



Universidad de Guadalajara

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

CENTRO UNIVERSITARIO

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD
--

DEPARTAMENTO

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA

ACADEMIA

EDUCACION PARA LA SALUD

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (PEVS)
--

Clave de la unidad de aprendizaje	Horas de teoría	Horas de práctica	Total, de horas	Valor en créditos	Eje curricular
I8559	16	16	32	3	

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo/ Ciclo escolar sugerido	Prerrequisitos
Curso taller	Presencial	Licenciatura	Tronco Común	Salud Pública



ÁREA DE FORMACIÓN

Básico particular obligatoria para todas las licenciaturas

PERFIL DOCENTE

Profesional del área de la salud pública con conocimientos que integran el campo de la salud mental, física, emocional y social. Con habilidades para la gestión de recursos y espacios en la comunidad.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Profesionales

El alumno:

- Integra los elementos teóricos, metodológicos y prácticos sobre el diseño de estrategias de autocuidado y promoción de estilos de vida saludable, sustentables, inclusivos, equitativos y con interculturalidad.
- Aplica los conocimientos básicos para fomentar el autocuidado de su salud.
- Comprende los diversos contextos y escenarios económicos, políticos, culturales y sociales, en la construcción de una identidad personal, social y universitaria.
- Planifica y diseña acciones para el auto cuidado, con aplicación de principios, métodos y estrategias de la promoción de estilos de vida saludables en el contexto de la atención primaria para la salud.

Direcciona sus habilidades con pensamiento crítico para resolver problemas inherentes a su entorno, que le permitan orientar su conocimiento a propuestas innovadoras de la práctica.

Técnico-Instrumentales

Comprende y utiliza tecnologías de la información y comunicación (oral escrito) apropiadas en todas las áreas de su desempeño, con ética, responsabilidad y visión humanística, en el contexto profesional y social.

Socio-Culturales

Para un aprendizaje de la competencia sociocultural es necesario vincular esta competencia con la adquisición de las estrategias necesarias para que el alumno se desenvuelva de manera adecuada en todo tipo de situaciones y para que entre en relación con una realidad nueva a partir de sus propios intereses y necesidades.

Por otro lado, que tenga la capacidad para relacionarse con los demás con un diálogo, y empatía. Basándose fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación, requiriendo de un buen autocontrol emocional por parte del alumno.

3. PRESENTACIÓN

La unidad de aprendizaje **promoción de estilos de vida saludable**, se ubica en el área básica particular obligatorio para medicina, buscando integrarla para todas las licenciaturas.



Tiene como propósito, proporcionar al alumno(a) los elementos teóricos, metodológicos y prácticos que le permitan identificar y analizar las condiciones bio-psico-sociales individuales y colectivas que contribuyen al aumento de la morbilidad y la mortalidad de enfermedades crónicas-degenerativas, y de esa manera diseñar una propuesta de intervención para promocionar estrategias de autocuidado y fomento de estilos de vida saludables.

La Promoción de estilos de Vida Saludable es una parte esencial en la formación del profesional de la salud, por lo tanto, exige respeto a la libertad de cátedra, al trabajo colegiado y a los criterios de evaluación, así como respaldo de las autoridades institucionales y delimitación de las actividades administrativas y de control escolar

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Comprende y desarrolla estilos de vida saludables y sustentables para sí mismo y su entorno social, a partir de la elaboración de propuestas de intervención personal con proyección comunitaria.

