



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

---

# **SALUD PÚBLICA**

## **CUADRO SINOPTICO**

**PROFESOR:**

**DR. FERNANDO ROMERO PERALTA**

**PRESENTA:**

**MAYRA SOLEDAD LOPEZ LOPEZ.**

**CARRERA:**

**LIC. ENFERMERIA Y NUTRICION**

**PICHUCALCO, CHIAPAS.**

**JULIO 2020**

## PROMOCIÓN DE LA SALUD

Permite a las personas incrementar el control sobre su salud, lo cual es un estado de bienestar físico, mental y social ya que las personas toman el control para convertirse en individuos más saludables

- ✚ La educación sanitaria
- ✚ Luchar por la equidad de vida
- ✚ Buena salud
- ✚ Mejor bienestar
- ✚ Comer sano y saludable
- ✚ Hacer actividades físicas
- ✚ Buena responsabilidad social por la salud

## PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Medidas de prevención de la enfermedad como factor de riesgo y que la población y familias mejoren su vivir y así disfrutar de una vida saludable para poder mantenerse sanos

- ✚ Consumiendo frutas y verduras
- ✚ Mantenerse en movimiento constante limitar el uso de bebidas alcohólicas
- ✚ Controlar el estrés lo mas que se pueda
- ✚ Evitar el desarrollo de alguna otra enfermedad