**NOMBRE DEL ALUMN: EDGAR YAHIR AGUILAR LOPES**

**NOMBRE DEL TEMA : COMPRENCION DE LAS ENFERMEDADES Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

**NOMBRE DE LA MATERIA : PSICOLOGÍA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: 1ER**

**Dificultad para obtener servicios de atención de salud mental**

**Técnica de recolección de datos**

**Respuesta psicológica ante la enfermedad**

**Compresión de las enfermedades y los estilos de vida saludables**

recolecciones de información por medio de determinadas técnicas

Las personas con infecciones oportunistas tienden a perder el interés en actividades

Respuestas emocional afectan al tratamiento indicado

.

Medicamentos pueden traer efectos secundarios

Entrevista

Relación emocional de acuerdo al ambiente en el que este

Encuesta

Cuestionario

Sentir un vaco, ansiedad o estrés pensamientos suicidas

Tiene que ver mucho con la ciencias

Observaciones

Función recolectar información tema específico

Como evitar esto

Técnicas de prevención

Formar parte de grupos de apoyo

Campañas para la prevención

Respirar profundo

Probar meditacion

Yoga

Platicas o conferencia

**Estilo de vida saludables**

**Variable física**

**Variable social**

**Variable psicólogica**

Actividad fiscal importante para un buen estilo de vida

superar los obstáculos y lograr progresos, es indispensable que las políticas sociales

Programas de relieve deben ayudar a tomar conciencia

.

La actividad física ayuda a

programa de intervención para la mejora de un determinado proceso

intervenciones en las que se abordan los determinantes sociales de la salud

Regular la presión mantenerte en buen peso

.

Mecanismo psicológico se asocia con un estilo de vida adecuado

Es necesario adoptar mejores medidas intersectoriales para influir en las

políticas, los planes,

entiende el patrón de comportamiento relativamente estable de los individuos

Reducir la precisión arterial alta

**CONCLUSIÓN**

Este trabajo puede entender más sobre la calidad de vida los riesgos o el impacto psicológico que puede tener en algunas personas por ejemplo como afecta cuando le dan la noticia que tienen alguna enfermedad crónica o degenerativa todo esto también afecta a su condición de vida social ya que pueden entrar en depresión y alejarse del todo y así llegan a tener pensamientos suicidas nos mencionas también todas la estrategias que podemos utilizar nosotros para poder prevenir todo esto como enfrentar o llevar un estilo de vida con una enfermedad como también podemos hacer tener una vida saludable gracias al ejercicio y como podemos tener una vida saludable comiendo saludable

**BIBLIOGRAFÍA**

Antología psicología

Estilo de vida saludable

Comprensión de las enfermedades y estilo de vida saludables

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Hacer%20ejercicio%20en%20forma%20regular,atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%20seg%C3%BAn%20las%20instrucciones>