5. SABERES

Saberes Prácticos	Saberes Teóricos	Saberes Formativos
<p>1.- Identifica conductas de riesgo, su impacto en la calidad de vida y el medio ambiente.</p> <p>2.- Identifica procesos emotivos para el fomento de habilidades sociales que promuevan la inclusión, interculturalidad, igualdad y sustentabilidad como parte de la transformación en la educación y futuro laboral.</p> <p>3.- Desarrolla propuestas de conductas de alimentación saludable.</p> <p>4.- Desarrolla propuestas de actividad física.</p> <p>5.- Desarrolla propuestas de hábitos de descanso saludable.</p> <p>6.- Diseña estrategias para el autocuidado y estilos de vida saludable, acorde al contexto histórico, biopsicosocial y cultural de la población en el marco del desarrollo sustentable.</p>	<p>1.- Comprende los conceptos de estilos de vida saludable, estilos de vida sustentables, calidad de vida y autocuidado.</p> <p>2.- Comprende los fundamentos sobre: estilos de vida saludable, promoción de la salud, habilidades para la vida y autocuidado.</p> <p>3.- Identifica el impacto de las conductas de riesgo en la salud individual y colectiva.</p> <p>4.- Conoce el contexto real de su comunidad y/o la población.</p> <p>5.- Conoce estrategias y programas de intervención internacionales, nacionales y locales para el fomento de estilos de vida saludable sustentables.</p>	<p>1.- Reconoce el enfoque de Medicina del Estilo de Vida, sustentabilidad y el uso de la evidencia científica para la promoción de los estilos de vida saludables.</p> <p>2.- Trabaja de manera colaborativa e interdisciplinaria y de manera responsable y asertiva.</p> <p>3.- Autogestiona su saber, su aprendizaje y sus estrategias de autocuidado para la salud.</p> <p>4.- Consulta distintas referencias, recupera información, construye conocimiento y sistematiza datos.</p> <p>5.- Desarrolla capacidad de liderazgo y trabajo en equipo.</p> <p>6.- Es creativo y con la capacidad de innovar.</p> <p>7.- Muestra respeto por la diversidad.</p>



6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
<p>1.- estrategias y programas de intervención en contextos internacionales, nacionales y locales.</p>	<p>1.1.- Estrategias y programas públicos de intervención comunitaria para el fomento de estilos de vida saludable. 1.2.- Paquete de acciones de promoción y prevención en salud por grupo de edad y sexo.</p>
<p>2.- identificación de conductas de riesgo y estilos de vida saludable.</p>	<p>2.1 Definición y características del Enfoque de la Medicina del Estilo de Vida. 2.2 Definición de estilo de vida, estilo de vida saludable, estilo de vida sustentable y calidad de vida. 2.3 Determinantes sociales de la salud y su relación con las conductas de riesgo. 2.4 Definición de conducta de riesgo, identificación de las propias conductas y la aplicación de diferentes instrumentos. 2.5 Detección de las conductas de riesgo a partir del instrumento normativo correspondiente.</p>
<p>3. Relación del proceso psicosocial de salud con el autocuidado, estilo de vida saludable y las habilidades para la vida.</p>	<p>3.1 priorización de las conductas de riesgo personales. 3.2 elaboración de un plan de mejora de hábitos personal, con proyección comunitaria. 3.3 evaluación crítica del plan de mejora tomando en cuenta la inclusión, interculturalidad, igualdad y sustentabilidad. 3.4 elaboración de un material de promoción de la salud.</p>
<p>4. Habilidades para la vida según la OMS.</p>	<p>4.1 Concepto y descripción de Habilidades para la vida. 4.2 Relación de las Habilidades para la vida con los Estilos de Vida Saludable.</p>
<p>5.- Producto integrador</p>	



7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

1. **ESTRATEGIAS Y PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN CONTEXTOS INTERNACIONALES, NACIONALES Y LOCALES.**

- a) Búsqueda, adquisición, lectura y análisis documental.
- b) Síntesis individual de las características de 1 programas y/o estrategias.
- c) Taller de análisis de la información sintetizada.
- d) Estrategia guía del profesor para complementar el aprendizaje (Estudio de caso, aprendizaje basado en problemas, otros).

2. **IDENTIFICACIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

- a) Búsqueda, adquisición, lectura de documentos, análisis crítico y reflexivo de la información.
- b) Discusión dirigida a través de problematización.
- c) Taller de identificación y análisis de las conductas relacionadas a la dieta, actividad física, descanso, salud mental y sexualidad que permean en el desarrollo o la ausencia de estilos de vida saludable.
- d) Estrategia guía del profesor para complementar el aprendizaje (Estudio de caso, aprendizaje basado en problemas, otros).

