

**Nombre de alumno: Maribel Sánchez
Jiménez**

**Nombre del profesor: Luis Miguel Sánchez
Hernandez**

Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico

Materia: Psicología y salud

Grado: 1° cuatrimestre

Fecha: 14/11/2022

¿Que es la conducta de salud?

Kasl y Cobb (1966a: 246)

definieron la conducta de salud

prevenir enfermedades o detectarlas en una etapa asintomatica

personas sanas realizan conducta, hacer ejercicio fisico atencion medica prevenir enfermedad.

control de peso, su apariencia fisica

promover o mantener su salud

individuo que ha padecido un ataque al corazon puede cambiar su dieta para ayudar a controlar enfermedades

el echo de que el estilo de la vida se mantega en la edad madura

es importante que el tiempo se conserve nuestra salud

dormir entre siete y ocho horas al dia

no fumar

consumir no mas de una a dos bebidas alcoholicas al dia

hacer ejercicio fisico de forma habitual

no picar entre comidas

El reto de medir la conducta saludable

consumo excesivo de alcohol, consumo de droga

conducta sexual

bajo peso corporal

sexo sin proteccion

elevada presion sanguinea

tabaquismo

consumo de alcohol

falta de higiene

elevado colesterol

obesidad

no tener un exceso de mas del 10 por ciento

desayunar

