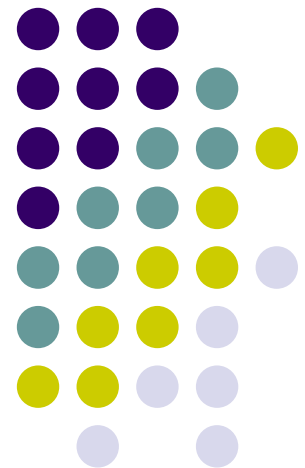


# Estilos de vida y promoción de la salud



Granada, octubre de 2009

# Esquema de la exposición

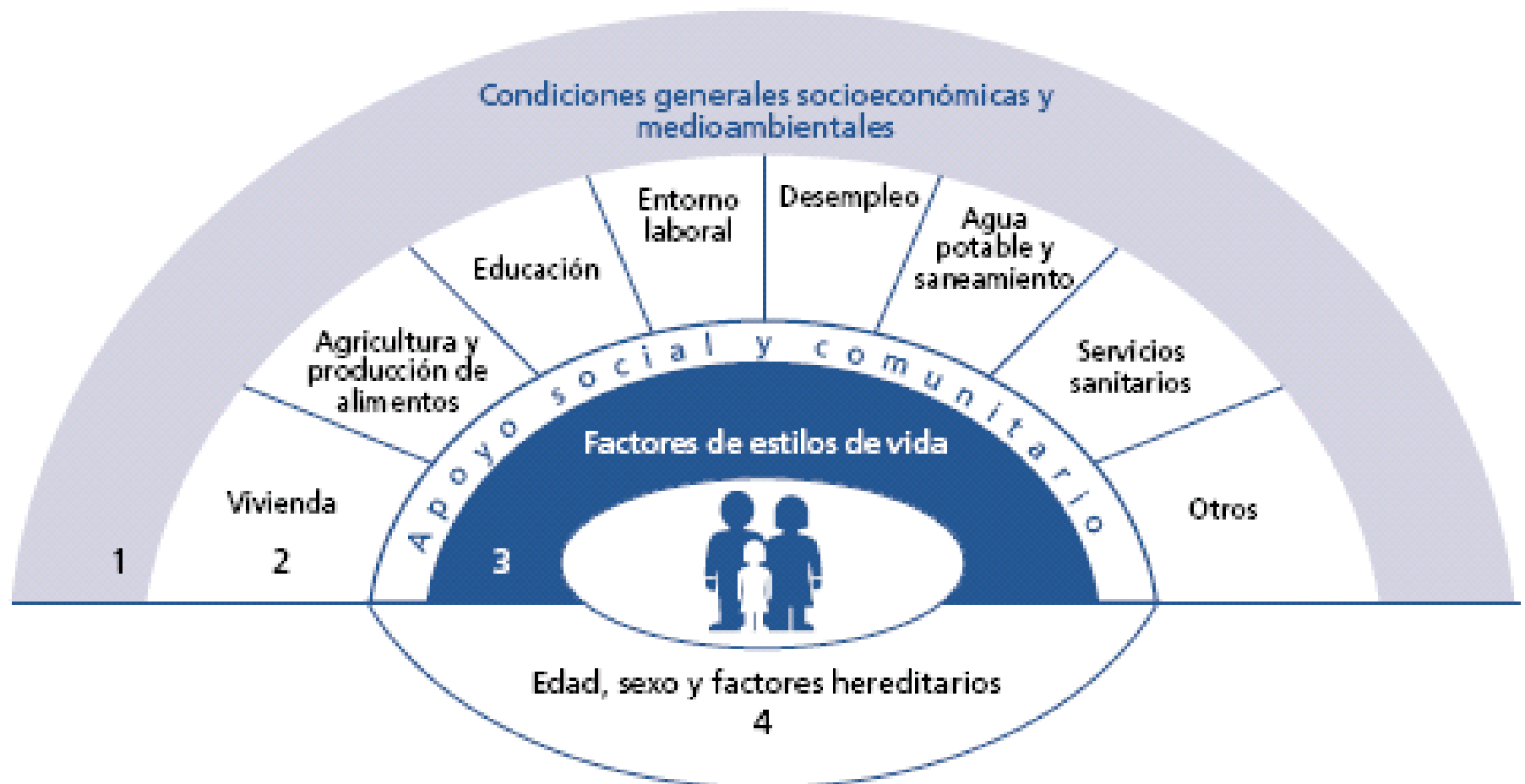
1. ¿Qué entendemos por estilos de vida?
2. Determinantes de los estilos de vida
3. Estilos de vida y desigualdades
4. Estilos de vida y promoción de la salud

# ¿Qué entendemos por estilos de vida?

Los estilos de vida son patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo

