



PSICOLOGIA Y SALUD

*MTR. LUIS MIGUEL SANCHEZ
HERNANDEZ*

**ALUMNO(A): MARIA FERNANDA
SOL CALVILLO**

ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO

GRADO: PRIMER CUATRIMESTRE

CARRERA: LIC. ENFERMERIA

COMPORTAMIENTO SALUDABLE

DIETA SANA

Lo que comemos 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.

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, también pueden ofrecer protección contra enfermedades, como algunos tipos de cáncer.

¿NOS PROTEGEN LAS VITAMINAS DE LAS ENFERMEDADES?

La investigación ha sugerido que la falta de vitaminas A, C y E, beta-carotenos y ácido fólico en la dieta de una persona desempeña un papel importante en los cambios de los vasos sanguíneos que contribuyen potencialmente a las enfermedades cardíacas, así como se ha relacionado un bajo nivel de beta-caroteno con el desarrollo de cáncer.

¿POR QUÉ NO SE COMEN SUFICIENTES FRUTAS Y VERDURAS?

Las frutas y las verduras tienden a no ser el alimento elegido por muchos jóvenes en la actualidad, los alimentos más consumidos por ellos es el pan blanco o aperitivos salados, galletas, papas, parece que el hecho de que sepa bien está relacionado con contenido de azúcares y grasas.

INGESTA RECOMENDADA DE FRUTAS Y VERDURAS

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

PREFERENCIAS ALIMENTARIAS

Los padres desempeñan un papel primordial en la definición de los patrones de alimentación, las elecciones de alimentos, y de las actividades de ocio, la permisividad paterna está relacionada con una alimentación menos saludable entre los jóvenes, las preferencias alimentarias se aprenden generalmente en el seno de la familia.

EJERCICIO FISICO

Se suele considerar como protector de la salud, reduciendo el riesgo de un individuo de desarrollar problemas y enfermedades como cardiovasculares, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer, un primer indicador de los beneficios del ejercicio es el estilo de vida.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

El ejercicio habitual de bajo impacto como andar o bailar o el ejercicio de levantamiento de peso, no solo es importante para el desarrollo de los huesos para jóvenes si no que también es importante para los niveles de densidad ósea de la edad adulta, se puede obtener beneficios originales en cuanto fortaleza muscular, coordinación y equilibrio con ejercicios de fortalecimiento-resistencia

CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL EJERCICIO

Una dependencia excesiva del ejercicio físico llega a el punto que se convierte en una compulsión y provoca dependencia, si se prohíbe a las personas que hagan ejercicio se reduce el buen estado de ánimo y se provoca irritabilidad hasta que se retome la actividad de nuevo.

BENEFICIOS PSICOLOGICOS DEL EJERCICIO

Se relaciona repetidas veces el ejercicio con beneficios psicológicos en cuanto a un mejor estado de ánimo, se ha encontrado que el ejercicio aeróbico moderado está relacionado con una menor ansiedad, también influye sobre el estado de ánimo, la autoestima, la conducta prosocial

RECOMENDACIONES DEL EJERCICIO

Consiste en identificar como y cuanto ejercicio permite lograr beneficios relacionados con la mejora del bienestar general, los niveles recomendados se define que no sean demasiado elevados para estar fuera del alcance del individuo

CONDUCTA DE REALIZACION DE CHEQUEOS MEDICOS

Se realiza con el objetivo para detectar señales asintomáticas tempranas lo cual permitiera un tratamiento más rápido a las enfermedades; también para identificar factores de riesgos de enfermedades para hacer cambios en los hábitos

CHEQUEOS PARA DETECTAR ENFERMEDADES

En este se 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, se trata de una prevención secundaria

COSTES Y BENEFICIOS DE LOS CHEQUEOS

Para intentar maximizar los beneficios de los chequeos, tanto para el individuo como para el conjunto de la sociedad, algunos investigadores han definido lo que consideran criterios necesarios para un programa de chequeo eficaz

CHEQUEOS PARA DETECTAR FACTORES DE RIESGO

Con esta forma de proceder se pretende identificar el nivel de riesgo personal de un individuo de padecer enfermedades en el futuro para poder asesorar e informar sobre las formas de minimizar los futuros riesgos para la salud o para planificar más análisis y tratamientos

CONDUCTA DE AUTO-EXPLORACION

La revisión personal se aconseja y estudia más en relación con la detección temprana de cáncer de mama, aunque en los últimos tiempos se está prestando más atención a la autoexploración testicular y de la pie