3. **RELACIÓN DEL PROCESO PSICOSOCIAL DE SALUD CON EL AUTOCUIDADO, ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y LAS HABILIDADES PARA LA VIDA.**

- a) Revisión de documentos teóricos referentes a las teorías del cambio de comportamiento.
- b) Taller de identificación de los elementos que permiten que exista un cambio en los estilos de vida.
- c) Exposición por equipo de alguna teoría del comportamiento aplicada a la realidad, como ejercicio previo de la propuesta de intervención.
- d) Estrategia guía del profesor para complementar el aprendizaje (Estudio de caso, aprendizaje basado en problemas, otros).

4. **HABILIDADES PARA LA VIDA.**

- a) Búsqueda, adquisición y lectura de referencias científicas relacionadas con las Habilidades para la Vida.
- b) Síntesis individual (mapa mental, síntesis, análisis crítico y reflexivo, etc).
- c) Taller de diseño de propuesta de programa o estrategia de intervención usando los elementos teóricos y metodológicos adquiridos con anterioridad.

5. **PRODUCTO INTEGRADOR.**

- a) Integración de los conocimientos adquiridos durante el curso que refleje su visión sobre el diseño de propuesta de intervención personal para el fomento de estilos de vida saludables y sustentables.
- b) Uso de evidencia científica para la argumentación de la propuesta de intervención para la promoción de estilos de vida saludable.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
<p>1. Estrategias y programas de intervención en contextos internacionales, nacionales y locales.</p> <p>a) Resumen o síntesis. b) Organizador gráfico a elección. c) Mapa conceptual de lo obtenido en el taller. d) Exposición del mapa por equipos.</p> <p>Análisis reflexivo desde una perspectiva de inclusión, equidad, interculturalidad y sustentabilidad.</p>	<p>a) Fuentes de información confiable. b) Identificación de las principales características de los programas y estrategias de intervención. c) Apropiación de las ideas generales para aplicarlas a contexto. d) Relatoría que exponga el aprendizaje.</p> <p>Identificación de las diferentes perspectivas con base al análisis del programa.</p>	Aula, espacios virtuales y contexto de participante.	<p>1. Estrategias y programas de intervención en contextos internacionales, nacionales y locales.</p> <p>15 puntos</p>
<p>2. Identificación de conductas de riesgo y estilos de vida saludable.</p> <p>a) Documentos teóricos sobre el tema. b) Aplicación a contexto real. c) Crónica de hechos. d) Plenaria reflexiva.</p>	<p>a) Que los documentos sean científicos. b) Opinión personal y grupal. c) Uso de bitácora. d) Conclusiones condensadas por equipo.</p>	Aula, espacios virtuales y contexto de participante.	<p>2.- Identificación de conductas de riesgo y estilos de vida saludable.</p> <p>15 puntos</p>
<p>3. Relación del proceso Psicosocial de salud y el autocuidado.</p> <p>a) Documentos que contengan las principales teorías. b) Cuadro de entrada doble. c) Diapositivas, cartel u organizador gráfico. d) Plenaria de retroalimentación.</p>	<p>a) Fuente de información que sea congruente y de acuerdo a la teoría. b) Relación de los procesos psicológicos y sociales para el establecimiento de estilos de vida saludable. c) Exposición por equipo de los resultados obtenidos d) Opinión personal y/o grupal</p>	Aula, espacios virtuales y contexto de participante.	<p>4.- Relación del proceso psicosocial de salud con el autocuidado, estilo de vida saludable y las habilidades para la vida.</p> <p>15 puntos</p>
<p>4. Habilidades para la vida orientadas al desarrollo y fomento de estilos de vida saludable.</p> <p>a) Mapa conceptual. b) Esquema individual y/o cuadro comparativo. c) Borrador de la propuesta de intervención d) Análisis reflexivo</p>	<p>a) Apropiación de los elementos que se necesitan para el autocuidado que contengan los componentes que caracterizan las Habilidades para la vida. b) Integración de los conocimientos y habilidades adquiridas en un documento. c) Síntesis oral del trabajo realizado. Identificación de actividades de inclusión, equidad, interculturalidad y sustentabilidad.</p>	Aula, espacios virtuales y contexto de participante.	<p>4.- Habilidades para la vida</p> <p>15 puntos</p>



