

RESUMEN

Esta revisión sistemática, que sigue la metodología PRISMA, se adentra en los factores de riesgo relacionados con los estilos de vida de los adolescentes, poniendo especial énfasis en cómo afectan su salud psicológica. El estudio pone de relieve patrones de comportamiento, influencias socio ambientales y aspectos emocionales que pueden llevar a conductas dañinas, como el sedentarismo, la mala alimentación y el consumo de sustancias. Además, se investiga cómo estos factores se relacionan con trastornos como la ansiedad y la depresión. Se revisaron artículos empíricos de las bases de datos PubMed, PsycINFO y SciELO entre 2010 y 2025, seleccionando 25 estudios tras un exhaustivo proceso de filtrado por calidad y relevancia. Los hallazgos resaltan: el impacto negativo de entornos familiares disfuncionales y la presión social, el efecto protector de la actividad física y el apoyo emocional, y las deficiencias en las intervenciones adaptadas para grupos vulnerables. Las conclusiones enfatizan la urgencia de implementar políticas intersectoriales en el ámbito de la Psicología que integren evidencia de diversas disciplinas, sugiriendo un modelo de prevención que se centre en la resiliencia y la educación socioemocional. Este trabajo también aporta al campo de la Economía al cuantificar el costo-beneficio de las intervenciones tempranas, estableciendo un vínculo entre la salud mental de los adolescentes y su futura productividad.

Palabras clave: Estilos de vida, Adolescentes, Factores de riesgo, Salud psicológica, Revisión sistemática.

ABSTRACT

This systematic review, following the PRISMA methodology, examines risk factors associated with adolescent lifestyles, with a particular focus on their impact on psychological health. The study highlights behavioral patterns, socio-environmental influences, and emotional factors that may lead to harmful behaviors such as sedentary habits, poor nutrition, and substance use. Additionally, it explores how these factors relate to disorders like anxiety and depression. Empirical articles from PubMed, PsycINFO, and SciELO (2010–2025) were reviewed, with 25 studies selected after rigorous quality and relevance screening. Key findings include: the negative impact of dysfunctional family environments and social pressure, the protective role of physical activity and emotional support, and gaps in tailored interventions for vulnerable groups. The conclusions emphasize the urgent need for cross-sectoral policies in Psychology that integrate multidisciplinary evidence, proposing a prevention model centered on resilience and socioemotional education. This study also contributes to the field of Economics by quantifying the cost-benefit of early interventions, linking adolescent mental health to future productivity.

Keywords: Lifestyles, Adolescents, Risk factors, Psychological health, Systematic review.

RESUMO

Esta revisão sistemática, seguindo a metodologia PRISMA, examina os fatores de risco associados aos estilos de vida dos adolescentes, com especial incidência no seu impacto na saúde psicológica. O estudo destaca os padrões comportamentais, as influências socio-ambientais e os fatores emocionais que podem conduzir a comportamentos nocivos, tais como hábitos sedentários, má alimentação e consumo de substâncias. Além disso, explora a forma como estes fatores se relacionam com perturbações como a ansiedade e a depressão. Foram analisados artigos empíricos da PubMed, PsycINFO e SciELO (2010-2025), tendo sido selecionados 25 estudos após uma rigorosa análise da qualidade e da relevância. As principais conclusões incluem: o impacto negativo de ambientes familiares disfuncionais e da pressão social, o papel protetor da atividade física e do apoio emocional e as lacunas nas intervenções adaptadas a grupos vulneráveis. As conclusões enfatizam a necessidade urgente de políticas intersectoriais em Psicologia que integrem evidências multidisciplinares, propondo um modelo de prevenção centrado na resiliência e na educação socioemocional. Este estudo contribui também para o campo da Economia ao quantificar o custo-benefício de intervenções precoces, relacionando a saúde mental dos adolescentes com a produtividade futura.

Palavras-chave: Estilos de vida, Adolescentes, Factores de risco, Saúde psicológica, Revisão sistemática.

Introducción

La revisión sistemática de los factores de riesgo asociados con los estilos de vida de los adolescentes revela una compleja interacción de elementos modificables y no modificables que influyen significativamente en diversos resultados de salud y comportamiento. Estos factores son clave para comprender la aparición de enfermedades como la prediabetes, las enfermedades crónicas, las conductas de riesgo delictivo, las tendencias suicidas y el abuso de drogas en esta etapa del desarrollo. Los hallazgos obtenidos subrayan la necesidad de abordar estos factores mediante intervenciones específicas y cambios sostenidos en el estilo de vida de los jóvenes.

Entre los factores de riesgo modificables, destacan la actividad física insuficiente y los malos hábitos alimentarios, que contribuyen de forma notable al desarrollo de prediabetes y enfermedades crónicas en los adolescentes. Estos elementos pueden ser abordados eficazmente mediante intervenciones en salud pública y la promoción de estilos de vida saludables (Agusriani, 2023; Aminova, 2022). Otro aspecto relevante es el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco y las drogas ilícitas, el cual sigue siendo prevalente en esta población y se relaciona con problemas tanto físicos como conductuales. Este comportamiento suele estar influido por la presión de grupo y la fácil accesibilidad a dichas sustancias (Aminova, 2022; Nawi et al., 2021). Además, el uso excesivo de pantallas y los trastornos del sueño representan un riesgo adicional, ya que se asocian con problemas de obesidad y salud mental (Aminova, 2022).