Es saludable si, en conjunto ayuda a añadir años a la vida y vida a los años y si hace menos probable la aparición de enfermedades o incapacidades

# Los estilos de vida como determinante de la salud



*Modelo "arco iris" Dahlgren & Whitehead*

# Conductas de riesgo

- En el marco de un determinado estilo de vida se han identificado ciertas conductas que implican riesgo para la salud.
- Estas conductas no suelen estar aisladas sino estrechamente interrelacionadas con el estilo de vida de una persona o grupo

# Conductas de riesgo

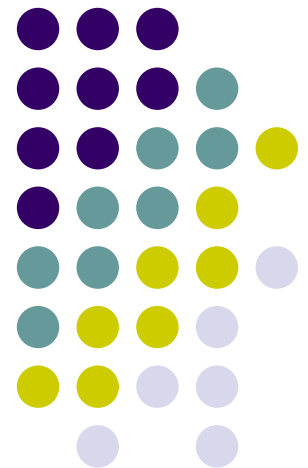
- Consumo de tabaco y drogas
- Sedentarismo
- Dieta pobre o desequilibrada
- Bajo nivel de higiene
- Ansiedad y estrés
- Práctica sexual de riesgo



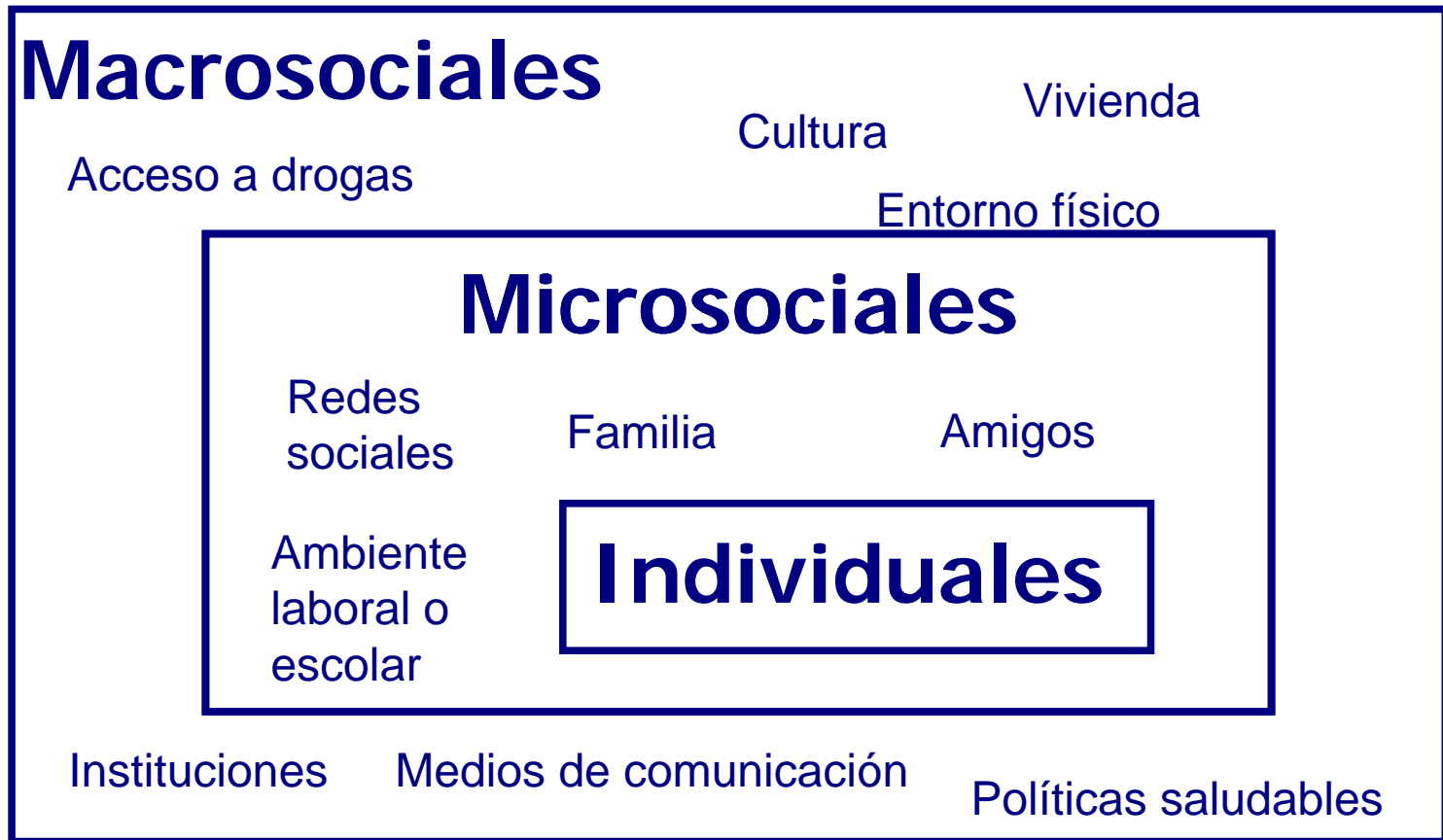
*(Recomendaciones sobre el estilo de vida. Grupo de expertos de PAPPS)*

