

NOMBRE DEL ALUMNO (A): CABALLERO ESPINOSA DULCE MARIA.

MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD. **CUATRIMESTRE:** PRIMER.

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.

NOMBRE DE LA TAREA: CUADRO SINÓPTICO.

SUBTEMA: COMPORTAMIENTO SALUDABLE.

DOCENTE: SÁNCHEZ HERNÁNDEZ LUIS MIGUEL
SEPTIEMBRE – DICIEMBRE 2020

COMPORTAMIENTO SALUDABLE.

DIETA SANA.

desempeña un papel importante tanto sobre nuestra salud como sobre nuestro estado de enfermedad a largo plazo. Se ha descubierto que la dieta se relaciona tanto directa como indirectamente con la enfermedad.

Los beneficios para la salud de comer frutas y verduras. Las frutas y verduras contienen, entre otras cosas, vitaminas, antioxidantes y fibra, todos ellos esenciales para tener un cuerpo sano.

Ingesta recomendada de frutas y verduras. Las actuales recomendaciones afirman que hay que comer cinco o más porciones de frutas y verduras al día; sin embargo, menos del 20 por ciento de los chicos y el 15 por ciento de las chicas con edades entre 13 y 15 años parecían hacerlo recientemente.

¿Por qué no se comen suficientes frutas y verduras? La relación entre la alimentación y la salud, las frutas y verduras tienden a no ser el alimento elegido por muchos jóvenes en la actualidad. Por desgracia, parece que el hecho de que sepa «bien» está correlacionado con un contenido de azúcares y grasas en vez de con un alimento saludable

Preferencias alimenticias. Los padres desempeñan un papel primordial en la definición de los patrones de alimentación, las elecciones de alimentos y de las actividades de ocio, en tanto en cuanto definen las reglas y líneas directrices de lo que se considera una conducta adecuada.

- **formas de cocinar:** por ejemplo, hecho en casa/alimentos frescos frente a alimentos precocinados/procesados;
- **productos:** por ejemplo, con alto contenido en grasas frente a bajo contenido en grasas, orgánico frente a no orgánico;
- **gustos:** por ejemplo; muy sazonado frente a poco sazonado, dulce frente a amargo;
- **texturas:** por ejemplo, blando-crujiente, tierno-duro; componentes alimenticios: por ejemplo, carne roja/blanca, verduras, frutas, cereales, legumbres e hidratos de carbono.

EJERCICIO FÍSICO

Se le llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la actitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Los beneficios del ejercicio físico. para la salud. El ejercicio físico se suele considerar como protector de la salud, reduciendo el riesgo de un individuo de desarrollar problemas y enfermedades.

Las consecuencias negativas del ejercicio físico. Una dependencia excesiva del ejercicio físico, hasta el punto de que se convierte en una compulsión y provoca dependencia (evidenciado, por ejemplo, por la experimentación de un síndrome de abstinencia, sentimiento de culpabilidad e irritabilidad cuando no se puede realizar) también es uno de los campos de investigación de los psicólogos de la salud

Los beneficios psicológicos del ejercicio físico. Estos beneficios psicológicos del ejercicio físico se han atribuido a diversos mecanismos biológicos, incluyendo:

- liberación, inducida por el ejercicio, de los opiáceos naturales del propio cuerpo en el flujo sanguíneo, que producen una «subida natural» y actúan como calmantes;
- estimulación de la liberación de catecolaminas como la noradrenalina y la adrenalina, que contrarrestan cualquier respuesta de estrés y mejoran el estado de ánimo.
- mediante la relajación de los músculos, que reduce la sensación de tensión

¿Por qué se hace ejercicio físico? La gente que decide hacer ejercicio da varias razones para hacerlo, siendo las más frecuentes las siguientes:

- El deseo de estar en buena forma física.
- El deseo de perder peso/cambiar la apariencia física y la figura.
- El deseo de mantener o mejorar la salud.
- El deseo de mejorar la imagen propia y el estado de ánimo.

CONDUCTA DE REALIZACIÓN DE CHEQUEOS MÉDICOS.

1. Para detectar señales asintomáticas tempranas, lo cual permitirá un tratamiento precoz de las enfermedades.
2. Para identificar los factores de riesgo de enfermedad a fin de permitir un cambio de conducta.

Chequeos para detectar enfermedades. Los chequeos realizados con el objetivo de detectar enfermedades se basan en un modelo biomédico que considera que, al identificar anomalías en las células o el funcionamiento orgánico, se pueden ofrecer tratamientos antes de que aparezcan o avancen los síntomas de la enfermedad

- chequeos para la prevención del cáncer de mama (mamografías);
- chequeos para la prevención del cáncer cervical (citología);
- chequeos y pruebas específicas durante el embarazo, por ejemplo, para detectar el síndrome de Down o la espina bífida;
- chequeos periódicos de la densidad de los huesos.

Chequeos para detectar factores de riesgo. El segundo objetivo general de los chequeos, el de detectar factores de riesgo en aquellos individuos que se cree que están sanos, parte del principio de la vulnerabilidad.

- chequeo de riesgos cardiovasculares (medición y monitorización del colesterol y de la presión sanguínea);
- chequeo de los ojos para detectar diabetes, glaucoma o miopía;
- pruebas genéticas para ver si se tiene el gen de la enfermedad de Huntington, o del cáncer de mama o de colon;
- pruebas genéticas prenatales;
- chequeos durante el embarazo