



NOMBRE DE LA ALUMNA: YASELI CRUZ GIRÓN

NOMBRE DEL TEMA: COMPRENSIÓN DE LAS ENFERMEDADES Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

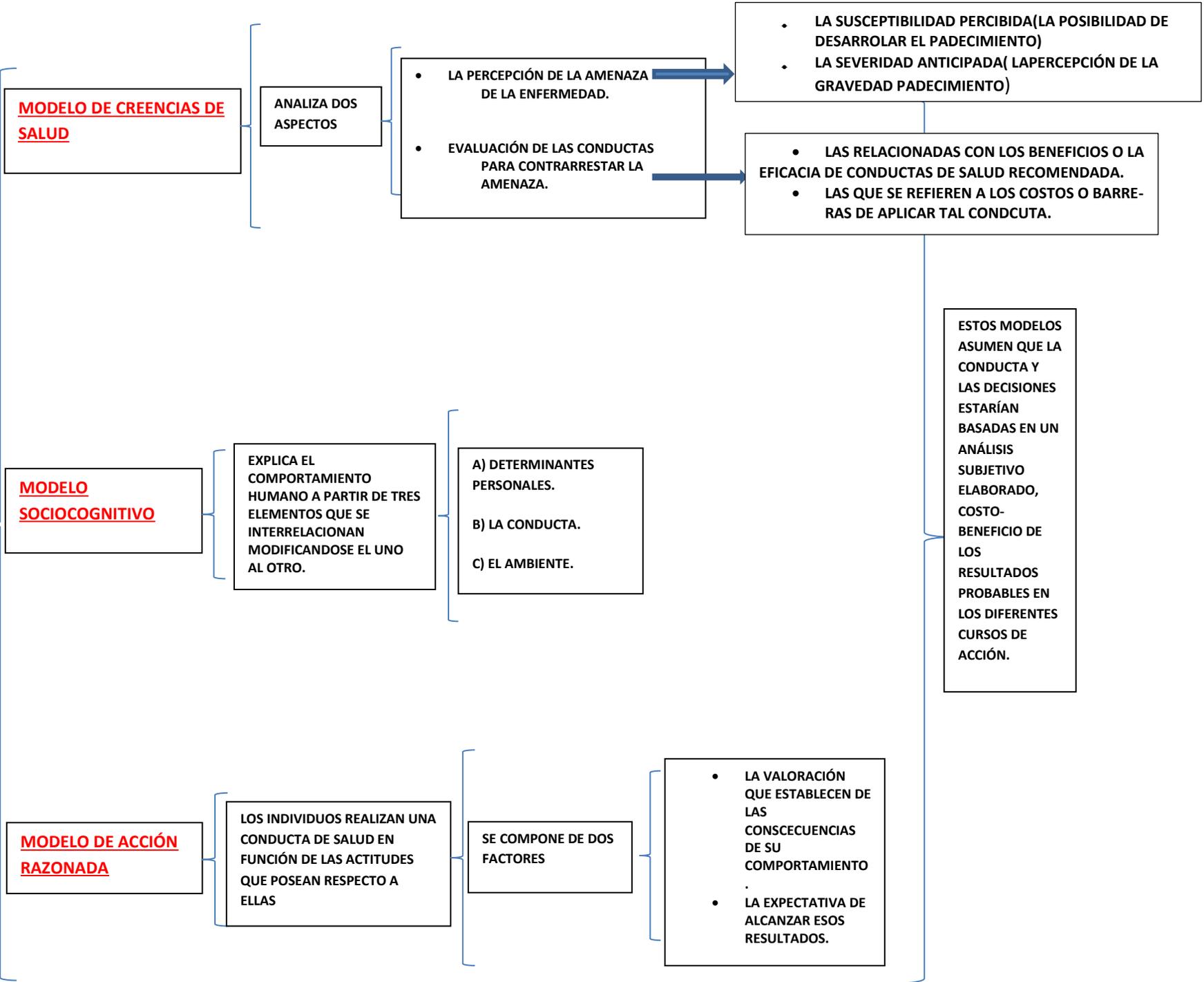
PARCIAL: 1° CUATRIMESTRE

NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD I.