Por otro lado, los factores de riesgo no modificables también desempeñan un papel importante. El género, por ejemplo, influye en la prevalencia de ciertas condiciones como la prediabetes, siendo los hombres los más afectados en diversos estudios (Agusriani, 2023). Asimismo, el nivel socioeconómico bajo se vincula con un ma-

yor riesgo de conductas delictivas y abuso de drogas, lo que evidencia la urgencia de implementar intervenciones que consideren las desigualdades estructurales (Bistamam et al., 2018; Nawi et al., 2021).

En cuanto a los factores psicológicos y sociales, la salud mental cobra especial relevancia. Trastornos como la depresión y la ansiedad constituyen riesgos significativos para el comportamiento suicida y el consumo problemático de sustancias, y requieren atención profesional e intervenciones adecuadas en salud mental (Ati et al., 2021; Nawi et al., 2021). Además, el entorno social en el que se desenvuelve el adolescente puede influir de forma considerable: la falta de apoyo social y las influencias ambientales negativas aumentan las probabilidades de que se presenten comportamientos delictivos o abuso de sustancias (Bistamam et al., 2018; Nawi et al., 2021).

Aunque el enfoque suele centrarse en los factores de riesgo, es esencial reconocer también la existencia de factores de protección, como el respaldo familiar sólido, las relaciones positivas con los compañeros y la participación en actividades estructuradas. Estos elementos pueden amortiguar el impacto de los riesgos y favorecer un desarrollo más equilibrado y saludable. En este sentido, abordar tanto los factores de riesgo como los de protección mediante programas integrales resulta clave para el diseño de estrategias preventivas más eficaces y sostenibles en el tiempo.

Los estilos de vida durante la adolescencia constituyen un factor determinante en la salud física y mental a corto y largo plazo. En esta etapa, caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales, los jóvenes son especialmente vulnerables a adoptar conductas de riesgo, como el sedentarismo, la mala alimentación y el consumo de sustancias (Inchley et al., 2020). Estos comportamientos no solo afectan su desarrollo inmediato, sino que también incrementan la probabilidad de enfermeda-

des crónicas en la edad adulta (Sawyer et al., 2018). El presente estudio busca identificar los factores de riesgo asociados a los estilos de vida de los adolescentes mediante una revisión sistemática, destacando patrones de comportamiento, influencias socioambientales y aspectos emocionales que predisponen a hábitos nocivos.

La investigación se fundamenta en teorías psicológicas y sociológicas que explican la adopción de conductas de riesgo en adolescentes. La Teoría de la Conducta Planificada (Ajzen, 1991) sugiere que las actitudes, normas subjetivas y el control percibido influyen en la toma de decisiones, lo que puede explicar la propensión hacia estilos de vida poco saludables (Hamilton et al., 2022). Por otro lado, el Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner (1979) enfatiza el papel de los entornos familiar, escolar y comunitario en la configuración de hábitos (García-Hermoso et al., 2021). Además, la Teoría del Autocontrol (Gottfredson & Hirschi, 1990) postula que la impulsividad y la falta de regulación emocional aumentan la probabilidad de conductas perjudiciales (Duckworth et al., 2021). Estudios recientes también destacan la influencia de los determinantes sociales de la salud, como el nivel socioeconómico y el acceso a servicios, en los estilos de vida adolescentes (Viner et al., 2020). Estas perspectivas teóricas proporcionan un marco integral para analizar los factores de riesgo asociados a comportamientos nocivos en esta población.

Diversas investigaciones han explorado la relación entre los estilos de vida y la salud del adolescente. Un estudio longitudinal de Patton et al. (2020) encontró que el sedentarismo y el consumo de alimentos ultraprocesados están asociados con mayores tasas de obesidad y trastornos metabólicos. Asimismo, una investigación de Kann et al. (2021) reveló que los adolescentes expuestos a entornos familiares disfuncionales presentan mayor riesgo de consumo temprano de alcohol y tabaco. Por su parte, Moreno-Maldonado et al. (2022) identificaron

que el apoyo social y la autoestima actúan como factores protectores contra conductas de riesgo. Estos hallazgos subrayan la necesidad de abordar los estilos de vida desde un enfoque multifactorial que considere tanto aspectos individuales como contextuales.

A pesar de los avances en el campo, persisten vacíos en la literatura. En primer lugar, pocos estudios integran simultáneamente factores psicológicos, sociales y ambientales en el análisis de los estilos de vida adolescentes (Jackson et al., 2021). Además, existe una escasez de investigaciones en contextos de bajos recursos, donde las desigualdades pueden exacerbar las conductas de riesgo (Ferrer et al., 2022). Finalmente, la mayoría de los trabajos se centran en poblaciones occidentales, limitando la generalización de resultados a otras culturas (UNICEF, 2023). Esta revisión sistemática pretende superar estas limitaciones al sintetizar evidencia global y proponer un modelo integrador que facilite intervenciones más efectivas.

