



Entrevista

Nombre del Alumno: Gerardo Gordillo Pérez

Nombre del tema: Modelo creencias de salud

Parcial: Tercero

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Andrés López Arellano

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Primer

Lugar y Fecha de elaboración

Comitán de Domínguez, Chiapas

31 de Octubre de 2024

Entrevista

1.- ¿Usted sabe qué es un buen plan de alimentación o una dieta saludable?

No, porque desconozco las consecuencias que se pudiera tener a no tener un buen plan de alimentación sano.

2.- ¿Usted cree que le pudiera desarrollar con facilidad alguna enfermedad o padecimiento?

Si, porque base a mi experiencia he conocido casos de familiares que han tenido un problema en su salud.

3.-¿ Usted sabe los beneficios que podría obtener si llegara a hacer un cambio en su alimentación?

No porque no he tenido ninguna consecuencia que afectará mi salud.

4.-¿Cuál es el motivo que le impide llevar un control adecuado su salud?

No cuento con el tiempo suficiente y hasta el momento no me ha generado algún malestar.

5.-¿Hay algún impedimento que le genere no realizar adecuadamente su control?

Mi trabajo me absorbe mucho tiempo y tengo mucho cansancio y se me dificulta llevar una alimentación o realizar ejercicio físico.

6.-¿Que tendría que pasar para que usted llegara a tener un cambio en sus hábitos?

Tendría que estar comprometido mi estado de salud y no poder realizar mis actividades cotidianas.

Ensayo

El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos).

En las diferencias preguntas se observa que el paciente no realiza ejercicio y no tiene una dieta balanceada; su alimentación es sedentaria, y queremos que cambie sus hábitos para así lograr el cambio físico y tener una salud adecuada.

Pone barreras que se le dificultan hacerlo pero con actitud y perseverancia todo se puede, si al llegar de trabajar llegas cansado a tu casa puedes hacer ejercicio en casa pero si eres de los que van a la escuela, en un horario de la tarde puedes salir a correr o recurrir de un gimnasio y especializarte con un nutriólogo para cambiar la alimentación. Y dejo algunos beneficios a punto de vista:

- Mejorar tu estado de ánimo, incrementando tu energía y autoestima. En definitiva, contribuye al bienestar mental, pues alivia la depresión, el estrés y la ansiedad.
- Te ayuda a controlar el peso, pues aumenta tu metabolismo.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y alivia la sintomatología de algunas otras, por ejemplo, obesidad, diabetes, osteoporosis o alta presión arterial.
- Te ayuda a dormir mejor.
- Contribuye a la tonificación muscular.
- Mantiene los tendones, ligamentos y articulaciones más flexibles.
- Mejora el estado de la piel y combate el envejecimiento prematuro.
- Oxigena las arterias y eleva la capacidad pulmonar. Esto hace que se reduzca la fatiga.

Y consejos para crear el hábito de hacer ejercicio serían:

- Escoger que se te facilita y algo que te llame la atención, jugar algún deporte, salir a correr, ir a un gimnasio.

- Consultar con un profesional que te oriente y se te facilite a ti hacer deporte.
- Establecer horarios y prioridades.
- Checar los progresos y preguntarte a ti mismo si te sientes mejor con el cambio que se está haciendo.