



## ENSAYO

**Nombre del Alumno:** Yamileth de los Ángeles Pérez Jiménez.

**Nombre del tema:** COMPRENSIÓN DE LAS ENFERMEDADES.

**Parcial:** tercer parcial.

**Nombre de la Materia:** PSICOLOGIA Y SALUD.

**Nombre del profesor:** Andrés López Arellano.

**Nombre de la Licenciatura:** ENFERMERIA.

**Cuatrimestre:** Primer cuatrimestre.

Tzimol, Chiapas 03 de noviembre de 2024.

Nombre: Alexa león

Edad: 18 años

¿Cuál es su deporte favorito? ¿por qué?

Ninguno porque no le gusta socializar y teme ser juzgada.

1. ¿usted hace ejercicio? En caso de que no porque

No porque no tiene espacio suficiente para realizarlo y no conoce un lugar para realizar ejercicio.

2. ¿Está consciente que el no realizar ejercicio afecta a su salud?? ¿Por qué??

Si porque me puede ocasionar complicaciones de salud como bajo rendimiento y capacidad.

3. ¿Cómo se sentiría si usted saliera a caminar o correr por las mañanas?

Cansada ya que no esta acostumbrada a realizar esta actividad.

4. ¿usted tiene algún impedimento para realizar ejercicio y que es?

Le da miedo recaer en la bulimia.

5. ¿Qué le motivaría a hacer ejercicio?

Mejorar físicamente para tener un mejor rendimiento.

6. Sus familiares realizan algún deporte ¿Cuál es?

Ninguno ya que sus familiares son personas mayores (de la tercera edad) y por el momento no vive con ellos.

7. ¿Por qué motivo no acompaña a sus familiares a sus actividades de ejercicio que realizan?

Porque tienen dificultad para caminar y poder realizar ejercicios.

## ENSAYO

En la sociedad actual, donde cada persona tiene una vida ocupada es cada vez más acelerado y las comodidades de la tecnológicas los mantienen sentados durante largos periodos, la práctica de realizar ejercicio se ha convertido en las personas diversas razones como la falta de tiempo o motivación, han abandonado la actividad física, lo que puede repercutir negativamente en su salud y bienestar.

Por eso la persona que no realiza ejercicio puede causarle distintas consecuencias como físicamente, socialmente y enfermedades como enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardíacas. El ejercicio fortalece los músculos y huesos, mejora la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. Incluso realizarla por unos minutos la actividad física, pueden generar mejoras en la salud de la persona por eso se recomienda al paciente que pone obstáculos para realizar estas actividades como no tener espacio en su casa o no le gusta socializar, pero el realizar ejercicio también le ofrece la oportunidad de socializar y conectarse con otras personas. para realizar algún deporte o simplemente hacer ejercicio con amigos puede hacer que la actividad sea más divertida y motivadora. Sin embargo, es importante recordar que el cambio no tiene que ser drástico ya que eso avese las personas no les gusta realizar ejercicio entonces decirle que primero. Comenzar con poco tiempo como caminar durante 10 minutos al día o realizar ejercicios simples en casa, puede facilitar la transición hacia un estilo de vida más activo. A medida que se sienta más cómodo irle incrementando el tiempo, la intensidad y la duración de las actividades ir aumentando cada semana 5 minutos mas y así mismo ir avanzando con las metas que vaya proponiéndose y ver sus resultados que va generando esto de hacer ejercicio.

Incorporar el ejercicio en la vida diaria de una persona que no le gusta realizarla es fundamental para mejorar la salud física y emocional. Los resultados son imprevistos y van más allá de la apariencia física. Hacer ejercicio no solo es una inversión en la salud, sino también una forma de disfrutar de una vida más plena y activa. Es hora de dejar de lado las excusas y dar el primer paso hacia un estilo de vida más saludable.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Physical activity. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>