



ENTREVISTA

Nombre del Alumno: Luis Fernando Velasco Vázquez.

Nombre del tema: Modelo de creencias de salud.

Parcial: Tercero.

Nombre de la Materia: Psicología y Salud.

Nombre del profesor: Andrés López Arellano.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: I

Comitán de Domínguez, Chiapas

I de noviembre 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

La actividad física es esencial para mantener una buena salud física y mental.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión, además de mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Sin embargo, aunque los beneficios son evidentes, muchas personas encuentran difícil dar el primer paso.

En las preguntas anteriormente realizadas al paciente nos puede reflejar evidentemente que no realiza ningún tipo de ejercicio y no tiene una dieta balanceada.

Sufre por la mayoría de una alimentación sedentaria y para un cambio queremos que sea un cambio físico y una salud adecuada a el.

Es notorio que nuestro paciente tiene o pone barreras que dificultan hacer ese cambio pero con perseverancia y una buena actitud podrá.

La idea es hacer recomendaciones prácticas y alcanzables para que el cambio no se sienta abrumador y sea adaptable al ambiente de nuestro paciente:

1. Empezar con Pequeños Cambios en la Alimentación.
2. Crear Metas Pequeñas y Progresivas para el Ejercicio.
3. Incorporar Ejercicios Suaves y Flexibles.
4. Buscar Apoyo Social o Familiar.
5. Establecer un Sistema de Recompensas.

6. Recordar los Beneficios de Forma Positiva.

Estas estrategias son flexibles y están pensadas para que el paciente no se sienta presionado, sino motivado a hacer pequeños cambios que luego se convertirán en hábitos.