El consumo de bebidas no alcohólicas en nuestro país represento el 7.8% del gasto total en alimentos y bebidas (ENIGH, 2014)
- Con el paso de los años, el consumo de bebidas no alcohólicas como refresco se ha incrementado, a pesar del incremento en los precios de este tipo de bebidas.



Bebidas no alcohólicas

Los tres principales tipos de bebidas que contribuyen con el mayor aporte energético en la población son:

- Refrescos (carbonatados y no carbonatados).
- Bebidas elaboradas con jugos de fruta, con o sin azúcar.
- Aguas frescas y jugos elaborados con 100% de fruta.

Bebidas con cafeína

- El café, el té y otras bebidas con cafeína (como refrescos), producen efectos inmediatos y duran cuatro horas, como:

Alteración del equilibrio corporal, palpitaciones anormales del corazón, insomnio y fatiga



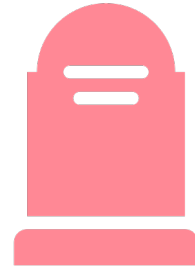
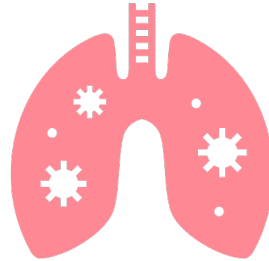
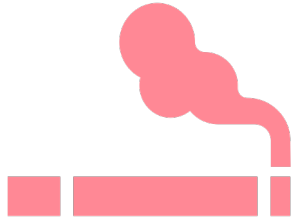


Consumo de tabaco

- Ocho millones de defunciones ocurren en el mundo a causa del tabaco, 1.2 millones son a consecuencia de la exposición de no fumadores al humo ajeno.
- El tabaco mata hasta a la mitad de personas que lo consumen.
- Las formas alternativas de consumo de tabaco (como la pipa, o el cigarrillo electrónico) también son perjudiciales.

Consumo de tabaco

- En nuestro país, cada año mueren 51,575 personas a causa del consumo de tabaco.
- Los costos médicos por tabaquismo en México ascienden a 80 mil millones de pesos por año.



López, H. Cada año mueren en México 51 mil personas por consumo de tabaco. Cámara de diputados, H. Congreso de la Unión. Boletín N° 4069. 2020 .



Consumo de tabaco

- La prevalencia en México es de 17.6%, 8.7 en mujeres y 27.1% en hombres.
- El Tabaquismo es factor de riesgo de 6 de las 8 principales causas de muerte en el mundo.
- Cualquier exposición al humo de tabaco de segunda mano es perjudicial para la salud al igual que el consumo directo de tabaco.



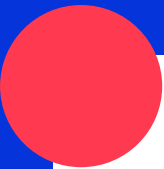
Consumo de tabaco

- El tabaquismo afecta a la salud, independientemente de la intensidad y la frecuencia del consumo.
- Al año de no fumar el riesgo disminuye en más del 50%, pero para que desaparezca el riesgo por completo, deben pasar entre 5 y 15 años sin fumar.



Consumo de alcohol

- En México, el alcohol es responsable de 6.5% de las muertes prematuras.
- Respecto al 2011, durante el 2016 el consumo de alcohol “alguna vez en la vida” aumento del 65% al 71%, y la dependencia del alcohol se incremento del 4% al 6%



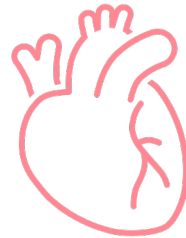
Consumo de alcohol

Las bebidas de más alto consumo fueron:

- Cerveza
- Destilados (brandy, tequila, ron, whisky, coñac, vodka, etc.)
- Vinos de mesa
- Bebidas preparadas (coolers,)
- Pulque

¿Es bueno o malo beber alcohol?

- Beber moderadamente tiene beneficios sobre los niveles de colesterol y reduce el riesgo de cardiopatía.



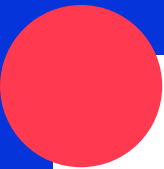


¿Qué es beber moderadamente?

Límites recomendados para el consumo de alcohol según sexo.

*Frec/Sex	Mujeres	Hombres
Hora	1 copa	2 copas
Día	3 copas	4 copas
Semana	9 copas	12 copas

*No más de una bebida diario para las mujeres y no más de dos para los hombres.