NOMBRE DEL PROFESOR: LUIS ÁNGEL GALINDO ARGÚELLO.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

C
O
M
P
R
E
N
S
I
O
N
D
E
L
A
S
E
N
F
E
R
M
E
D
A
D
E
S



ESTOS MODELOS ASUMEN QUE LA CONDUCTA Y LAS DECISIONES ESTARÍAN BASADAS EN UN ANÁLISIS SUBJETIVO ELABORADO, COSTO-BENEFICIO DE LOS RESULTADOS PROBABLES EN LOS DIFERENTES CURSOS DE ACCIÓN.

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ES UNA DE LAS ACTIVIDADES DONDE DEBEN AGRUPARSE Y SE RECOGEN ELEMENTOS QUE SON IMPORTANTES DENTRO DE UN CONTENIDO EN ESPECÍFICO.

HAY CUATRO TÉCNICAS FUNDAMENTALES

- **LAS ENTREVISTAS**
- **LAS ENCUESTAS**
- **LA OBSERVACIÓN**
- **LOS CUESTIONARIOS**

SE TRATA DE UN DIÁLOGO DONDE ACTÚAN EL ENTREVISTADOR Y EL ENTREVISTADO EN BASE A PREGUNTAS Y RESPUESTAS

SON UNA FORMA DE RECOLECTAR INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE UN TEMA EN ESPECÍFICO.

ES DONDE SE OBSERVA EL OBJETO QUE SERÁ ESTUDIADO CON EL FIN DE QUE DETERMINEN SUS CARACTERISTICAS.

**ENFERMEDADES MÁS COMUNES
Y QUE SE HAN CONVERTIDO EN
LAS
PRICIPALES CAUSAS DE MUERTE**

- **SIDA**

ALGUNAS SITUACIONES QUE
PUEDEN CONTRIBUIR A LOS
TRANSTORNOS MENTALES DE
LAS PERSONAS CON VIH SON:

- PÉRDIDA DE APOYO SOCIAL Y AISLAMIENTO
- ESTIGMA Y DISCRIMINACIÓN RELACIONADAS CON EL VIH.
- DIFICULTAD PARA CONTARLES A OTRAS PERSONAS SOBRE LA ENFERMEDAD.

