

Decálogo

sobre

determinantes sociales



SEMG
Sociedad Española de Médicos
Generales y de Familia

1



Acceso a alimentos saludables

El acceso a alimentos frescos, nutritivos y a precios asequibles es crucial para mantener una buena salud. Las barreras para acceder a alimentos saludables, como la pobreza o la falta de infraestructuras, aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, etc.) y repercuten en la seguridad alimentaria, menguando la cantidad y la calidad de los alimentos disponibles, así como la capacidad de las personas para adquirir alimentos nutritivos que les permitan llevar una vida saludable.

2



Educación para todos

El acceso a una educación de calidad influye en las oportunidades laborales, en el acceso a información y conocimientos sobre la salud y el bienestar y en las habilidades para tomar decisiones informadas acertadas. Las personas con mayor nivel educativo se relacionan con una mejor comprensión de la información sanitaria, lo que favorece el autocuidado, el acceso efectivo a los servicios de salud y la salud general.

3



Vivienda y entorno físico esenciales

Las condiciones de vivienda (espacio, calidad, condiciones sanitarias) y el entorno físico en el que vive una persona (acceso a aire limpio, agua potable, espacios verdes) impactan directamente en la salud. Un entorno saludable previene enfermedades y promueve el bienestar físico y mental individual y comunitario. Además, las viviendas ubicadas en zonas y entornos físicos vulnerables suelen estar afectadas por los fenómenos climáticos extremos, la degradación ambiental y los cambios en los patrones meteorológicos, repercutiendo negativamente en la salud.

4



Condiciones laborales y de empleo dignas

El tipo de trabajo, la seguridad laboral, la remuneración y las condiciones de trabajo (horario, compañeros, necesidad de transporte) impactan directamente en la salud física y mental de los individuos. Empleos de baja calidad, inseguridad laboral o jornadas laborales excesivas incrementan el estrés y los problemas de salud física, emocional y mental e impactan en la conciliación familiar.

5



Ingreso y nivel socioeconómico

Los ingresos determinan la capacidad de acceder a bienes y servicios esenciales, como alimentos saludables, atención médica y una vivienda adecuada. El nivel socioeconómico también influye en la calidad de vida, el bienestar psicológico y la esperanza de vida. Un nivel socioeconómico bajo está asociado con una mayor vulnerabilidad a problemas de salud. Cabe destacar que los niños que crecen en situación de pobreza enfrentan múltiples desafíos que afectan su salud, desarrollo emocional y cognitivo y su bienestar a largo plazo.

Decálogo sobre determinantes sociales



SEMG
Sociedad Española de Médicos
Generales y de Familia

CONTINUACIÓN

6



Servicios de salud universales

El acceso oportuno, equitativo y de calidad a los servicios de salud es un determinante crucial de la salud. La disponibilidad de atención médica adecuada, la prevención de enfermedades y el tratamiento oportuno son vitales para mejorar la salud de las personas. Las barreras económicas, geográficas o culturales afectan a este acceso. La Atención Primaria de Salud es fundamental en cualquier sistema de salud universal, ya que es el primer punto de contacto entre los individuos, la comunidad y el sistema de salud.

7



Entorno social y redes de apoyo fundamentales

Las relaciones familiares, comunitarias y sociales son fundamentales para la salud mental y emocional. Tener una red de apoyo de amigos, familia o comunidad mejora la resiliencia emocional, reduce el estrés y contribuye al bienestar. Las personas con redes de apoyo más fuertes suelen tener mejores resultados en salud. Por el contrario, el aislamiento social (la soledad, la exclusión social, el envejecimiento, la discriminación o cambios en las circunstancias de vida) tiene un impacto negativo considerable en la salud y está relacionado con consecuencias físicas, psicológicas y sociales que afectan a la calidad de vida y a la longevidad de las personas.

8



Cultura y comportamientos sociales respetuosos

Las normas culturales, los valores sociales y los comportamientos compartidos influyen en las elecciones de estilo de vida, la salud mental y las interacciones sociales. El respeto por las costumbres y tradiciones también puede influir en la forma en que las personas manejan su salud y bienestar. Las situaciones de discriminación por género, raza, etnia o discapacidad afectan a la salud de manera negativa y se traducen en desigualdades en el acceso a la salud, la educación y el empleo. La desigualdad social amplía las brechas en salud.

9



Seguridad y violencia controladas

Vivir en un entorno seguro y libre de violencia es esencial para la salud. La exposición a la violencia, ya sea en el hogar o en la comunidad, genera estrés crónico, problemas mentales y un aumento en el riesgo de enfermedades físicas. La violencia de género y hacia los mayores no solo genera lesiones físicas y mentales inmediatas, sino que también tiene problemas de salud a largo plazo y consecuencias duraderas sobre el bienestar, la calidad de vida y el acceso a recursos para una vida plena.

10



Políticas públicas inclusivas

La salud no solo depende del sistema sanitario, sino de las políticas coordinadas en múltiples sectores (educación, urbanismo y trabajo, entre otros). Las decisiones y estrategias políticas en áreas como salud, educación, empleo, vivienda y seguridad social son determinantes clave para la salud y equidad en salud. Las políticas inclusivas que promuevan el acceso universal a servicios y recursos esenciales y que tengan en cuenta las necesidades de la participación comunitaria, mejoran las condiciones de vida de la población y reducen las desigualdades.