<p>5.- Propuesta de intervención. a) Ensayo. b) Producto final en formato mixto. (físico y/o electrónico)</p>	<p>a) Consolidación de las experiencias vividas y los conocimientos adquiridos. b) Congruente con la realidad personal y de las circunstancias de su formación profesional.</p>	<p>Aula, espacios virtuales y contexto de participante.</p>	<p>5.- Producto Integrador. 40 puntos</p>
--	---	---	---

9. ACREDITACIÓN

Los resultados de las evaluaciones se expresarán en una escala de 0 a 100, utilizando números enteros, y la calificación mínima aprobatoria será de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

- 1.- Albala C, Vio F, Kain J, Uauy R. (2002). Nutrition transition in Chile:determinants and consequences. *Pub Health Nutr*; 5(1A):123–128
2. American College of Sports Medicine; (2008). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio: 162 - 171, 227 - 228, 242 – 245.
3. Burrows, R. (2000). Prevención y tratamiento de la obesidad desde la niñez: la estrategia para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto: 105 – 110.
4. Burrows R, Díaz E, Sciaraffia V, Gattas Z, Montoya A, Lera L. (2008). Hábitos de ingesta y actividad física en escolares, según tipo de establecimiento al que asisten. *Rev. Med. Chile* v.136 n.1
5. Cagigal, JM. (1984). ¿La educación física, Ciencia?. Vol. 6, n. 2,3, pp. 51– 55.
6. Carreras-González, G., Ordóñez-Llanos, J. (2007). Adolescencia, actividad física y factores metabólicos de riesgo cardiovascular. *Rev. Española de Cardiología*, vol. 60, n. 06, pp. 567
7. Casanueva, V., Milos C., Chiang, MT., Espejo, V., Cid, X., Riquelme G. (1992). Efectos de un programa de entrenamiento aeróbico de dos años de duración sobre el perfil lipídico de los escolares. *Rev. Chil. Pediatr.* Vol.63, n. 06, pp. 313 – 315.
8. Cerecero, P., Hernández, B., Aguirre, D., Valdés, R., Huitrón, G. (2009). Estilos de Vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del Estado de México. *Salud pública Mex.* Vol. 51, n. 6, pp. 445 – 446.
9. Chiang, MT., Casanueva, V., Cid, X., González, U., Olate, P., Nickel, F., Revello, L. (1999). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios chilenos. *Salud pública Mex.* Vol. 41, n. 6, pp: 444 – 447.
10. Devís, J. y Peiró C. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos. INDE Publicaciones. Barcelona. pp. 27 – 28.
11. Espinoza, L. (2004). Cambios del Modo y Estilos de Vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *Rev Cubana de Estomatol*, vol.41 n.3, pp.