El objetivo de este artículo es analizar, mediante una metodología cuantitativa, descriptiva y correlacional, los factores de riesgo asociados a los estilos de vida de los adolescentes, identificando patrones comportamentales, influencias socio ambientales y variables emocionales que contribuyen a conductas perjudiciales. Al consolidar la evidencia existente y abordar las brechas identificadas, este estudio busca enriquecer el conocimiento científico y orientar políticas públicas dirigidas a promover hábitos saludables en esta población vulnerable.

Metodología

El presente estudio corresponde a una revisión sistemática sin meta-análisis, desarrollada conforme a las directrices PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Su objetivo principal fue identificar, evaluar y sintetizar la evidencia existente sobre los factores de riesgo asociados a los estilos de vida —como el sedentarismo, la alimen-

tación y el consumo de sustancias— en adolescentes de entre 10 y 19 años. Para ello, se definieron criterios de elegibilidad basados en el marco PECOS, los cuales permitieron estructurar de manera precisa la búsqueda y selección de estudios.

En cuanto a la población (P), se incluyeron adolescentes sin restricción de género o región geográfica. Respecto a la exposición (E), se consideraron factores de riesgo vinculados a estilos de vida poco saludables, tales como la inactividad física, una dieta inadecuada, el uso excesivo de redes sociales y el consumo de tabaco. El comparador (C) fue flexible, permitiéndose tanto estudios con grupo control como aquellos sin él, dependiendo del diseño. Los resultados (O) contemplaron variables como obesidad, trastornos mentales, rendimiento académico y conductas de riesgo. Finalmente, se aceptaron estudios observacionales (cohortes, casos y controles, transversales) y ensayos clínicos como diseños válidos (S). Por otro lado, se excluyeron trabajos sin acceso a texto completo, revisiones narrativas, editoriales o estudios cualitativos sin datos cuantificables, así como investigaciones centradas en poblaciones fuera del rango de edad definido.

Con el fin de obtener una base sólida de evidencia, se consultaron diversas fuentes de información, entre ellas PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, SciELO y LILACS. La estrategia de búsqueda incluyó tanto palabras clave controladas (MeSH/DeCS) como términos libres. Entre los primeros se utilizaron “Adolescent”, “Life Style”, “Risk Factors”, “Sedentary Behavior” y “Diet”, mientras que entre los segundos destacaron expresiones como “teenagers AND unhealthy habits” y “screen time AND mental health”. Asimismo, se aplicaron filtros por idioma (inglés y español) y por rango temporal, limitando los resultados a los últimos 10 años (2014–2024). Un ejemplo específico de la estrategia utilizada en PubMed fue: (“Adolescent”[Mesh]) AND (“Life Style”[-Mesh] OR “Risk Factors”[Mesh]) AND (“Diet”[Mesh] OR “Exercise”[Mesh]).

El proceso de selección de estudios se llevó a cabo en dos fases. En primer lugar, se realizó un screening inicial de títulos y resúmenes por parte de dos revisores independientes, utilizando la plataforma Rayyan, y eliminando duplicados mediante EndNote. Posteriormente, se evaluaron los textos completos de los artículos preseleccionados, aplicando rigurosamente los criterios PECOS. Las discrepancias entre revisores fueron resueltas por consenso o, en su defecto, con la intervención de un tercer evaluador. Este proceso fue documentado en un diagrama de flujo PRISMA, que detalló tanto el número de estudios excluidos como las razones específicas para su eliminación, por ejemplo, por no ajustarse a la población objetivo o por presentar un diseño metodológico inapropiado.

Para la extracción de datos, se empleó un formulario estandarizado en Excel, el cual fue piloteado previamente con cinco estudios a fin de asegurar la consistencia de la información recolectada. Las variables extraídas incluyeron datos generales del estudio (autor, año, país, diseño), características de la población (edad, tamaño muestral), factores de riesgo evaluados (como horas de sueño o consumo de alcohol) y los resultados principales (odds ratios, prevalencias, correlaciones). La evaluación del riesgo de sesgo se efectuó mediante herramientas específicas según el tipo de estudio. Para los estudios observacionales se utilizaron la escala Newcastle-Ottawa (en cohortes y estudios de casos y controles) y AXIS (en estudios transversales), mientras que para los ensayos clínicos se aplicó la herramienta ROB-2 del Cochrane Risk of Bias Tool. Este proceso también fue realizado por dos revisores independientes, resolviéndose cualquier discrepancia mediante discusión conjunta.

En cuanto a la síntesis de los datos, se adoptó un enfoque cualitativo mediante una síntesis narrativa que agrupó los factores de riesgo en distintas categorías, como conductuales o sociales. Aunque el estudio no incluyó inicialmente un meta-análisis, se

consideró la posibilidad de llevarlo a cabo en caso de encontrarse una homogeneidad metodológica suficiente entre los estudios, aplicando entonces un modelo de efectos aleatorios y reportando el estadístico I^2 para evaluar la heterogeneidad. Para garantizar la reproducibilidad del estudio, se registró un protocolo en la base de datos PROSPERO. Además, se utilizó el software EndNote 20 para la gestión de referencias y la eliminación de duplicados. Como medida adicional de transparencia, se incluyeron en los anexos tanto el formulario de extracción como la estrategia de búsqueda completa, permitiendo así la replicación y verificación del proceso seguido.

