

# PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**CARRERA:** Lic. en enfermería.

**MATERIA:** Fundamentos de enfermería III.

**TRABAJO:** Mapa conceptual sobre la salud física.

**DOCENTE:** Dra. Laura Blasi Pineda.

**ALUMNA:** Deyanira Santiago Pacheco.

**GRADO Y GRUPO:** 1° "A".

**PARCIAL:** 3er.

**FECHA:** 01/07/20.

# PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA.

La salud física, es el estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima o bien, dicha salud física, se logra con ejercicio o deporte, buena alimentación y con una buena salud mental.

## RECOMENDACIONES

Nuestro cuerpo debemos ejercitarlo, cuidarlo, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a disminuir la calidad de nuestra vida.

## ACTIVIDADES CON LAS QUE SE PUEDE LOGRAR

### ACTIVIDAD

son todas aquellas tareas o labores que cada individuo realiza diariamente, pueden ser actividades laborales, actividades escolares, actividades recreativas, actividades físicas, etc.

### EJERCICIO

Es una tarea que se debe de realizar durante toda la vida, esencial para conseguir una vida energética, activa y sana. El ejercicio fortalece el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos para prevenir enfermedades cardíacas, mantiene la flexibilidad de las articulaciones y a veces ayuda a enfrentar la tristeza.

#### EN LACTANTES

Ellos pueden recibir masajes en sus piernas, los brazos y la barriga. Colocarlos en el estomago de la mamá o el papa esta posición le ayudará a fortalecer los músculos de su cuello y espalda. Colocar juguetes y alejarlos un poco, de modo que se anime a avanzar para intentar alcanzarlos.

#### EN PREESCOLAR

**Actividades que pueden realizar:** formar un rompecabezas, pintar, aprender a contar, memorizarse los colores, que aprendan a formar palabras con las silabas.

#### EN ESCOLARES

**Actividades que pueden realizar:** leer un libro, jugar adivinanzas, juegos de mesa, dibujar, hacer manualidades.

#### EN ADOLESCENTES

**Actividades que puede realizar:** limpiar su cuarto, ir a un campamento, ser parte de un equipo deportivo, aprender a tocar un instrumento, aprender a bailar y aprender a cocinar.

#### EN ADULTOS

**Actividades que pueden realizar:** jugar juegos de mesa, ver una serie, aprender repostería, aprende un nuevo idioma y leer alguna revista.

#### EN LA TERCERA EDAD

**Actividades que pueden realizar:** visitar un museo, hacer manualidades, jugar a las cartas, leer una revista o un periódico y dar un paseo

#### EN LACTANTES

**Ejercicios que pueden realizar:** gatear, desarrollar la coordinación de sus manos, flexionar sus piernas y brazos, sostenerlos cuando empiezan a dar sus primeros pasos.

#### EN PREESCOLAR

**Ejercicios que pueden realizar:** correr, saltar, lanzar balones y patearlos.

#### EN ESCOLAR

**Ejercicios que pueden realizar:** saltar la cuerda, natación, correr, jugar basquetbol, hacer sentadillas

#### EN ADOLESCENTES

**Ejercicio que pueden realizar:** jugar futbol, ir al gimnasio y correr.

#### EN ADULTOS

**Ejercicios que pueden realizar:** bailar zumba, correr, practicar ciclismo y practicar boxeo.

#### EN LA TERCERA EDAD

**Ejercicios que pueden realizar:** Caminar, trotar, bailar y hacer yoga.

# PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

La salud física, es el estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima o bien, dicha salud física, se logra con ejercicio o deporte, buena alimentación y con una buena salud mental.

## RECOMENDACIONES

Nuestro cuerpo debemos ejercitarlo, cuidarlo, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a disminuir la calidad de nuestra vida.

## ACTIVIDADES CON LAS QUE SE PUEDE LOGRAR

### DESCANSO

Es una pausa de una actividad para recuperar fuerzas y que ayuda a aliviar la fatiga y los dolores físicos.

### SUEÑO

Es una necesidad básica de nuestro organismo que nos permite descansar y recuperamos física y mentalmente.