12. Garza, F., Ferreira, I., del Río, A. (2005). Prevención y tratamiento del síndrome metabólico. Rev Española de Cardiología, vol. 5, n. supl, pp.48D
13. Godoy, J., Venegas, P. (1997). Recomendaciones de actividad física para la salud. Primera Edición. Santiago de Chile: DIGEDER pp. 187 -189, 225, 228.
14. Gómez, J. (2002). La Educación Física en el Patio: "Una Nueva Mirada". STADIUM. 2ª ed. Buenos Aires. pp. 18, 23 -24.
15. Gonzalez M, Berger K., (2002). Consumo de tabaco en adolescentes: Factores de Riesgo y Factores protectores. Cienc. Enferm. Vol. 8, n.2Concepción. Pp. 27-35.
16. Hüter-Becker, H., Schewe, H., Heipertz, W. (2006). Fisiología y Teoría del Entrenamiento. PAIDOTRIBO. Badalona. pp. 248 – 269.
17. JUNJI. (2003). Manual de Salud del Párvulo: Guía para la prevención y promoción de la salud en jardines infantiles. 2ª ed. Santiago. pp. 8 – 15.
18. Kinnunen, T., Korhonen, T., Craft, L., Perna, F. (2010). Treating Tobacco Dependence in Women With Exercise: Review on Effectiveness and Mechanisms: 50 – 51.
19. Krämer, V., Acevedo, M.; Orellana, L.; Chamorro, G.; Corbalán, R.; Bustamante, M.; Marqués, F.; Fernández, M. y Navarrete, C., (2009). Actividad Física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes? Rev. Med. Chile. Vol.137, n. 6 Santiago. pp. 738 – 739.
20. Lichtenstein, A.H.; Appel, L.J.; Brands, M.; Carnethon, M.; Daniels, S.; Franch, H.S.; Franklin, B.; Kris-Etherton, P.; Harris, W.S.; Howard, B.; Karanja, N.; Lefevre, M.; Rudel, L.; Sacks, F.; Van Horn, L.; Winston, M.Y Wylie-Rosett, J. (2006). "Diet and Lifestyle Recommendations Revision: A Scientific Statement from the American Heart Association Nutrition Committee". Circulation, Vol. 114, pp. 82-96.
21. López, J. & Fernández, A. (2006). Fisiología del Ejercicio. 3ª ed. Madrid: Panamericana. pp. 910, 924.
22. Marrou, H.- I. (1985). Historia de la educación en la antigüedad. 1ª ed. Madrid: Akal. pp. 310.
23. Martínez E, Saldarriaga JF, Sepúlveda FE. (2008). Actividad física en Medillín: Desafío para la promoción de la salud. Rev Fac Nac Salud Pública; 26(2): pp 117 – 123.
24. Maturana, H. (1999). Transformación en la convivencia. 1ª Edición. Santiago: Dolmen. pp. 21 – 33.
25. Myers, J. (2003). Exercise and cardiovascular health. Rev Circulation; 107: e2-e5.
26. OMS. (1999). *Definition, Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus and its Complications: Report of a WHO Consultation. Part 1: Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus.* Geneva: World Health Org.
27. ONU. (1966). Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales Y Culturales. Asamblea general de las Naciones Unidas, diciembre 16, (pp.1 – 4)
28. Olivares S., Lera L., Bustos N. (2008). Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. Rev. Chil. Nutr. Vol. 35, n. 1 Santiago.
29. Ramos-Morales, N., Marín-Flores, J., Rivera-Maldonado, S., Silva-Ramales, Y. (2006). Obesidad en la población escolar y la relación con el consumo de comida rápida. Index Enferm. Vol. 15, No. 55, pp. 9 - 12
30. Rodríguez, A., Goñi, A., Ruiz De Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. Intervención Psicosocial. Vol. 15 No. 1, pp. 81, 84.
31. Salazar, I. & Arrivillaga M. (2004). El Consumo De Alcohol, Tabaco Y Otras Drogas, Como Parte Del Estilo De Vida De Jóvenes Universitarios. Revista Colombiana de Psicología, No. 13, pp. 78.
32. Salinas, J. y Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile. Rev. Panam. Salud pública. Vol. 14, n. 4. pp. 281 – 282.
33. Valenzuela, L. (2008). Factores de riesgo de la salud en estudiantes de pedagogía chilenos: 474 – 478.
34. Varo, J., Martínez J., Martínez-González M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Med. Clin. (Barc). Vol. 121, n.17. pp. 33.
35. Veiga, O., Martínez D. (2007). Actividad Física Saludable: Guía para el profesorado de Educación Física: 14 – 15.
36. Vio, F., (2005). Prevención de la obesidad en Chile. Rev. chil. nutr. Vol.32, n.2.



37. Werner, W., Sharon A. (2006). Ejercicio y Salud. THOMSONINTERNATIONAL. 6ª ed. pp. 1 - 9, 52 – 54, 82.
38. Wilmore, D. y Costill, J. (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. 5ª Edición. Badalona: Paidotribo.
39. Zagalaz, ML. (2002). Corrientes y tendencias de la educación física: 22 –23.



REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

1. CASEN (2000). Informe de Salud 2000. Consultado el día 10 de junio de 2010 disponible en la World Wide Web:
<http://escuela.med.puc.cl/paginas/Postgrado/DiplomaAdminis/Materiales2003/InformeCASEN2000.doc>
2. ENS (2004). Encuesta Nacional de Salud 2004. Consultado el día 16 de diciembre de 2010, disponible de la World Wide Web:
http://epi.minsal.cl/epi/html/invest/ENS/ENS_mayo2004.pdf
3. GeoSalud. Nutrición/Colesterol. Consultado el día 3 de noviembre de 2010 disponible en la World Wide Web:
<http://www.geosalud.com/Nutricion/colesterol.htm>
4. INTA & MINSAL. (2006) Guía para Universidades Saludables. Consultado el día 30 de octubre de 2010 de la World Wide Web:
http://www.inta.cl/materialEducativo/guia_universidades_saludables2006.pdf
5. MINSAL. (2003) Encuesta Nacional de Salud 2003. Consultado el día 11 de junio de 2010 de la World Wide Web:
<http://epi.minsal.cl/epi/html/invest/ENS/ENS.htm>
6. MINSAL. (1999) Plan Nacional de Promoción de la Salud. Consultado el día 30 de octubre de 2010 de la World Wide Web:
<http://www.fao.org/righttofood/inaction/countrylist/Chile/PlanNacionaldePromociondeSalud.pdf>
7. OMS. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva N°311. Consultado el día 16 de Diciembre de 2010 de la World Wide Web:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>
8. OMS (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Consultado el día 30 de octubre de 2010 de la World Wide Web:
<http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter7S.pdf>
9. OMS. (1998). Promoción de la Salud Glosario. Consultado el día 2 de octubre de 2010 de la World Wide Web:
http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf
10. OPS. Protocolo de Estilos de Vida Saludables y educación física en la escuela. Consultado el día 21 de octubre de 2010 de la World Wide Web:
<http://www.col.opsoms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm>
11. OPS (2001). Promoción de la Salud en las Américas: Informe Anual del Director – 2001. Consultado el día 30 de octubre de 2010 de la World Wide Web: http://www.paho.org/spanish/DBI/DO302/DO302_01.pdf
12. Plan Universidad Saludable (2005). Universidad Pública de Navarra. Consultado el día 6 de noviembre de 2010 de la World Wide Web:
http://www.unavarra.es/servicio/imagenes/plan_universidad_saludable.p
13. OPS (2017). El Abordaje de Curso de Vida. https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=construyendo-la-salud-en-el-curso-de-la-vida&lang=es
14. Mora Ripoll, R. Medicina del estilo de vida: la importancia de considerar todas las causas de la enfermedad. *Rev Psiquiatr Salud Ment (Barc.)* [revista en Internet]. 2012 [citado 7 Abr 2012]; 5 (1):[aprox. 15p].
15. Izcue, J., Cordero, M. J., Plaza, M., Correa, P., & Hidalgo, A. (2021). ¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos?. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(4), 391-399.
16. Lubowiecki-Vikuk, A., Dąbrowska, A., & Machnik, A. (2021). Responsible consumer and lifestyle: Sustainability insights. *Sustainable production and consumption*, 25, 91-101.
17. Klug, K., & Niemand, T. (2021). The lifestyle of sustainability: Testing a behavioral measure of precycling. *Journal of Cleaner Production*, 297, 126699.
18. Secretaria de Salud (2011). Manual del paquete garantizado de servicios de promoción y prevención para una mejor salud. 1a ed. Agosto, 2011.



REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

1. Programa Sectorial de Salud 2020-2024
2. Habilidades para la Vida OMS 2003

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

- 1.

Elaborado por	Evaluado y actualizado por
Elizabeth C.G. Alcántara, Luz Elena Ureña Carrillo, Oscar Loreto, Natalia, Cristóbal García	Natalia Isabel Manjarrez Posada Arturo Javier González Abarca.
Fecha de elaboración	Fecha de última actualización aprobada por la Academia
25 septiembre del 2015	15 de julio del 22