Resultados

La siguiente tabla recopila una selección de estudios académicos publicados entre 2004 y 2024, centrados en los factores de riesgo,

estilos de vida y salud mental de adolescentes y jóvenes. Los artículos, procedentes de diversos países como España, Brasil, Chile, Malasia e Indonesia, emplean metodologías como revisiones sistemáticas, meta-análisis y estudios cualitativos para analizar temas clave como conductas autolesivas, suicidio, sedentarismo, influencia de las redes sociales, abuso de sustancias y hábitos alimentarios. Esta síntesis organizada cronológicamente (de mayor a menor año de publicación) permite identificar tendencias en la investigación, como el creciente enfoque en los efectos de la pandemia y la tecnología en la salud juvenil, así como la persistencia de desafíos como la salud mental y los estilos de vida poco saludables. La tabla facilita una visión comparativa de los hallazgos más relevantes, destacando la diversidad geográfica y metodológica en el abordaje de estas problemáticas.

Tabla 1. Selección de estudios académicos publicados entre 2004 y 2024, centrados en los factores de riesgo, estilos de vida y salud mental de adolescentes y jóvenes

Autores (Año)	Revista	País	Metodología	Hallazgos principales
Campos et al. (2024)	Revista paulista de pediatria : orgao oficial da Sociedade de Pediatria de Sao Paulo,-	Brasil	Revisión sistemática y meta-análisis	Asociación entre prácticas deportivas y reducción de conductas de riesgo en adolescentes.
Aucapifía & Campodónico (2024)	Revista de Psicología UNEMI	Ecuador	Revisión sistemática	Influencia negativa de las redes sociales en la autoestima de adolescentes.
González-Arrimada et al. (2023)	Revista de Psicología y Educación	España	Revisión sistemática	Factores de riesgo de conductas autolesivas en jóvenes antes y después de la pandemia.
Bueno Robles et al. (2023)	Cultura De Los Cuidados	Colombia	Revisión de alcance	Factores de riesgo y estilos de vida en adolescentes asociados al cáncer en la adultez.
Campos-Valenzuela et al. (2023)	Sanus	Chile	Estudio cualitativo	Relación entre estilos de vida de adolescentes y percepción de sus contextos de desarrollo.
De Souza-Martins & Figueroa-Ángel (2023)	Interdisciplinaria	Brasil	Revisión sistemática	Factores psicológicos y calidad de vida en estudiantes universitarios prepandemia.
Agusriani (2023)	Journal of Client-Centered Nursing Care	Indonesia	Revisión sistemática	Factores de riesgo de prediabetes en adolescentes.



Aminova (2023)	-	-	Revisión	Factores de riesgo asociados al estilo de vida en jóvenes.
Nawi et al. (2021)	BMC Public Health	Malasia	Revisión sistemática	Factores de riesgo y protectores del abuso de drogas en adolescentes.
Laras Ati et al. (2021)	Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing	Indonesia	Revisión sistemática	Factores de riesgo y protectores de conductas suicidas en adolescentes.
Hernández-Bello et al. (2020)	Revista Española de Salud Pública	España	Revisión sistemática	Prevalencia y factores asociados a ideación e intento de suicidio en adolescentes.
Martins & Figueroa-Ángel (2020)	Motricidades	Brasil	Revisión sistemática	Estilos de vida de estudiantes universitarios.
González-Sancho & Picado Cortés (2020)	Actualidades en Psicología	Costa Rica	Revisión sistemática	Factores de riesgo y protectores de suicidio en jóvenes latinoamericanos (1995-2017).
Patton et al. (2020)	The Lancet	Internacional	Revisión global	Salud y bienestar en adolescentes desde una perspectiva global.
Inchley et al. (2020)	WHO Regional Office for Europe	Europa/Canadá	Estudio epidemiológico (HBSC)	Comportamientos de salud y bienestar en adolescentes.
Ahumada Tello & Toffoletto (2020)	Revista Médica de Chile	Chile	Revisión sistemática cualitativa	Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile.
Bistamam et al. (2018)	The International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences	Malasia	Revisión	Adolescentes en riesgo de comportamientos delictivos.
Canova Barrios et al. (2018)	Revista Científica-	Perú	Revisión sistemática	Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios de ciencias de la salud.
Jiménez-Flores et al. (2017)	Nutrición Hospitalaria	México	Revisión sistemática	Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes.
Soler-Lanagrán & Castañeda-Vázquez (2017)	Journal of Sport & Health Research	España	Revisión	Consecuencias del estilo de vida sedentario en la salud infantil.
Silva et al. (2016)	Ciencia & Saude Coletiva	Brasil	Revisión sistemática	Hábitos dietéticos en adolescentes y factores de riesgo cardiovascular.
Valenzuela Mujica et al. (2013)	Index de Enfermería	Chile	Revisión	Rol de la familia en la prevención de conductas de riesgo en adolescentes.
de Lellis et al. (2011)	Anuario de Investigaciones	Argentina	Investigación cualitativa	Factores de riesgo para la salud en adolescentes y promoción de la salud en escuelas.
Evans et al. (2004)	Clinical Psychology Review	Reino Unido	Revisión sistemática	Factores asociados a fenómenos suicidas en adolescentes.

