



**Nombre de alumno: Edy Manuel Surian Cruz**

**Nombre del profesor: Mtro. Luis Miguel**

**Nombre del trabajo: Actividad 1.**

**Materia: Psicología de la salud**

**Grado: 1°**

**Grupo: Lic. En Enfermería**

Ocosingo, Chiapas a 14 de noviembre de 2022

# CONDUCTA SALUDABLE Y CONDUCTA DE RIESGO PARA LA SALUD.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Definir y describir la conducta saludable.
- Identificar que conducta está relacionada con un mayor riesgo de contraer enfermedades.
- Conocer la diversidad y complejidad de las influencias que hacen que se emprenda y se mantenga una conducta de riesgo para la salud.
- Conocer algunos de los retos que tiene que superar la investigación sobre la conducta saludable.

## DESCRIPCIÓN DEL CAPÍTULO

Los factores de riesgo que corre un individuo de contraer una enfermedad, son una dieta malsana, fumar, consumir alcohol de manera excesiva o mantener relaciones sexuales sin protección. Se revisa la evidencia sobre las consecuencias negativas para la salud de cada tipo de conducta, y se analiza la prevalencia de cada conducta respecto a las recomendaciones sobre la salud.

## ¿QUÉ ES LA CONDUCTA DE SALUD?

- Según Kasi y Cobb, 1966. «cualquier actividad realizada por una persona mientras se encuentra sana con el fin de prevenir enfermedades o detectarlas en una etapa asintomática»
- Según Harris y Cutler, 1979. «una conducta realizada por un individuo, independientemente de su percepción de su estado de salud, con el fin de proteger, promover o mantener su salud»
- Matarazzo, 1984. Definió la conducta de salud, distinguiendo entre lo que denominaba «patógenos conductuales» e «inmunógenos conductuales»

Estudio longitudinal de Alameda. Identifico factores conductuales clave relacionados con la buena salud. Estos factores han sido denominados «los siete de Alameda»:

- Dormir entre siete y ocho horas al día.
- No fumar.
- Consumir no más de una a dos bebidas alcohólicas al día.
- Hacer ejercicio físico de forma habitual.
- No picar entre comidas.
- Desayunar.
- No tener un exceso de peso de más del 10 por ciento.

## CONDUCTA DE RIESGO PARA LA SALUD

Según la OMS ofrece «diez principales» factores de riesgo a escala global que, en conjunto, explican más de la tercera parte de todas las muertes en todo el mundo:

- Bajo peso corporal.**
- Sexo sin protección.** **Conducta sexual de riesgo.**

Las relaciones sexuales sin protección acarrea varios riesgos: infecciones, como clamidias y VIH. La conducta sexual es un factor de riesgo para contraer enfermedades que ha recibido una creciente atención desde la «llegada» del virus de inmunodeficiencia adquirida en humanos (VIH) y el reconocimiento de que el SIDA afecta tanto a las poblaciones heterosexuales activas como a las poblaciones homosexuales activas y a los usuarios de drogas por vía intravenosa que comparten las jeringuillas.
- Elevada presión sanguínea.**
- Tabaquismo.**

La nicotina es droga psicoactiva más utilizada en la sociedad actual. Aunque el consumo de tabaco recibe una gran cantidad de publicidad negativa debido al número de fallecimientos relacionados con el mismo, la nicotina es una droga legal y la venta de sustancias que contienen nicotina (cigarrillos, cigarrillos puros) proporciona ingentes ingresos a muchas empresas tabacaleras y a muchos gobiernos (gracias a los impuestos sobre las labores del tabaco).

Los productos del tabaco contienen alquitranes carcinogénicos y monóxido de carbono que se cree que son responsables de aproximadamente el 30 % de los casos de enfermedades cardiovasculares, el 75 % de los cánceres (90% del cáncer de pulmón) y el 80 % de los casos de enfermedades crónicas de obstrucción de las vías respiratorias.
- Consumo de alcohol.**

El alcohol es «la segunda sustancia psicoactiva más utilizada en el mundo después de la cafeína» y, aunque se considera comúnmente que es un estimulante, es, de hecho, un depresor del sistema nervioso central. Unas dosis reducidas provocan una desinhibición conductual, mientras que un elevado grado de intoxicación provoca un incremento de hasta 25 veces de la probabilidad de padecer un accidente, y las dosis extremadamente elevadas afectan gravemente a la respiración, lo que puede provocar un coma e incluso la muerte.

El consumo excesivo de alcohol está relacionado con los accidentes (al conducir o manejar una máquina, por ejemplo), con problemas de conducta (depresión, suicidio, falta de armonía conyugal, etc.) y con enfermedades como cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer, hipertensión, enfermedades del corazón e infarto cerebral.
- Agua insalubre, falta de higiene y de infraestructuras de alcantarillado.**
- Deficiencia de hierro.**
- Humo en interiores proveniente de combustibles sólidos.**

Los alimentos ricos en grasas, sobre todo los que son ricos en grasas saturadas (como algunos productos animales y algunos aceites vegetales), contienen sustancias conocidas como lipoproteínas de baja densidad (LDL) que entran en nuestro sistema sanguíneo y transportan moléculas de colesterol a través del flujo sanguíneo y pueden dar lugar a la formación de placas en las arterias. Mientras que el colesterol que llevan las lipoproteínas de alta densidad (HDL) se denomina «colesterol bueno» ya que son capaces de procesar y eliminar las.

Las enfermedades del corazón y algunas formas de cáncer están directamente relacionadas con la dieta. Nuestra ingesta y nuestra conducta dietética (por ejemplo, picar, darse atracones) también pueden constituir un riesgo indirecto de enfermedad mediante su efecto sobre el peso y la obesidad.
- Elevado colesterol.** **Dieta inadecuada.** **Lipoproteínas de baja densidad del hígado.**
- Obesidad.**

Se mide generalmente en función del índice de masa corporal (IMC) del individuo, que se calcula como el peso de un individuo en kilogramos dividido por su altura en metros elevada al cuadrado (peso/altura<sup>2</sup>).

Se ha identificado la obesidad como el principal factor de riesgo de una gama de enfermedades físicas, incluyendo la hipertensión, las enfermedades del corazón, la diabetes de tipo II, la osteoartritis y el dolor de espalda, y también se relaciona con una mala salud psicológica, como baja autoestima y aislamiento social.