

NOMBRE DEL ALUMNO

DIANA CLARIZA GUZMÁN SÁNCHEZ

NOMBRE DEL DOCENTE:

LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ

CARRERA:

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

MATERIA:

PSICOLOGÍA Y SALUD

GRUPO:

A

TURNO: VESPERTINO

# CONDUCTA SALUDABLE Y CONDUCTA DE RIESGO PARA LA SALUD

## CONDUCTA DE SALUD

Muchos individuos realizan conductas aparentemente relacionadas con la salud, como el ejercicio físico, por razones distintas a la prevención de enfermedades, tales como pueden ser el control del peso, su apariencia física, como medio de aumentar las relaciones sociales y por placer. No obstante, ya sea intencional o no, la realización de una conducta de salud puede prevenir enfermedades y también puede prevenir la progresión de una enfermedad una vez aparecida.

- La OMS ofrece una lista de los «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:
1. Bajo peso corporal
  2. Sexo sin protección
  3. Elevada presión sanguínea
  4. Tabaquismo
  5. Consumo de alcohol
  6. Agua insalubre, falta de higiene y de infraestructuras de alcantarillado
  7. Deficiencia de hierro
  8. Humo en interiores proveniente de combustibles sólidos
  9. Elevado colesterol
  10. obesidad

## DIETA INADECUADA

El grado de riesgo de cáncer provocado por la dieta puede resultar sorprendente. Aunque muchos fallecimientos a causa del cáncer se atribuyen al consumo de cigarrillos, tal vez un hecho menos conocido sea que el 35 por ciento de los fallecimientos por cáncer se pueden atribuir, en parte, a una dieta inadecuada.

los alimentos ricos en grasas sobre todo los que son ricos en grasas saturadas contienen sustancias conocidas como lipoproteínas de baja densidad que entran en nuestro sistema sanguíneo

algunos alimentos como las grasas poli-insaturadas que pueden ser metabolizadas más fácilmente en el cuerpo o los alimentos como el pescado azul que contiene ácidos grasos omega 3 y que se ha descubierto que aumentan los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) son beneficiosos para la salud

estas enfermedades arteriales se conocen en conjunto como enfermedad de las arterias coronarias y constituyen un importante factor de riesgo de la angina de pecho y de enfermedades cardiovasculares

## OBESIDAD

La 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>)

.moderadamente obeso a clínicamente obeso si su LMC se encuentra entre 30 y 39,9

la obesidad se ha identificado 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

la obesidad es que se trata de una condición que resulta de una ingesta de energía que excede en términos gruesos al gasto, un agonista de serotonina han sido confirmados con humanos ya que la introducción de agonistas de serotonina en el cuerpo indujo la saciedad, redujo la frecuencia y cantidad de la ingesta de alimentos y el peso corporal

- . normal si un IMC esta entre 20 y 24,9
- .obeso medio grado 1 si su LMC esta entre 25 y 29,9
- .con obesidad morbida si su LMC es de 40 o mas

## CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol es la segunda sustancia psicoactiva más utilizada en el mundo 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. No es sólo la dependencia del alcohol la que provoca problemas de salud también pueden provocarlos los episodios agudos y prolongados de consumo excesivo

Aunque las líneas directrices recomendadas sobre los niveles de consumo de alcohol seguros varían en función de cada país, la recomendación del gobierno británico que limita el consumo semanal ha aumentado recientemente de 21 unidades de alcohol hasta 28 unidades para los varones, y de 14 a 21 unidades de alcohol para las mujeres. El menor nivel de estas directrices existía desde 1986 y, aunque el movimiento hacia un incremento hasta 28 y 21 unidades para varones y mujeres, respectivamente, se produjo en 1995 muchos consultores de la salud siguen utilizando los límites de 21 y 14 unidades.

Alcohol, de los cuales el 25 por ciento había consumido alcohol legal, de contrabando, y el 40 por ciento había bebido alcohol de destilación casera. Aunque los niveles de consumo no están claros, es evidente que el alcohol no está fuera del alcance de estos adolescentes

## FUMAR

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

El consumo de tabaco sigue siendo elevado en la población de mayores. Un segmento de la población que empezó a fumar antes de que la evidencia médica sobre los efectos perniciosos para la salud que tenía esta conducta fuera clara y estuviera a disposición de la sociedad

La dependencia física se produce cuando el individuo desarrolla una tolerancia a los efectos de la nicotina y fuma más para lograr los mismos efectos o evitar los efectos del síndrome de abstinencia que se producen al reducirse el nivel de nicotina en sangre

También, se ha encontrado que es más probable que los individuos de un mayor nivel socioeconómico dejen de fumar disipando las expectativas de una gran reducción del consumo de tabaco entre las personas de peor situación socioeconómica debido al incremento del precio de los cigarrillos

## CONDUCTA SEXUAL DE RIESGO

Aparte de los embarazos no deseados, las relaciones sexuales sin protección acarrear 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) a principios de la década de 1980 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

Cada vez preocupa más el incremento de los casos de enfermedades de transmisión sexual como las clamidias, el herpes genital simple y las verrugas genitales (el virus del papiloma humano: VPH), más común entre los adolescentes y los jóvenes adultos

Los jóvenes utilizan preservativos con más frecuencia que las personas más mayores. Las mujeres tienden a utilizar preservativos con menos frecuencia que los varones.

Estos factores no están relacionados únicamente con las creencias sobre la propia salud y las intenciones de la conducta del individuo respecto a la evitación de embarazos, las enfermedades de transmisión sexual o el SIDA también ponen de relieve que la conducta sexual es una compleja interacción interpersonal. Una conducta sexual más segura requiere, tal vez, múltiples niveles de intervención enfocados, no sólo hacia las creencias individuales sobre la salud sino también hacia habilidades interpersonales, de comunicación y de negociación