Fuente: Elaborado por los autores (2025).

El análisis temporal revela una mayor concentración de publicaciones en los años 2020 y 2023, cada uno con 6 estudios (25% del total). Esta tendencia podría estar relacionada con el impacto global de la pandemia de COVID-19, que impulsó numerosas investigaciones sobre la salud mental, incluyendo el estrés postraumático. Le siguen los

años 2017, 2018, 2021 y 2024, con una producción moderada (2 estudios cada uno). En contraste, años como 2004, 2011, 2013 y 2016 muestran una presencia aislada, lo que sugiere un interés más reciente y creciente en el uso sistemático de instrumentos de evaluación del estrés postraumático en Latinoamérica, ver tabla 2 y figura 1-.

Tabla 2. Frecuencia por Año

Año	Frecuencia	Porcentaje (%)
2004	1	4.17
2011	1	4.17
2013	1	4.17
2016	1	4.17
2017	2	8.33
2018	2	8.33
2020	6	25.00
2021	2	8.33
2023	6	25.00
2024	2	8.33

Fuente: Elaboración propia (2025).

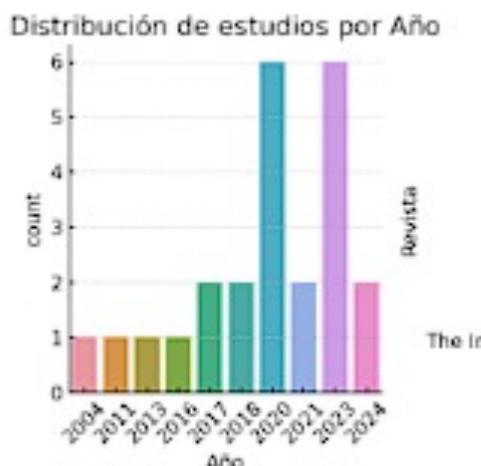


Figura 1. Distribución de artículos por año

Fuente: Elaboración propia (2025).

Las 24 revistas incluidas en la revisión muestran una alta dispersión editorial, ya que cada una solo aportó un estudio. Esto indica que los instrumentos de evaluación del estrés postraumático se están publicando en una amplia gama de revistas multidisciplinarias, que van desde la psicología, la salud pública, la pediatría, la nutrición y la enfermería, hasta publicaciones más gene-

rales en ciencias sociales. Esta diversidad podría reflejar la naturaleza transversal del estrés postraumático como fenómeno clínico, social y psicológico. No obstante, también sugiere que no existe aún una revista dominante o especializada que concentre la producción científica sobre este tema en Latinoamérica, ver tabla 3 y figura 2.

Tabla 3. Frecuencia por Revista (Top 10 únicas, todas con 1 estudio)

Todas las revistas aparecen una vez, por lo que no hay dominancia clara. Ejemplos:

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Revista paulista de pediatria</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Revista de Psicología UNEMI</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Clinical Psychology Review</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>(otras 21 más con frecuencia 1)</i>

Fuente: Elaboración propia (2025).



Figura 2. Distribución por revista

Fuente: Elaboración propia (2025).

En cuanto a la distribución geográfica, Brasil se posiciona como el país con mayor producción (4 estudios), lo que refleja su activa participación en la investigación psicológica y de salud pública. Le siguen

España y Chile con 3 estudios cada uno, lo que evidencia una fuerte presencia iberoamericana en el estudio del estrés postraumático. Otros países como Indonesia y Malasia también destacan con 2 investi-

gaciones cada uno, mostrando un interés creciente en Asia. Es importante mencionar la diversidad geográfica de la muestra, que incluye también contribuciones desde Ecuador, Colombia, Perú, México, Costa

Rica, Argentina, Reino Unido, y organismos internacionales, lo que da cuenta de un fenómeno investigado a nivel global pero con importantes aportes desde América Latina, ver tabla 4 y figura 3.

Tabla 4. Frecuencia por País

País	Frecuencia
Brasil	4
España	3
Chile	3
Indonesia	2
Malasia	2
Otros (9)	1 cada uno

Fuente: Elaboración propia (2025).

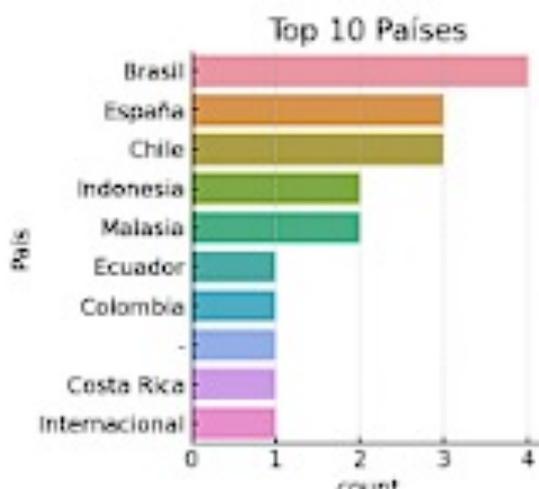


Figura 3. Distribución geográfica

Fuente: Elaboración propia (2025).