---

# Determinantes de los estilos de vida

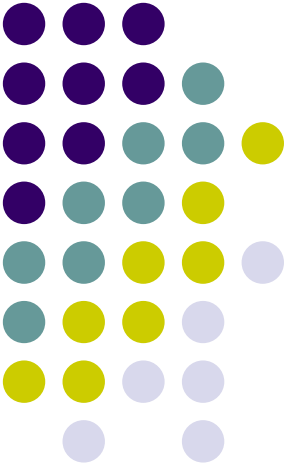


# Determinantes de los estilos de vida



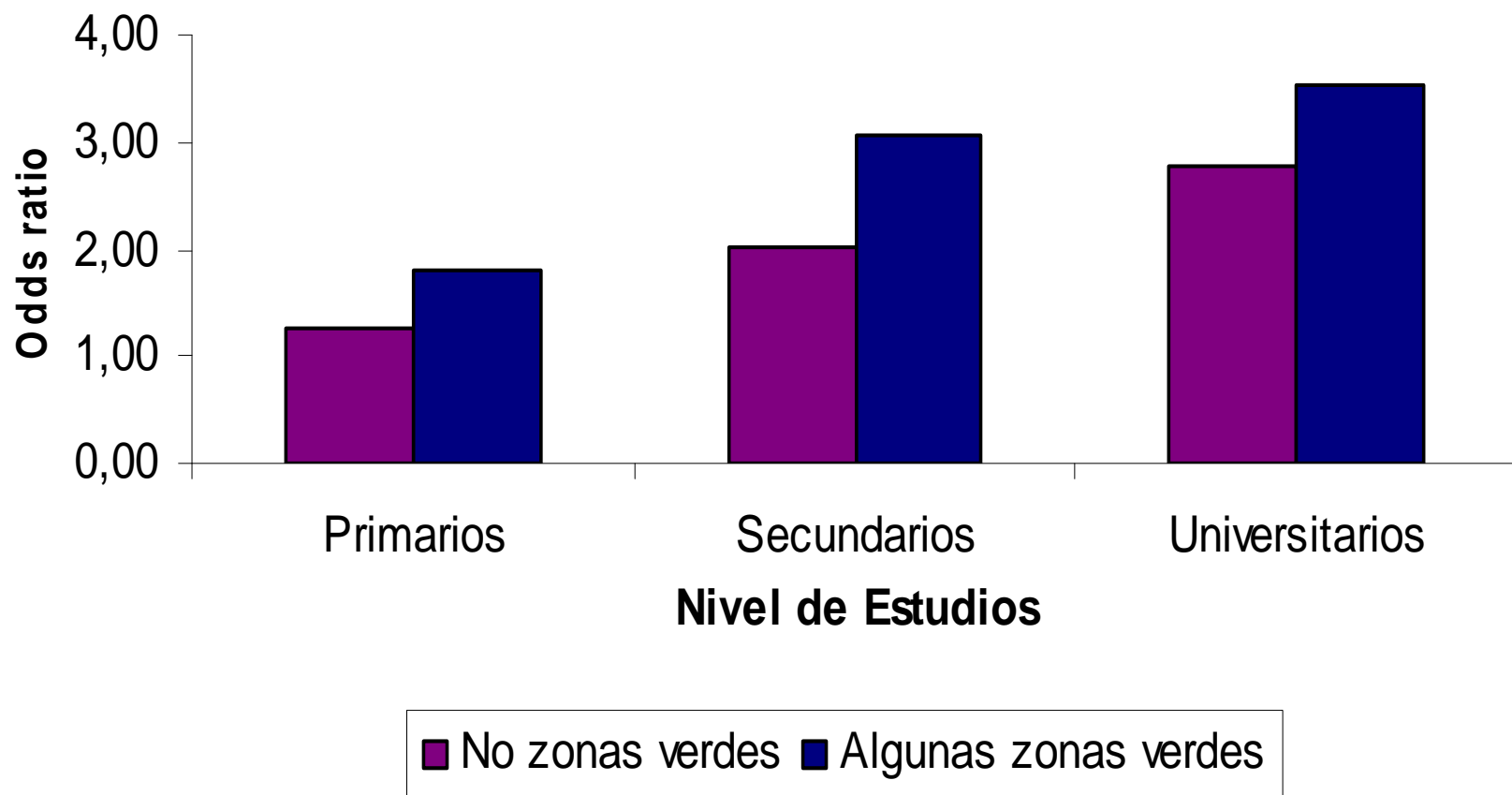
---

# Estilos de vida y desigualdades



# Estilos de vida y desigualdades

Actividad Física según nivel de estudios y Zonas Verdes

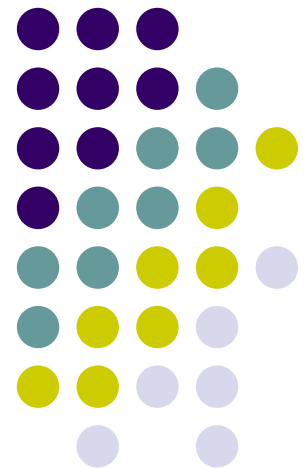


# Estilos de vida y desigualdades

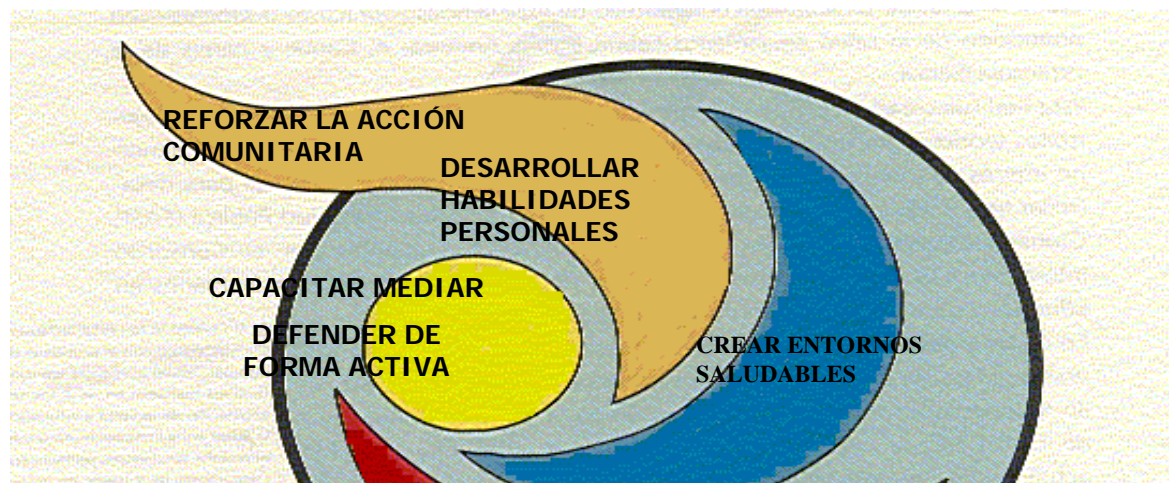
- En una misma sociedad hay importantes diferencias en los estilos de vida de los distintos grupos sociales debido a la desigual exposición a los factores determinantes y a importantes barreras que dificultan el acceso a servicios y programas

---

# Estilos de vida y promoción de la salud



La Organización Mundial de la Salud llama Movimiento de Promoción de Salud "... al proceso que proporciona a las poblaciones los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla" *Carta de Ottawa, 1986*



**HACER FÁCILES LAS OPCIONES SALUDABLES**

# Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI

- Es más eficaz la combinación de las cinco estrategias
- La participación es indispensable para mantener el esfuerzo
- La educación para la salud es esencial para lograr la participación de las comunidades

# Estilos de vida y promoción de salud

¿Es posible promover estilos de vida saludables o controlar las conductas de riesgo?

Algunos ejemplos

- Proyecto de Nort Karelia (control de enfermedades cardiovasculares)
- El control de la epidemia tabáquica en los países occidentales
- Mejora de la salud oral en los países desarrollados

# Principales medidas de control del tabaquismo en la adolescencia

- Control de la publicidad
- Espacios libres de humo
- Aumento de precios
- Limitar puntos de venta y edad de acceso
- Programas preventivos en los espacios en los que viven los adolescentes
- Ayuda a dejar de fumar

**Se trata de conseguir que fumar sea una conducta menos fácil de llevar a la práctica y ayudar a los que quieren dejar de fumar**

# Para saber más

[Carta de Ottawa de Promoción de la Salud](#)

[Carta de Bankog de Promoción de la Salud](#)

[OMS. Glosario de de términos de Promoción de la Salud](#)

[“La evidencia de la eficacia en Promoción de la Salud”](#). **IUHPE**

[Informe sobre desigualdades en Salud. OMS](#)