

# COMPORTAMIENTO Y SALUD

Ser y sentirse saludable está determinado por múltiples factores

- Físicos
- Sociales
- Psicológicos

Causas actuales de muerte

- El cáncer
- Los padecimientos cardiovasculares
- Los accidentes de carretera.

Crisis de los sistemas de salud

En las últimas décadas se ha producido un estancamiento del indicador más robusto de salud, LA MORTALIDAD.

Excelentes predictores de una vida significativamente más larga y sana.

Un desayuno abundante

No fumar

No beber en exceso

No comer entre comidas

Hacer ejercicio

Dormir de siete a ocho horas

Un peso equilibrado

El solo conocimiento de lo que es sano, o no lo es no, lleva consigo necesariamente el cambio de comportamiento.

Relaciones interpersonales

EJEMPLO

SIDA

La psiconeuroinmunología.

Nuevo Campo

El papel del psicólogo es de extrema relevancia, ya que se requiere la planificación del aprendizaje controlado de aquellos hábitos que se pretenden fomentar, así como la modificación de aquellos considerados perjudiciales a la hora de realizar una prevención efectiva

Influencia en la salud del ser humano

POR

Vínculos que establece con sus semejantes

El comportamiento del individuo

Estilo de vida

Hábitat de la prevención

La salud se construye en la comunidad.

NUEVO CAMPO

Todo poder político que deseé potenciar la salud deberá ocuparse de ampliar y maximizar los recursos comunitarios

Psicología de la Salud

La salud mental, la medicina conductal como aplicación de la psicología en la asistencia de padecimientos generales y la prevención, se integran como constituyentes