



ENFERMERIA
PSICOLOGIA DE LA SALUD

CONDUCTAS DE SALUD

LEN10EMC0620-A

409420078

YASHUA MANUELA PEREZ CARPIO

DOCENTE: LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ

CICLO ESCOLAR: SEP2020

OBSERVACION DEL DOCENTE:



conducta saludable

DIETA SANA

- BENEFICIOS
 - VITAMINAS
 - ANTIOXIDANTES
 - FIBRAS
 - PROTECCION A ENFERMEDADES
- BENEFICIOS DE INGESTA
 - 5 O MAS VECES CONSUMIR FRUTAS
 - HIDRATACION COORPORAL
 - CRECIMIENTO Y DESARROLLO
 - ELIMINACION DE TOXINAS
 - DIGESTION ADECUADA
- PREFERENCIAS
 - FORMA DE COCINAR
 - PRODUCTO
 - GUSTOS
 - TEXTURAS
 - COMPONENTES ALIMENTICIOS

QUE ES

son las distintas actitudes orientadas hacia la salud que adoptan las personas y que están influidas por el entorno social, político y económico

EJERCICIO

- POR QUE SE HACE
 - RESISTENCIA FISICA
 - DENSIDAD OSEA ESTABLE
 - PESO CORPORAL ESTABLE
 - FUERZA MUSCULAR
 - REDUCCION DE ESTRES
- PORQUE NO
 - FALTA DE TIEMPO
 - COSTES
 - VERGÜENZA
 - FALTA DE CONFIANZA
 - FALTA DE EQUIPAMIENTO

DESEO DE ESTADO OPTIMO FISICO

- BENEFICIOS
 - REDUCE RIESGOS
 - OBESIDAS
 - COLON- RECTAL
 - CARDIOBASCULARES
 - DIABETES
 - CANCER

- CONSECUENCIAS
 - MUERTE PREMATURA
 - CONTRAER ENFERMEDADES
 - AUMENTO DE PRESION ARTERIL
 - DETERIORO CARDIACA
 - SOBREPESO U OBESIDAD
 - DIABETES
 - ENTRE OTROS

CHOQUES

- F. DE RIESGO
 - PROBLEMAS CARDIOVASCULARES
 - COLESTEROL
 - PRESION SANGUINEA
 - PRUEBAS GENETICAS PRENATALAS
 - PRUEBAS GENETICAS
 - CANCER DE MAMA Y DE COLON
 - CHOQUEN EL LOS OJOS PARA DETECTAR
 - MIOPIA
 - GLAUCOMA
 - DIABETES
- DETECTAR ENFERMEDADES PARA:
 - PREVENIR CANCER DE MAMA
 - CANCER CERVICAL
 - PRUEBAS DURANTE EL EMBARAZO
 - SINDROME DE DOWN
 - ESPINA BIFIDA
- PRUEBAS GENETICAS BULNERABILIDAD GENETICA
 - CANCER DE MAMA (GEN BRCA1 Y 2)
 - OBESIDAS (GEN MC4R)