

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

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

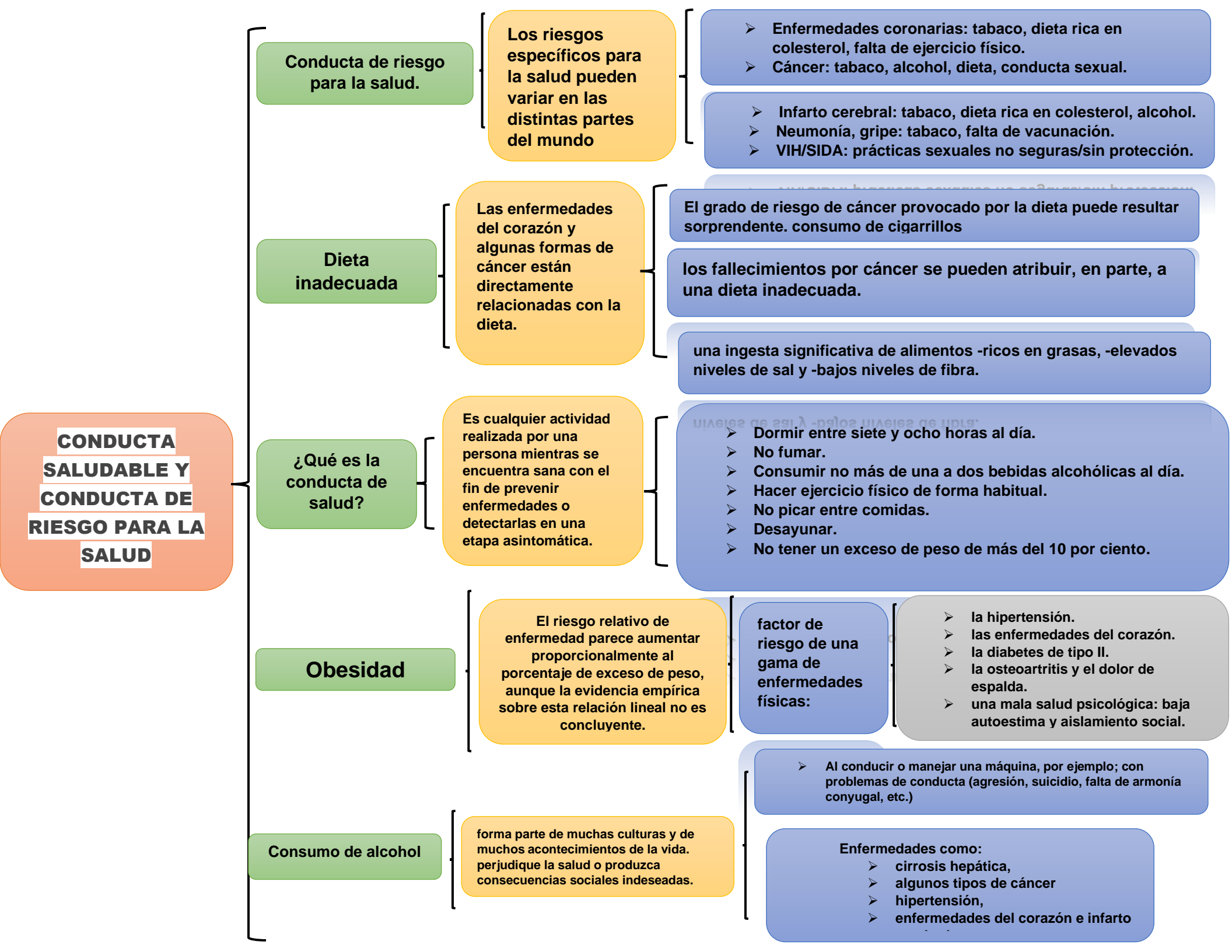
CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.

NOMBRE DE LA TAREA: CUADRO SINÓPTICO.

SUBTEMA: CONDUCTA SALUDABLE Y CONDUCTA DE RIESGO PARA LA SALUD.

DOCENTE: SÁNCHEZ HERNÁNDEZ LUIS MIGUEL

SEPTIEMBRE – DICIEMBRE 2020



CONDUCTA SALUDABLE Y CONDUCTA DE RIESGO PARA LA SALUD

Conducta de riesgo para la salud.

Los riesgos específicos para la salud pueden variar en las distintas partes del mundo

- Enfermedades coronarias: tabaco, dieta rica en colesterol, falta de ejercicio físico.
- Cáncer: tabaco, alcohol, dieta, conducta sexual.
- Infarto cerebral: tabaco, dieta rica en colesterol, alcohol.
- Neumonía, gripe: tabaco, falta de vacunación.
- VIH/SIDA: prácticas sexuales no seguras/sin protección.

Dieta inadecuada

Las enfermedades del corazón y algunas formas de cáncer están directamente relacionadas con la dieta.

- El grado de riesgo de cáncer provocado por la dieta puede resultar sorprendente. consumo de cigarrillos
- los fallecimientos por cáncer se pueden atribuir, en parte, a una dieta inadecuada.
- una ingesta significativa de alimentos -ricos en grasas, -elevados niveles de sal y -bajos niveles de fibra.

¿Qué es la conducta de salud?

Es cualquier actividad realizada por una persona mientras se encuentra sana con el fin de prevenir enfermedades o detectarlas en una etapa asintomática.

- Dormir entre siete y ocho horas al día.
- No fumar.
- Consumir no más de una a dos bebidas alcohólicas al día.
- Hacer ejercicio físico de forma habitual.
- No picar entre comidas.
- Desayunar.
- No tener un exceso de peso de más del 10 por ciento.

Obesidad

El riesgo relativo de enfermedad parece aumentar proporcionalmente al porcentaje de exceso de peso, aunque la evidencia empírica sobre esta relación lineal no es concluyente.

factor de riesgo de una gama de enfermedades físicas:

- la hipertensión.
- las enfermedades del corazón.
- la diabetes de tipo II.
- la osteoartritis y el dolor de espalda.
- una mala salud psicológica: baja autoestima y aislamiento social.

Consumo de alcohol

forma parte de muchas culturas y de muchos acontecimientos de la vida. perjudique la salud o produzca consecuencias sociales indeseadas.

- Al conducir o manejar una máquina, por ejemplo; con problemas de conducta (agresión, suicidio, falta de armonía conyugal, etc.)
- Enfermedades como:
 - cirrosis hepática,
 - algunos tipos de cáncer
 - hipertensión,
 - enfermedades del corazón e infarto