

Ranking	Variable	Definición	Impacto en el Envejecimiento
1	Tabaquismo	Uso de tabaco, afecta el ADN y la salud celular.	Mayor asociación con la mortalidad y con 21 enfermedades; acelera el envejecimiento.
2	Estatus Socioeconómico	Incluye educación, ingresos, condiciones de vida, afecta el acceso a recursos.	Segundo mayor impacto, asociado con 19 enfermedades; influye en la salud por múltiples vías.
3	Actividad Física	Ejercicio regular, incluyendo aeróbico y entrenamiento de fuerza.	Factor protector, asociado con 17 enfermedades; mantiene masa muscular, salud cardiovascular.
4	Calidad y Duración del Sueño	Calidad y duración del sueño, afecta la reparación celular e inflamación.	Asociado con 17 enfermedades y 25 biomarcadores; crucial para el mantenimiento de la salud.
5	Salud Mental y Bienestar	Estados psicológicos como felicidad, propósito, resiliencia; incluye estrés.	Frecuencia de sentirse cansado asociado con 19 enfermedades; estados positivos retrasan el envejecimiento.
6	Dieta	Ingesta nutricional, afecta la salud general y el riesgo de enfermedades.	Ampliamente reconocido como importante; influye en muchas enfermedades relacionadas con la edad por diversos mecanismos.
7	Experiencias en la Infancia	Trauma infantil, exposiciones de salud, moldean la salud a largo plazo.	No modificable; tamaño corporal a los 10 años asociado con 17 enfermedades y 23/25 biomarcadores.
8	Conexiones Sociales	Fortaleza y calidad de las relaciones, compromiso comunitario.	Vivir con una pareja tiene un efecto protector; reduce la soledad, mejora la salud mental.
9	Entorno	Entorno físico y social, incluyendo hogares, vecindarios.	Parcialmente cubierto por el estatus socioeconómico; influye en la salud a través de barreras e incentivos.
10	Acceso a Atención Médica	Disponibilidad y calidad de la atención médica a lo largo de la vida.	Garantiza detección temprana y manejo de condiciones relacionadas con la edad; correlacionado con el estatus socioeconómico.
11	Genética	Rasgos heredados y predisposiciones.	Explica menos del 2% de la variación en el riesgo de mortalidad; establece una base, pero es menos influyente que los otros factores ambientales.
12	Estrés	Respuestas psicológicas y fisiológicas a desafíos.	Muy relacionado con la salud mental; el estrés crónico puede acelerar el envejecimiento, pero está mayormente cubierto bajo salud mental.