



Nombre del Alumno

Karol Rodríguez Escolástico

Nombre del tema

Los estilos de vida saludable

Parcial 2

Nombre de la Materia

Psicología y salud

Nombre del profesor

Rocío Vázquez López

Nombre de la Licenciatura

Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre 1°



Los estilos de vida saludable

variables físicas

Ayuda a mantener el peso, reducir la presión arterial alta, reducir dolor por artritis, reducir el riesgo de osteoporosis y caídas, síntomas de depresión y ansiedad

variables psicológicas

Es relevante identificar que mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica

variables sociales

El entorno social que incluye la vida en familia, influye de manera directa en el estilo de vida, puesto se ve interrelacionado con las vivencias cotidianas del medio donde se desarrolla

variables espirituales

La espiritualidad y la religiosidad tienen impacto positivo en la salud, de modo que mayores niveles de implicación religiosa están asociados positivamente a indicadores de mayor bienestar general y calidad de vida

La inactividad física es la causa principal de un 21-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y un 30% de la carga de cardiopatía isquémica

Un bienestar psicológico elevado como un estilo de vida más saludable se encuentran estrechamente relacionados con un concepto del yo-físico más positivo y elevado

La vida en pareja favorece el compromiso real de autocuidado y una búsqueda por mejor calidad de vida, puesto que se adoptan comportamientos que favorecen el estado de salud

Puede ser entendido como un estado sentimental, comportamental y cognitivo positivo para las relaciones con uno mismo, con los otros y con una dimensión trascendente

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes

Una baja percepción del yo físico guarda relación con una mayor probabilidad de padecer trastornos de conducta alimentaria

A mayor nivel educativo, a mayor escolaridad se supone un mayor ingreso económico que permite el acceso a servicios de salud, recreativos y de alimentación

Da al individuo una sensación de identidad, actitudes positivas, armonía interior, y objetivo en la vida.