

**Alumno**

Manuel Alejandro Guzmán López

**Materia**

Psicología salud

**Carrera**

Lic. Enfermería

**1° semestre**

**Grupo:**

"A"

**Turno**

Matutino

Dieta saludable y conducta de riesgo para la salud

¿Qué es la conducta de salud?

Actividad sana realizada por una persona mientras se encuentra sana con el fin de prevenir enfermedades

Conducta de riesgo para la salud

- Bajo peso corporal
- Sexo sin protección
- Elevada presión sanguínea
- Consumo de alcohol
- Deficiencia de hierro
- Elevado colesterol
- Obesidad

La enfermedad del VIH/SIDA esta enfermedad es más frecuente en la edad adulta

Dieta inadecuada

Las enfermedades del corazón y algunas formas de cáncer están directamente relacionadas con la dieta

Picotear, darse atracones también pueden constituir un riesgo indirecto de enfermedades

Ingesta de grasa y colesterol

- Algunos productos animales y algunos aceites vegetales contienen sustancias conocidas como lipoproteína de baja densidad que entran en nuestro sistema sanguíneo y esta transporta moléculas de colesterol
- Al no hacer ejercicio la grasa se acumula en nuestro cuerpo y eso es un problema para nuestra salud

Una ingesta excesiva de grasa está relacionada con el cáncer

El pescado azul que contiene ácidos grasos omega 3 y que se ha descubierto que aumenta los niveles de lipoproteína de alta densidad. Son beneficios para la salud

Sal

La sal es un objetivo de medida en la salud ya se relaciona con presión sanguínea elevada

Se considera que una ingesta de sal elevada es toda aquella superior a 6 gramos diarios para los adultos y más de 5 gramos diarios para los niños

Obesidad

¿Cómo se define obesidad?

Se mide general en función del índice de masa corporal

- Normal si su IMC está entre 20 y 24,9
- Obesidad medio grado 1 si su IMC está entre 25y 29,9
- Moderado obeso grado 2 si su IMC se encuentra entre 30 Y 39,9
- Con obesidad mórbida grado 3 si su IMC es de 40 o mas

Consecuencias negativas para la salud de la obesidad

Se ha identificado la obesidad como el principal factor de riesgo de una gama de enfermedades físicas

- Como hipertensión, las enfermedades del corazón, la diabetes de tipo II, la osteoartritis y el dolor de espalda y también con una mala salud psicológica

prevalencias de la obesidad

En Europa el 6 por ciento de los varones y el 8 de las mujeres se consideran obesos otros el 23 y el 19 por ciento respectivamente tenían exceso de peso y el 17 por ciento de ambos sexos presentaba bajo peso corporal

- Las obesidades también aumentan el riesgo en la infección de enfermedades metabólicas y mala salud psicológica

causas de la obesidad

La obesidad se trata de una condición de una ingesta excesiva y que tienen un metabolismo más lento

# Consumo del alcohol

## Efectos negativos del alcohol

Una dosis reducida provoca una desinhibición conductual mientras que una elevada grado intoxicación provoca un incremento de hasta 25 veces la probabilidad de padecer un accidente, las dosis extremadamente elevadas afecta gravemente a la respiración

## Niveles recomendados de consumo del alcohol

En nuestro país no hay una medida del consumo del alcohol, pero el gobierno británico tiene un límite que es de 21 unidades del alcohol hasta 28 unidades para los varones y de 14 a 21 unidades de alcohol para las mujeres

## prevalencia del consumo de alcohol entre los jóvenes

El consumo del alcohol por encima de las directrices recomendadas de 21 unidades para los varones y 14 unidades para las mujeres había permanecido relativamente estable entre los 16 y 24 años

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

## ¿Por qué algunas personas desarrollan problemas del alcohol?

Las razones por las que los jóvenes empiezan a beber alcohol son por conductas sociales, múltiples y variadas

- La genética y un historial familiar de abuso del alcohol
- La preexistencia de determinadas patologías
- La experiencia de aprendizaje social

## Dependencia del alcohol

Los problemas de dependencia del alcohol y su consideración por la sociedad han cambiado a lo largo del tiempo pasando una conducta inmoral de individuos débiles incapaces de ejercer control sobre su consumo

El tratamiento médico de los individuos con problemas de alcohol refleja el inicio del concepto de adicción como enfermedad

Fumar

Efectos negativos para la salud del consumo del tabaco

En todo el mundo, mueren aproximadamente tres millones de personas debido al consumo de cigarrillos

Los productos del tabaco contienen alquitranes carcinogénicos y monóxido de carbono que se cree que son responsables de aproximadamente 30 por ciento de los casos de enfermedades cardiovasculares, el 75 por ciento de los cánceres de pulmones y el 80 por ciento del caso de enfermedades crónicas de obstrucción de las vías

prevalencia del consumo de tabaco

El consumo de tabaco sigue siendo elevado en la población de mayores

Algunas cifras son preocupantes ya que aproximadamente el 80 por ciento de los varones y el 40 por ciento de las mujeres fuman

fumar como adicción

Los potenciales activos del tabaco provienen de una sustancia farmacológica, la nicotina que actúa como un estimulante del cerebro

Los síntomas psicológicos del síndrome de abstinencia, como ansiedad, inquietud e irritabilidad suele ser tan fuertes que los individuos pueden volver a empezar a fumar en un intento deliberado de suprimir estos

por qué fuma la gente

- Durante la adolescencia pueden surgir distintas actitudes hacia el consumo
- Presión social
- Se ha identificado que el control del peso es un motivo para empezar a fumar
- Fumar forma parte de un rango más amplio de conducta problemáticas

abandono del habito

Si se deja de fumar a los 30 años se consigue evitar mas del 90 por ciento del riesgo de contraer cáncer de pulmón

Incluso la gente que deja de fumar entre 50 y 60 años pueden evitar la mayor parte del riesgo posterior de desarrollo un cáncer de pulmón