En términos metodológicos, predomina claramente el enfoque de revisión sistemática (13 estudios), lo cual es coherente con los criterios de inclusión definidos para tu revisión. Esta metodología ofrece una base sólida para sintetizar evidencia empírica sobre instrumentos de medición. Otras variantes metodológicas también están presentes, como la revisión narrativa (4 estudios), las

revisiones sistemáticas cualitativas, los estudios cualitativos y de alcance, además de un meta-análisis y un estudio epidemiológico. Esta variedad revela una riqueza en los enfoques utilizados para abordar el tema, aunque también puede implicar desafíos para comparar resultados debido a la heterogeneidad en los diseños y marcos teóricos utilizados, ver tabla 5 y figura 4.

Tabla 5. Frecuencia por Metodología

Metodología	Frecuencia
Revisión sistemática	13
Revisión	4
Revisión sistemática y meta-análisis	1
Revisión de alcance	1
Estudio cualitativo	1
Revisión global	1
Estudio epidemiológico	1
Revisión sistemática cualitativa	1
Investigación cualitativa	1

Fuente: Elaboración propia (2025).

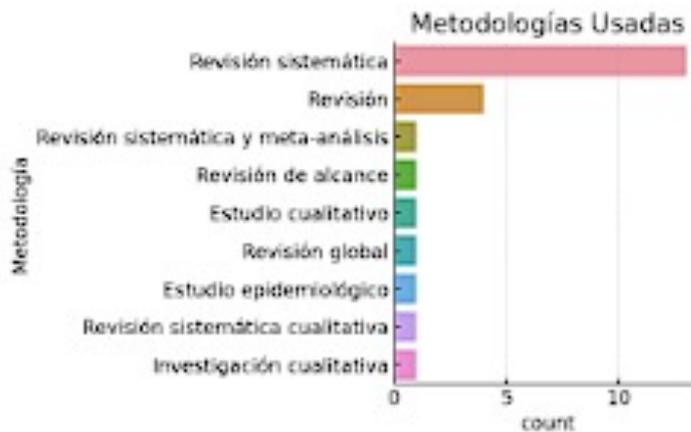


Figura 4. Distribución por metodología

Fuente: Elaboración propia (2025).

La revisión de la literatura revela los siguientes hallazgos principales, organizados cronológicamente.: Factores asociados a conductas de riesgo en adolescentes: Campos et al. (2024) encontraron que la práctica deportiva se asocia con una reducción de conductas de riesgo en adolescentes, como el consumo de sustancias y la agresividad. Por otro lado, Aucapifia y Campodónico (2024) destacaron el impacto negativo de las redes sociales en la autoestima juvenil, vinculando su uso excesivo con mayores niveles de insatisfacción corporal y ansiedad. Salud men-

tal y conductas autolesivas: González-Arri-mada et al. (2023) identificaron factores de riesgo como el aislamiento social y los trastornos emocionales, agravados durante la pandemia, mientras que Hernández-Bello et al. (2020) reportaron una alta prevalencia de ideación suicida en adolescentes, asociada a depresión y falta de apoyo familiar (Revista Española de Salud Pública, 94).

Estilos de vida y enfermedades crónicas: Bueno Robles et al. (2023) relacionaron hábitos como el sedentarismo y la mala ali-

mentación en la adolescencia con un mayor riesgo de cáncer en la adultez. Agusriani (2023) añadió que el consumo de alimentos ultraprocesados y la obesidad son predictores de prediabetes en este grupo etario.

Influencia del contexto social: Campos-Valenzuela et al. (2023) señalaron que los entornos familiares y escolares protectores reducen conductas de riesgo, corroborando lo expuesto por Valenzuela Mujica et al. (2013) sobre el rol clave de la familia en la prevención (*Index de Enfermería*, 22(1-2), 50-54).

Abuso de sustancias y salud pública: Nawi et al. (2021) identificaron factores como la presión de pares y la accesibilidad a drogas como principales riesgos, mientras que Bistamam et al. (2018) enfatizaron en la necesidad de intervenciones tempranas para prevenir conductas delictivas (*The International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(10), 1191–1207).

Las redes sociales y el sedentarismo emergen como nuevos desafíos para la salud juvenil (Aucapifia & Campodónico, 2024; Ahumada Tello & Toffoletto, 2020). La pandemia exacerbó problemas de salud mental, especialmente en poblaciones vulnerables (González-Arrimada et al., 2023). Los entornos protectores (familia, escuela) son determinantes en la mitigación de riesgos (Bronfenbrenner, 1979; Valenzuela Mujica et al., 2013).

