

# **PSICOLOGIA Y SALUD**

---

**NOMBRE DEL ALUMNO (A):** María Fernanda Sol Calvillo

**GRADO:** Primer Cuatrimestre

**CARRERA:** Lic. Enfermería

**DOCENTE:** Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández

**ACTIVIDAD:** Cuadro Sinóptico

**FECHA:** 25/09/2020



# CONDUCTA SALUDABLE Y CONDUCTA DE RIESGO PARA LA SALUD

**¿Qué es la conducta de la salud?**  
cualquier actividad realizada por una persona mientras se encuentra sana con el fin de prevenir enfermedades o detectarlas en una etapa asintomática

**Conductas de riesgo para la salud**  
Aunque los riesgos específicos para la salud pueden variar en las distintas partes del mundo hay muchos puntos en común, como el riesgo del tabaco. La OMS ofrece una lista de los diez principales factores de riesgo a escala global que, en conjunto, explican más de la tercera parte de todas las muertes en todo el mundo:  
1-Bajo peso corporal, 2-Sexo sin protección, 3-Elevada presión sanguínea, 4-Tabaquismo, 5-Consumo de alcohol, 6-Agua insalubre, 7-Deficiencia de Hierro, 8-Humo en interiores, 9-Elevado colesterol, 10-Obesidad

**Conducta sexual de riesgo**  
La conducta sexual es un factor de riesgo para contraer enfermedades que ha recibido una creciente atención desde la llegada del VIH, y el reconocimiento de que el SIDA, afecta tanto a las poblaciones heterosexuales activas como a las poblaciones homosexuales activas y a los usuarios de drogas por vía intravenosa que comparten jeringuillas

**Dieta inadecuada/Obesidad**  
La obesidad a pesar de que no se trate como una conducta, debido a la creciente preocupación nacional e internacional sobre su prevalencia y porque se debe a una combinación de mala dieta y falta de ejercicio, ambos tipos de conductas que los psicólogos de la salud buscan comprender

Las enfermedades del corazón y algunas formas de cáncer están relacionadas con nuestra dieta, nuestra ingesta y nuestra conducta dietética también pueden constituir un riesgo indirecto de enfermedad mediante su efecto sobre el peso y la obesidad

**Consumo de alcohol**  
Muchas personas consumen alcohol ya que esto forma parte de su cultura y de muchos acontecimientos de la vida, como bodas, cumpleaños e incluso, funerales, tiene un uso social generalizado, aunque solo un reducido número de personas se convierten en dependientes del mismo hasta el extremo de que el alcohol perjudique la salud o produzca consecuencias sociales indeseadas

**Fumar**  
Aunque el consumo de tabaco recibe una gran cantidad de publicidad negativa debido al número de fallecimientos relacionados con el mismo, la nicotina es una droga legal y la venta de sustancias que contienen nicotina proporcionan ingentes ingresos a empresas

**Obstáculos para la utilización**  
Por lo general los estudios sobre la utilización de preservativos entre mujeres jóvenes han señalado que, aunque las mujeres comparten algunas de las actitudes negativas hacia el uso de preservativos que se encuentran en las muestras de varones, como que les preservativos reducen la espontaneidad de la conducta o que reduce el placer sexual y que también tienden a tener estimaciones excesivamente optimistas sobre el riesgo personal de las ITS

La conducta sexual se consideraba generalmente como una conducta privada y en cierta medida poco investigada, la falta de información sobre las prácticas sexuales de la población general provocó que inicialmente fueran extremadamente difícil valorar el contagio potencial del VIH; se concluyó que los jóvenes utilizan preservativos con mayor frecuencia que los adultos, las mujeres tienden a utilizar preservativos con menos frecuencia que los hombres

**Conducta sexual y uso de preservativos**

**Consecuencias negativas**  
Se ha identificado la obesidad como el principal factor de riesgo de una gama de enfermedades físicas, incluyendo la hipertensión, las enfermedades del corazón, la diabetes tipo II, la osteoartritis y el dolor de espalda, y también se relaciona con una mala salud psicológica, como baja autoestima y aislamiento social

**Causas**  
Se trata de una condición que resulta de una ingesta de energía que excede en términos gruesos al gasto, aunque también hay evidencia de que existe un componente genético en la obesidad, estas pueden ser algunas de las tres explicaciones: 1- Sugieren que de los individuos obesos han nacido con un mayor número de células grasas; 2- Sugieren que las personas obesas heredan unos ritmos metabólicos más lentos; 3- Explicaciones que surgen que intentan identificar una hormona responsable de la falta de control del apetito

**Efectos negativos**  
El alcohol es la segunda sustancia psicoactiva más utilizada en el mundo y aunque se considera comúnmente que es un estimulante, es de hecho un depresor del sistema nervioso central; unas dosis reducidas provocan una desinhibición conductual, mientras que un elevado grado de intoxicación provoca un incremento de hasta 25 veces de la probabilidad de padecer un accidente, y las dosis extremadamente elevadas afectan gravemente a la respiración, lo que puede provocar un coma e incluso la muerte

**¿Efectos positivos?**  
Los bebedores moderados parecen correr menos riesgos de padecer enfermedades del corazón que los que consumen mucho alcohol, beben poco o, incluso los que no beben; la opinión de un consenso es que una ingesta moderada de alcohol reduce la circulación de lipoproteínas de baja densidad, resultando seguro decir que el consumo excesivo de alcohol tiene efectos negativos sobre la salud que aumentan linealmente con el consumo; que los niveles de consumo moderado de alcohol pueden no aumentar el riesgo y pueden, de hecho proteger contra enfermedades cardiovasculares.

**Dependencia del alcohol**  
Los problemas de dependencia del alcohol y su consideración por la sociedad han cambiado a lo largo del tiempo, pasando de una conducta inmoral de individuos débiles incapaces de ejercer control personal sobre su consumo, a ser una conducta de víctimas pasivas de una nociva y potente sustancia.

**Efectos negativos**  
Los productos del tabaco contienen alquitranes carcinogénicos y monóxido de carbono que se cree que son responsables de aproximadamente el 30 por ciento de los casos de enfermedades cardiovasculares, el 75 por ciento de los cánceres, y el 80 por ciento de los casos de enfermedades crónicas de obstrucción de las vías respiratorias, además se estima que los fumadores pasivos constituyen el 25 por ciento de las muertes por cáncer de pulmón entre los no fumadores

**Inicio de hábito de fumar**  
Al igual que en el caso del alcohol, las razones por las que se empieza a fumar son múltiples y variadas; puede ser por modelado, es decir, tomar el ejemplo, presión social, aprendizaje social y refuerzo, el control de peso, durante la adolescencia puede surgir distintas actitudes hacia el consumo del tabaco en función del sexo, creencias sobre la salud como un optimismo irreal

**Abandono del hábito de fumar**  
Incluso la gente que deja de fumar cuando tiene entre 50 y 60 años puede evitar la mayor parte del riesgo posterior de desarrollar un cáncer de pulmón u otra enfermedad o discapacidad relacionada con el consumo del tabaco; la sociedad tiene una percepción positiva de los intentos para ayudar a la gente a dejar de fumar y, de hecho, la mayoría de los fumadores desea dejarlo