



Teresa Del Carmen Santiz Toledo
Enfermería

Cuadro Sinóptico

Materia: Psicología y Salud

Mtro. Luis Miguel Sánchez Hernández

Ocosingo, Chiapas a 16 de octubre 2020

COMPORTAMIENTO SALUDABLE

Dieta Sana

Lo que comemos desempeña un papel importante tanto sobre nuestra salud como el estado de enfermedad a largo plazo.

Los beneficios para la salud es comer frutas y verduras; ya que contienen vitaminas, antioxidantes y fibra entre otras cosas.

Ejercicio Físico

El ejercicio reduce el riesgo del individuo de desarrollar problemas y enfermedades.

No es únicamente que tenga beneficios a largo plazo sobre el estado de ánimo; gracias a la forma física, sino que se ha encontrado que el ejercicio aeróbico esta relacionado con una menor ansiedad. Periódicamente una dependencia excesiva del ejercicio físico trae consecuencias negativas.

Chequeos Médicos

Objetivos:

1. Para detectar señales asintomáticas tempranas.
2. Para identificar los factores de riesgo de enfermedad.

Conducta de Vacunación

Los especialistas en sanidad consideran que las vacunas son seguras.

La vacunación es la forma más antigua de inmunización, por lo que se proporciona inmunidad a un individuo introduciendo una pequeña cantidad de un antígeno en el cuerpo.