

UNIVERSIDAD {UDS}

NOMBRE DEL ALUMNO:

DIANA CLARISA GUZMÁN SÁNCHEZ

NOMBRE DEL DOCENTE:

LUIZ MIGUEL SANCHEZ HERNANDES

CARRERA:

LICENCIATURA

MATERIA:

PSICOLOGIA Y SALUD

GRUPO:

TURNO: VESPERTINO

Causas de la obesidad

Cómo se define la obesidad

La obesidad se mide generalmente en función del índice de masa corporal (IMC) del individuo, que se calcula como el peso de un individuo en kilogramos dividido por su altura en metros elevada al cuadrado (peso/altura²)

genético en la obesidad

1. Sugerencias de que los individuos obesos han nacido con un mayor número de células grasas
2. Sugerencias de que las personas obesas heredan unos ritmos metabólicos más lentos
3. Explicaciones que surgen de los estudios que han intentado identificar una hormona responsable del control o falta de control del apetito

Una última reflexión sobre la obesidad

La insatisfacción corporal, si se lleva a extremos en cuanto a restricciones dietéticas, puede tener potencialmente un efecto adverso físico y psicológico en términos de problemas de alimentación

Consumo de alcohol

Efectos negativos para la salud del consumo excesivo de alcohol

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
No es sólo la dependencia del alcohol la que provoca problemas de salud también pueden provocarlos los episodios agudos y prolongados de consumo excesivo

Prevalencia del consumo de alcohol entre los jóvenes

En Suecia, un país con un históricamente elevado control gubernamental de la producción y venta de alcohol, se realizan campañas activas para evitar el consumo de alcohol entre los adolescentes

Existen efectos positivos del consumo de alcohol

Resulta más seguro concluir únicamente 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 las enfermedades cardiovasculares

Es bueno para la salud el consumo de vino tinto



El vino tinto contiene muchos compuestos polifenólicos distintos y se ha relacionado su consumo con menos fallecimientos cardiovasculares. Los primeros estudios identificaron una asociación entre la ingesta de alcohol y las lipoproteínas de alta densidad (HDL) que eran consideradas como protectoras contra las enfermedades cardiovasculares. Más recientemente se ha propuesto que los polifenoles del vino tinto también pueden ser beneficiosos para prevenir el cáncer.



Incluso los autores de uno de los estudios de investigación que encontraban que existía un efecto positivo del alcohol sobre los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) minimizaban las repercusiones de sus conclusiones.

Fumar

Efectos negativos para la salud del consumo de tabaco

mueren aproximadamente tres millones de personas debido al consumo de cigarrillos y, en menor medida, al de cigarros puros
75 por ciento de los cánceres (90% del cáncer de pulmón) y el 80 por ciento de los casos de enfermedades crónicas de obstrucción de las vías respiratorias

Fumar como adicción

Suelen ser tan fuertes que los individuos pueden volver a empezar a fumar en un intento deliberado de suprimir estos síntomas, Y que no sólo son estresantes para ellos mismos, sino también para quienes los rodean Volver a empezar a fumar constituye un refuerzo en términos de evitación de cualquier síntoma más de abstinencia.

Conducta sexual de riesgo

relaciones sexuales sin protección

Aparte de los embarazos no deseados, las relaciones sexuales sin protección acarrearán varios riesgos infecciones, como clamidias y VIH.

Prevalencia del VIH

En muchos países la práctica de relaciones heterosexuales sin protección se ha puesto en primera posición respecto a las relaciones homosexuales y al uso de drogas intravenosas (UDIV) como vía de infección, lo que en principio parece dar más peso a los hallazgos de las investigaciones sobre el cambio de conducta entre los varones homosexuales

Conducta sexual y uso de preservativos

Tanto para los varones como para las mujeres se utilizaban más preservativos con una nueva pareja sexual (34% y 41% de los varones y las mujeres, respectivamente, utilizaban preservativos en todas las ocasiones que practicaban sexo con una nueva pareja).