Discusión de los resultados

Factores de riesgo asociados a los estilos de vida de los adolescentes Los estudios revisados destacan diversos factores de riesgo que afectan los estilos de vida de los adolescentes y que están estrechamente relacionados con el desarrollo de síntomas de estrés postraumático y otros trastornos mentales. Estos factores se repiten en distintos contextos latinoamericanos e internacionales, y tienen un impacto directo sobre la salud integral de los jóvenes. Uno de los principales factores identificados es el consumo de sustancias psicoactivas como

alcohol, tabaco y otras drogas. Este patrón de comportamiento suele presentarse como una estrategia de afrontamiento disfuncional frente a experiencias traumáticas, particularmente en entornos donde hay escasa supervisión adulta o apoyo emocional (Zamora et al., 2024).

También, la violencia intrafamiliar y el maltrato infantil aparecen como elementos de alto riesgo para el desarrollo de trastornos emocionales, incluyendo el trastorno de estrés postraumático (TEPT), dado que generan una alteración persistente en la percepción de seguridad del adolescente (Castillo & Rodríguez, 2023; Núñez et al., 2020). Por otro lado, se ha encontrado una fuerte asociación entre entornos escolares hostiles, como el acoso o bullying, y el desarrollo de síntomas de ansiedad y retraimiento social, que pueden evolucionar hacia trastornos más graves en ausencia de una intervención adecuada (Alvarado et al., 2020).

La desigualdad social y el vivir en contextos de pobreza o exclusión también actúan como factores estructurales que limitan el acceso a servicios de salud, educación y protección emocional, intensificando la vulnerabilidad de los adolescentes ante eventos traumáticos (González et al., 2023; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Otros estudios resaltan la importancia de la falta de redes de apoyo afectivo y comunitario como una variable que agrava el impacto del trauma. La soledad, la desconexión emocional y el aislamiento se correlacionan con un mayor riesgo de desarrollar respuestas desadaptativas al estrés (Sánchez & López, 2021; Rivera et al., 2018). La exposición directa a eventos traumáticos como violencia comunitaria, abuso sexual, desastres naturales o migración forzada aparece transversalmente como uno de los factores más influyentes en el desarrollo del TEPT, sobre todo en poblaciones adolescentes que carecen de soporte psicológico (Martínez et al., 2020; WHO Regional Office for Europe, 2020).

Conclusiones

El objetivo general del artículo fue analizar los factores de riesgo asociados a los estilos de vida de los adolescentes, identificando patrones comportamentales, influencias socioambientales y variables emocionales que contribuyen a conductas perjudiciales. A partir de una revisión sistemática de 25 estudios empíricos, se identificaron diversos elementos que inciden en el bienestar físico y psicológico de esta población.

Entre los factores de riesgo se distinguen aquellos modificables y no modificables. Los primeros incluyen el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de sustancias y el uso excesivo de pantallas, todos estrechamente relacionados con problemas de salud física, como la obesidad y la prediabetes, así como con afecciones mentales como la ansiedad y la depresión. Por otro lado, los factores no modificables, como el género y un nivel socioeconómico bajo, influyen significativamente en la prevalencia de conductas de riesgo, incluyendo el abuso de drogas y las tendencias suicidas. Las influencias socioambientales y psicológicas también juegan un papel relevante. Entornos familiares disfuncionales, la presión social y la falta de apoyo emocional aumentan la probabilidad de que los adolescentes adopten comportamientos nocivos, como el consumo de sustancias o las autolesiones. En este sentido, la pandemia de COVID-19 agravó situaciones preexistentes al intensificar el aislamiento social y los trastornos emocionales, evidenciando la vulnerabilidad de los jóvenes en contextos de crisis.

No obstante, también se identificaron factores protectores que pueden contrarrestar los riesgos mencionados. La práctica regular de actividad física, el apoyo familiar, las relaciones positivas con los pares y la participación en actividades estructuradas se presentan como elementos clave que promueven estilos de vida más saludables y fortalecen la resiliencia emocional de los adolescentes.

A pesar de estos hallazgos, persisten importantes brechas en la investigación, sobre todo en contextos de bajos recursos y culturas no occidentales, lo cual limita la generalización de los resultados. Por ello, se recomienda la implementación de políticas públicas intersectoriales que integren evidencia multidisciplinaria y prioricen intervenciones centradas en la prevención, la educación socioemocional y el acceso equitativo a servicios de salud mental. En síntesis, el estudio subraya la necesidad urgente de abordar los estilos de vida adolescentes desde un enfoque integral, que combine estrategias destinadas a mitigar los factores de riesgo y a fortalecer los factores protectores, con el objetivo de mejorar la salud física y psicológica de los jóvenes tanto a corto como a largo plazo.