Consumo de drogas o sustancias psicoactivas

- Aquellas que modifican la percepción, la sensación, el estado de ánimo y la actividad tanto física como mental.
- El consumo de drogas en la población total durante el ultimo año es del 2.9%.
- Las drogas mas consumidas fueron: [marihuana](#), [cocaína](#), [crack](#), [alucinógenos](#), [inhalables](#), [heroína](#) y [metanfetamina](#).



Drogas ilegales

- Estimulantes
Cocaína.
- Depresoras
Opio, heroína, metadona.
Inhalables.
- Alucinógenas
LSD.
Éxtasis.

Medidas preventivas

- Las medidas preventivas son aquellas acciones que realizamos con la finalidad de evitar un acontecimiento indeseable, o en caso de que suceda, mitigar el impacto negativo de este.
- Un ejemplo es la vacunación, que ha estado en nuestras vidas por al menos 200 años y son una herramienta para la salud.



Medidas preventivas

Llevar a cabo los programas y protocolos de prevención de problemas de salud: accidentes, enfermedades, así como, desastres naturales.

Seguir las normas de seguridad en los lugares públicos, escuelas y trabajo.



Respetar las normas de tránsito, como conductor y peatón.

Hay casi tantas medidas preventivas como sucesos indeseables. Debemos mantenernos atentos del entorno para preservar nuestra salud.

*¿Qué es tu estilo
de vida?*



Tu estilo de vida

Es el patrón de conducta de tu vida diaria.
Está condicionado por múltiples factores que en un momento dado te inducen a comportarte de cierta manera.



Tu estilo de vida

Tiene una gran influencia en tu salud. No es salud ni enfermedad, sino el conjunto de hábitos y actitudes que condicionan a que estés sano o enfermo.



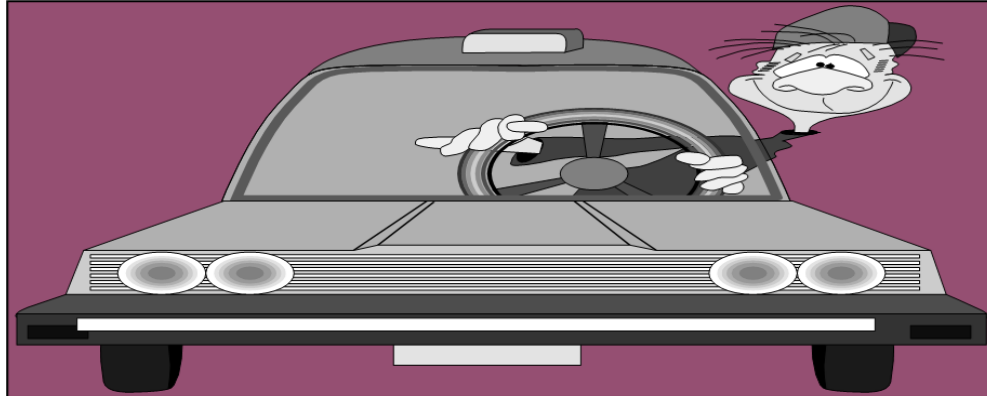
Tu estilo de vida

Es el alimento que ingieres, en tu casa o en la calle, en lugares limpios o desaseados. Es el control adecuado de tu peso, tu alimentación deficiente o el consumo de una dieta equilibrada.



Tu estilo de vida

Es la forma como manejas tu coche, la velocidad a que conduces, si lo haces estando sobrio y si manejas tranquilo o agresivo. Si usas los cinturones de seguridad, si respetas las señales de tránsito. Es la protección que brindas a tu vida y a la vida de los seres queridos que viajan contigo.



Tu estilo de vida



Es el cigarro que fumas, cuántos y dónde los fumas. Es el alcohol que bebes y la moderación o exceso con que lo haces. Es tu adicción a los fármacos ilegales o, el uso inteligente que haces de los medicamentos.