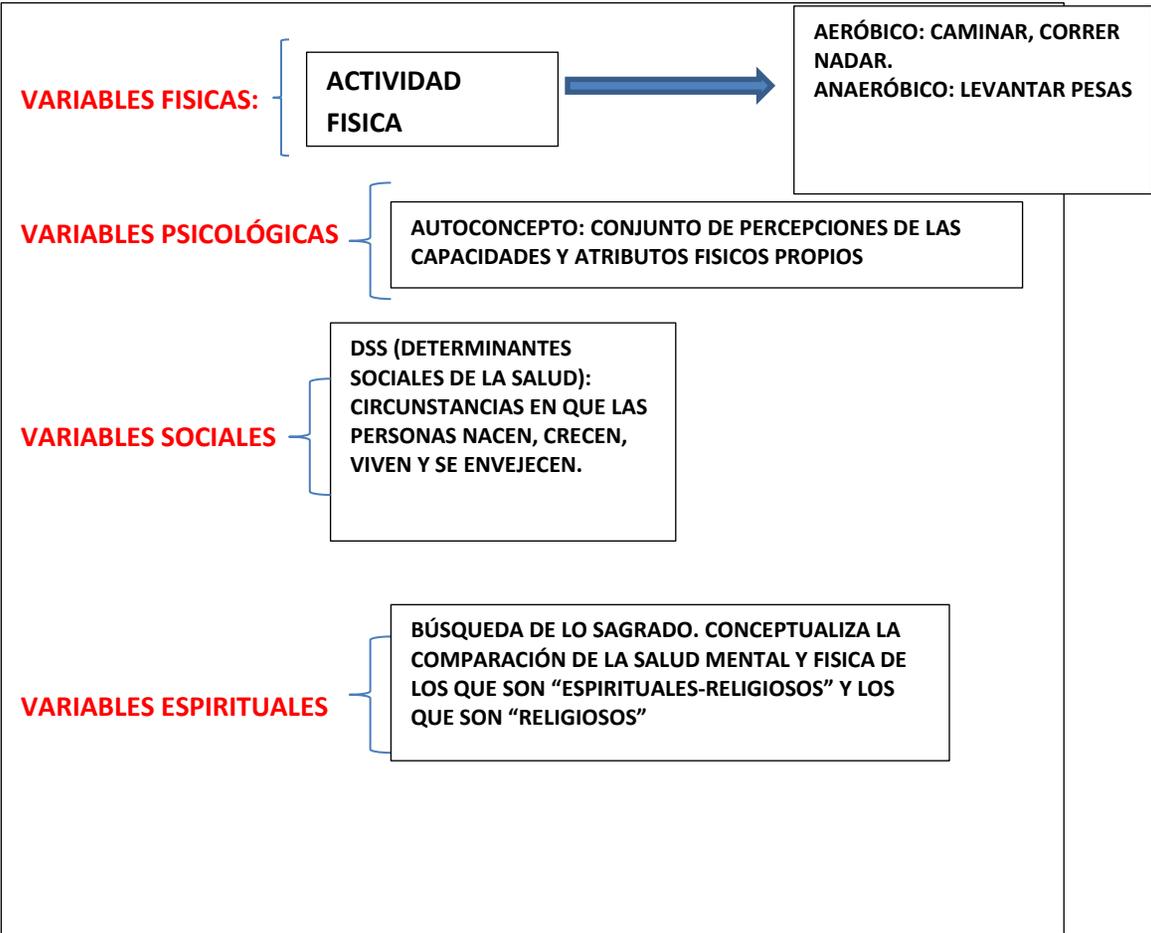
- **DIABETES**

LA SERIEDAD O GRAVEDAD DE
LA ENFERMEDAD ES UNO DE
LOS ASPECTOS MÁS IMPORTAN-
TES QUE DETERMINA LAS DIFERENTES FORMAS
DE APOYO SOCIAL.

- **ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES E
HIPERTENSIÓN**

EL HÁBITO DE FUMAR, EL SEDENTARISMO,
LA OBESIDAD Y LA DIETA INADECUADA SON
FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDADES
DEL CORAZÓN.

**LOS ESTILOS
DE VIDA
SALUDABLE**



CONCLUSIÓN

En la actualidad la mayor tasa del número de muerte por enfermedades corresponden a las no transmisibles y crónicas, como son: la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, el sida, las enfermedades del corazón, los accidentes, entre otras; éstas son originadas por una factor de comportamiento de conductas no saludables que adquiere el ser humano durante el transcurso de su vida.

Algunos autores señalan que el enfoque actual de la salud ha marcado una pauta para que la conducta y comportamiento de las personas sea motivo de estudio, pues a través de estas podemos adquirir hábitos insanos así como hábitos sanos.

La promoción de la salud debe ser un campo de interés social ya que si le brindamos un gran enfoque este podría erradicar en gran medida las principales enfermedades de muerte y así evitar los fuertes gastos tanto económicos como psicológicos que conlleva un proceso de enfermedad.

De estos temas a estudiar pude comprender la vital importancia de adquirir los hábitos de vida saludables como lo son: el ejercicio físico, una buena alimentación, dejar de fumar, entre otras y la importancia de promoverlos. Puesto que todas las personas tenemos conceptos diferentes acerca de la salud y somos muy pocos que le damos importancia a nuestra persona es necesario empezar a concientizar a la sociedad del enorme beneficio que estos hábitos nos aportan y ser capaces de poder adquirirlas.

Son mayores los beneficios que obtendríamos al comenzar una vida saludable que vivir una vida sedentaria.

BIBLIOGRAFÍA

ANTOLOGIA DE LA UDS

PÁGINAS WEBS: <file:///C:/Users/spide/Downloads/Dialnet-PromocionDeLosEstilosDeVidaSaludables-4611602.pdf>

<file:///C:/Users/spide/Downloads/Dialnet-PromocionDeLosEstilosDeVidaSaludables-4611602.pdf>

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LIBROS: PSICOLOGIA DE LA SALUD/VAL MORRISON/PAUL BENNETT

