



**NOMBRE DEL ALUMNO:** Jiménez Gómez Andy Daniel

**NOMBRE DEL TEMA:** recolección de datos del paciente.  
Entendimiento de su modelo de creencias de salud.

**PARCIAL:** #3

**NOMBRE DE LA MAETRIA:** psicología y salud

**NOMBRE DEL PROFESOR:** López Arellano Andrés

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:** Enfermería

**CUATRIMESTRE:** #1

1-¿Qué tipos de actividad física realiza, y como considera que podría ayudarlo?

R: salir a caminar me ayuda a tener mejor movimiento.

2-¿Qué tipos de enfermedades conoce que puede afectar al no realizar algún tipo de ejercicio?

R: me puede causar calambres, tiroides y obesidad.

3-¿Cómo se sentiría usted si se dedica a salir a correr o caminar?

R: se sentiría mejor porque me ayudaría en mi salud.

4-¿Qué es lo que le impide realizar algún tipo de ejercicio, esta consiente de que estas barreras podrían ocasionar algún problema a futuro?

R: la falta de tiempo, si podría causar problemas porque podría contraer enfermedades.

5-¿Qué le motivaría realizar ejercicio o cual sería alguna razón para una mejor salud?

R: que ayudaría a mi salud física me sentiría mejor.

6-¿Qué tipo de deporte realiza algún miembro de su familia?

R: gimnasio, le da mejor salud física y mental.

Mi paciente desde un punto de vista podemos apreciar que es una persona sedentaria por las cosas que nos indica aunque también por motivos como falta de tiempo y quizás dedicación a algún tipo de deporte físico no logra hacer alguno de estos.

Aunque ella nos comunica que para poder mejorar su salud física es salir a caminar o trotar de vez en cuando para que ayude a que su cuerpo se mantenga activo y pues por la falta de esto no le cause calambres u otras cosas por la falta de ejercicio

### **Lo que yo le propondría para que mi paciente pueda hacer ejercicio**

Vera que esto es dañino señorita porque podemos ser más propensos de un paro cardiaco y no solamente por no hacer algún tipo de deporte sino que también por nuestra alimentación yo le propongo que hagamos un cambio con usted que no se arrepentirá. Y que usted también colabore de su parte.

Primero le recomendaría que empiece a caminar mínimo de 2 a 3 veces por semana y si ingiere algún tipo de bebida alcohólica tratar de dejarla para que su cuerpo se desintoxique y que no lo vea como una obligación si no como algo que si realmente le ayudara tratar de comer saludable no digo que deje de comer lo que le guste si no que con medida y agregar más legumbres , que se vita mine porque a veces el cansancio o falta de constancia se debe a eso , que administre sus horarios de tiempo para poder poner en práctica esto , sé que al principio le va a costar a acostumbrarse a todo esto porque usted no estaba acostumbrada a esto y pues con el paso del tiempo felicitarlo por sus cambios de que está logrando y poder avanzar con algo más pesado como que ya no solamente corra si no realice algún deporte físico , quizás hasta poder ahora si darle una dieta y poco a poco esta persona realmente se interesara en esto de que es tener una vida saludable y no solamente hará ejercicio si no leerá libros para fortalecer también su salud mental y lo vera como una disciplina.