



NOMBRE: Alondra de Lourdes Álvarez Ballinas

GRADO Y GRUPO: Primer cuatrimestre del grupo de enfermería general.

PROFESOR: Luis Miguel Sanchez Hernández

MATERIA: Psicología de la salud

FECHA DE ENTREGA: 14 de noviembre del 2022

CONDUCTAS DE SALUD

CONDUCTA DE RIESGO (FACTORES)

- OBESIDAD — Se trata de una condition que resulta de una ingesta que excede en términos gruesos al gesto.
- CONSUMO DE ALCOHOL — Es la segunda sustancia psicoactiva mas utilizada del mundo, es un depredador del sistema nervioso.
- DIETA INADECUADA — Que y como comemos, desempeña un papel importante en nuestra salud a largo plazo, y mucha gente no tiene una dieta balanceada y eso contrae varias enfermedades.
- TABAQUISMO — Fumar forma parte de un rango mas amplio de conductas problemáticas o de riesgo como no ir , pequeños hurtos y consumir alcohol.

CONDUCTA SALUDABLE (FACTORES)

- DORMIR DE FORMA HABITUAL LAS HORAS CORRESPONDIENTES — Mejora la comodidad del ser humano
- NO FUMAR — Evita enfermedades a largo plazo
- HACER EJERCICIO FISICO DE FORMA HABITUAL — Mejora la condición a corto y largo plazo
- CONSUMIR NOMAS DE DOS BEBIDAS ALCOHOLICAS AL DIA — Mejora la condición a largo plaza y evita de enfermedades que son destructivas y pusiesen llegar a la muerte.