



Mi Universidad

Quadro sinóptico

Nombre del alumno: José Rafael Hernández guzmán

Nombre del tema Unidad I: Fundamentos de la psicología y la salud y unidad II factores psicológicos de riesgo

Parcial: 1ro

Nombre de la materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Primero

Comprensión de las enfermedades y los estilos de vida saludable

Entendemos por **estilo de vida saludable** aquellos hábitos de nuestra **vida** diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una **vida** más **sana** nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

¿Qué enfermedades se previenen con un estilo de vida saludable?

- Obesidad.
- **Enfermedades** del corazón, incluyendo **enfermedad** coronaria e infarto.
- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Accidente cerebrovascular.
- Síndrome metabólico.
- Diabetes tipo 2.
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero.

Prevención de enfermedades

Es importante **evitar consumir en exceso sal, azúcar y ciertas grasas (trans y saturadas), y aumentar la ingesta de fruta, verdura y fibra.** Además, es necesario evitar un estilo de vida sedentario para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con factores dietéticos.