



Teresa Del Carmen Santiz Toledo
Enfermería

Cuadro Sinóptico

Materia: Psicología y Salud
Mtro. Luis Miguel Sánchez Hernández

Ocosingo, Chiapas a 25 de septiembre del 2020

CONDUCTA SALUDABLE Y CONDUCTA DE RIESGO PARA LA SALUD

¿Qué es la conducta de salud?

Es aquello que está relacionado con la situación de la salud de un individuo, independiente de su salud actual o de sus motivaciones.
Factores conductuales claves los siete de Alameda

Dieta inadecuada

Que y como comemos, desempeña un papel importante en la salud a largo plazo. Nuestra ingesta y conducta dietética también pueden constituir un riesgo indirecto de enfermedad.

Obesidad

Comer el tipo de alimentos inadecuados, actividades sedentarias como ver la televisión reducen el ritmo metabólico de un individuo; son potentes predictores de la obesidad.

Consumo de alcohol

El alcohol es la segunda sustancia psicoactiva mas utilizada en el mundo. Es un depresor del sistema nervioso central. El consumo de alcohol esta relacionado con los accidentes, problemas de conducta y con enfermedades.

Fumar

Los productos del tabaco contienen alquitranes carcinógenos y monóxido de carbono que se cree que son responsables de aproximadamente 30 por ciento de casos de enfermedades cardiovasculares, 75 por ciento de los cánceres y 80 por cierto de enfermedades crónicas.

Conducta sexual de riesgo

Las relaciones sexuales sin protección acarrear varios riesgos. La conducta sexual es un factor de riesgo para contraer enfermedades que ha recibido una creciente atención desde la llegada del virus VIH