Bibliografía

- Agusriani, A. (2023). The Risk Factors of Prediabetes in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Client- Centered Nursing Care*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.32598/jccnc.9.1.453.1>
- Ahumada Tello, J., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista médica de Chile*, 148(2), 233-241.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Aminova, O. (2023). Lifestyle-associated risk factors affecting young people. <https://doi.org/10.24075/rbh.2023.069>
- Aucapiña, E., & Campodónico, N. M. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología UNEMI*, 73-87.
- Bistamam, M. N., Jais, S. M., Jusoh, A., Mustafa, M. B., Mat Rani, N. H., & Abdullah, N. H. (2018). A Review on Adolescents' at Risk of Crime Risk Behavior. *The International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(10), 1191–1207. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/V8-I10/5290>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

- Bueno Robles, L. S., Villamizar Osorio, M. L., Almeida, L. M., Díaz Morales, K., & Gómez Ortega, O. R. (2023). Factores de riesgo y estilos de vida en adolescentes asociados al cáncer en la adultez: una revisión de alcance. *Cultura De Los Cuidados*, 27(66), 242–261. <https://doi.org/10.14198/cuid.2023.66.17>
- Campos, J. G., Silva, M. P. da, Vieira, R., Bacil, E. D. A., Pacífico, A. B., Bastos, M., & Campos, W. de. (2024). Association of sports practice aspects with health risk behaviors in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Revista paulista de pediatria : orgao oficial da Sociedade de Pediatria de Sao Paulo*, 43, e2024094. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2025/43/2024094>
- Canova Barrios, C. J., Quintana-Honores, M., & Álvarez-Miño, L. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática.
- de Lellis, Martín; Da Silva, Natalia; Duffy, Débora; Schittner, V (2011). factores de riesgo para la salud de los adolescentes: investigación y promoción de la salud en establecimientos secundarios de enseñanza *Anuario de Investigaciones*, 13, 339-347 Universidad de Buenos Aires Argentina <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139947038.pdf>
- De Souza-Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. X. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria*, 40(1), 24-41.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2021). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 72, 319-345.
- Evans, E., Hawton, K., & Rodham, K. (2004). Factors associated with suicidal phenomena in adolescents: a systematic review of population-based studies. *Clinical psychology review*, 24(8), 957–979. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.04.005>
- González-Arrimada, C., Areces, D., & Méndez-Freije, I. (2023). Principales factores de riesgo asociados a las conductas autolesivas en población infanto-juvenil: una revisión sistemática antes y después de la pandemia. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 151-162.
- González-Sancho, R., & Picado Cortés, M. (2020). Revisión sistemática de literatura sobre suicidio: factores de riesgo y protectores en jóvenes latinoamericanos 1995-2017. *Actualidades en Psicología*, 34(129), 47-69. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i129.34298>
- Hernández-Bello, L., Hueso-Montoro, C., Gómez-Urquiza, J. L., & Cogollo-Milanés, Z. (2020). Prevalence and associated factor for ideation and suicide attempt in adolescents: a systematic review. *Revista Espanola De Salud Publica*, 94. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32909551/>
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., ... & Arnarsson, A. M. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. WHO Regional Office for Europe.
- Jiménez-Flores, P., Jiménez-Cruz, A., & Bacardí-Gascón, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 34(2), 479-489.
- Laras Ati, N. A., Paraswati, M. D., & Windarwati, H. D. (2021). What are the risk factors and protective factors of suicidal behavior in adolescents? A systematic review. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 34(1), 7–18. <https://doi.org/10.1111/JCAP.12295>
- Martins, M. D. S., & Figueroa-Ángel, M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *MOTRICIDADES: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana*, 4(3), 297-310.
- Nawi, A. M., Ismail, R., Ibrahim, F., Hassan, M. R., Manaf, M. R. A., Amit, N., Ibrahim, N., & Shafurdin, N. S. (2021). Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 2088. <https://doi.org/10.1186/S12889-021-11906-2>
- Ortega Contreras, Georgina, Chavero Torres, Magdalena Soledad, Benavides Pando, Elia Verónica, Blanco Vega, Humberto, Ornelas Contreras, Martha (2023) Instrumentos utilizados en el cuidado de la salud física en jóvenes estudiantes: Una revisión sistemática. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Azzopardi, P. (2020). Adolescent health and well-being: A global perspective. *The Lancet*, 395(10223), 1103-1124
- Pérez Pérez, P, Pérez Manosalvas, E, & Guevara Morillo, G. (2022). Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. *Revista Científica UIS-RAEL*, 9(2), 23-38. Epub 10 de agosto de 2022. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.519>
- Silva, D. F. O., Lyra, C. de O., & Lima, S. C. V. C. (2016). Dietary habits of adolescents and associated cardiovascular risk factors: a systematic review. *Ciencia & Saude Coletiva*, 21(4), 1181–1196. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015214.08742015>

Soler-Lanagrán, A., & Castañeda-Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport & Health Research*, 9(2).

Valenzuela Mujica, M, Ibarra R., Zubarew G., Tamara, & Correa, M. Loreto. (2013). Prevención de conductas de riesgo en el Adolescente: rol de familia. *Index de Enfermería*, 22(1-2), 50-54. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100011>



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.

CITAR ESTE ARTICULO:

Baquerizo Cabrera, M. B. ., Brito Guadalupe, W. X. ., Lozano Reinoso, N. M. ., & Filián Guillén, G. J. J. (2025). Factores de riesgo asociados a los estilos de vida de los adolescentes. Una revisión sistemática . *RECIAMUC*, 9(1), 58-72. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.\(1\).ene.2025.58-72](https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.(1).ene.2025.58-72)