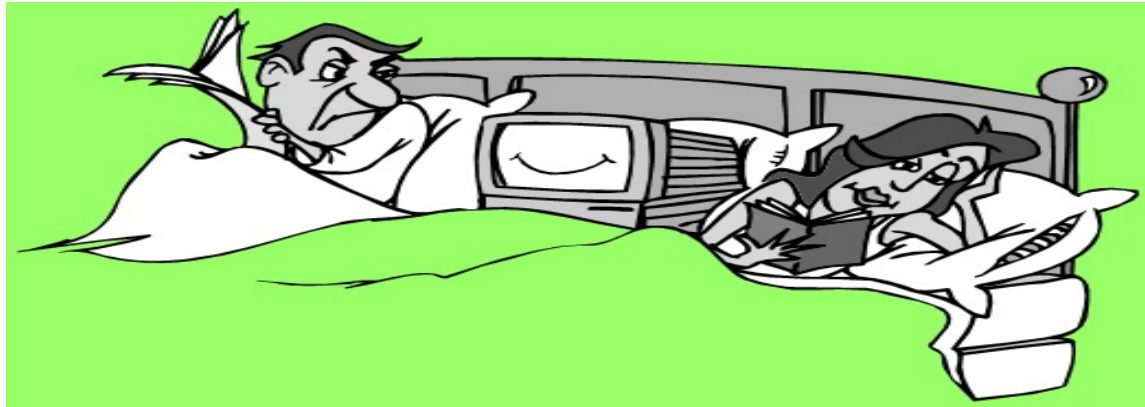


Tu estilo de vida

Es mantenerte en forma practicando un ejercicio físico regular o llevar una vida sedentaria. Es entretenerte en casa con tu actividad predilecta o sentarte horas a ver la televisión. Es estar aburrido o salir a hacer algo agradable.

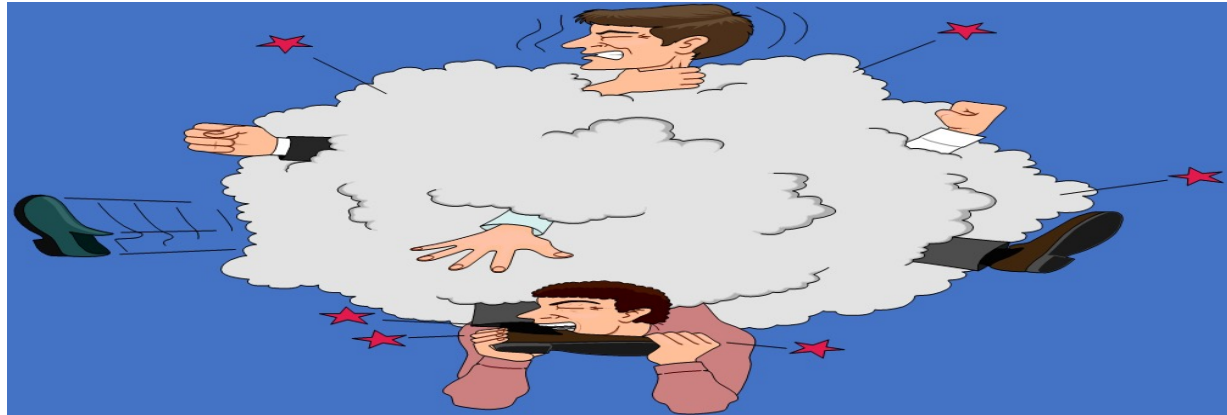
Tu estilo de vida

Es la forma en como manejas la tensión y la soledad, es saber distraerte. Es el respeto que sientes por ti mismo, por la vida, tu trabajo, tus familiares y tus semejantes. Es ser capaz de sacrificar algunas cosas para adaptarte a vivir con los demás. Es estar satisfecho o frustrado. Es tener sentido común o ser testarudo.



Tu estilo de vida

Es la seguridad o el riesgo innecesario que tomas para tu salud cuando sales a la calle o estás en la escuela, en tu trabajo, en alguna diversión o distracción.



Tu estilo de vida

En este momento, ya sea bueno o malo, es lo que te caracteriza. Si tienes elementos negativos, podrás cambiarlo de acuerdo a tu disposición y habilidad para lograrlo.



Tu estilo de vida

Tu decides los cambios necesarios que hay que hacer para mejorarlo.



Tu estilo de vida

Refleja con fidelidad lo que puede ser tu salud en el futuro.



Organización Mundial de la Salud

“La buena salud añade vida a los
años”

Gracias

Dra. Lilia Macedo de la Concha

liliamacedo@hotmail.com

