



## Entrevista

*Nombre del Alumno: Yenifer Liliana Salgado Barajas*

*Nombre del tema: Recolección de datos del paciente. Entendimiento de su modelo de creencias de salud.*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Andrés López Arellano*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de noviembre de 2024*

Modelo de creencias en salud (ejercicio).

1. ¿Por qué cree que su actividad contribuye a su salud?  
Porque mejora sus hábitos
2. ¿Cómo cuales problemas cree que se pueden ocasionar por la falta de actividad física?  
Diabetes y obesidad
3. ¿De que manera cree que le puede llegar a afectar estas enfermedades?  
Tendría complicaciones para realizar tareas diarias
4. ¿Qué es lo que le impide realizar ejercicio?  
Falta de tiempo y falta de establecimiento de un horario
5. ¿Qué circunstancias se le han presentado para no realizar actividad física?  
Presencia de fatiga y enfermedades como la gripa
6. Si usted se propone cambiar, ¿Cómo puede modificar sus hábitos?  
Con una buena alimentación y disciplina

Algunas ideas para lograr que el paciente comience a realizar ejercicio son:

- Utilizar una aplicación que registre el avance
- Establecer metas realistas y alcanzables
- Explicar los beneficios del ejercicio
- Dar acompañamiento
- Buscar actividades que disfrute realizar