

Nombre del alumno:

Paola Berenice Ortiz Garcia

Nombre del profesor:

Alfonso Velásquez Pérez

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Fundamentos de Enfermería

Nombre del trabajo: Ensayo

Cuadro del tema:

“Actividad y Ejercicio”

INTRODUCCION

En el siguiente trabajo conoceremos las diferentes importancias que es tener una buena actividad física y hacer un buen ejercicio ya que eso ayuda a tener la salud en completo estado bienestar físico.

También tener una buena higiene y tener todas las vacunas son un complemento necesario para una buena salud.

Existen muchos factores que ayudan tanto a tener una buena salud, como también existen factores que pueden afectar la salud,

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

El manejo de la salud valora diversas situaciones para poder conservar en buen estado la salud de las personas, entre una de esas situaciones se encuentran:

- Como percibe el individuo la salud: de qué manera cada persona ve su salud, que cosas hace para cuidarlo, cuanto le interesa tener buenos hábitos para tener su salud en completo bienestar.
- El bienestar: cómo se siente la persona, si su salud está bien alimentado y cuidado.

Dentro de las practicas terapéutica podemos encontrar también practicas preventivas que son de gran utilidad para mejorar la salud, ya que gracias a las practicas preventivas se podían prevenir diversos factores que podrían afectar la salud del individuo. Estas serían:

- Hábitos higiénicos
- Vacunaciones

Estos se valoran de la siguiente manera:

- ❖ Hábitos higiénicos: este tiene como objetivo mejorar la salud y conservarla y también previene distintas enfermedades.
- ❖ Conductas saludables: son las diversas actitudes que son orientadas, hacia el estilo de salud que las personas adoptan, estas conductas pueden ser orientadas por diversas situaciones como el entorno social, político y la economía.

El patrón se altera cuando una persona presenta diversas situaciones, como por ejemplo:

- ✓ Cuando una persona no cuenta con todas las vacunas necesarias, esto puede afectar su salud, ya que las vacunas son como barreras que impiden la entrada de factores desconocidos al cuerpo.
- ✓ La higiene personal o de la vivienda es inadecuada: cuando una persona no tiene una buena higiene personal puede contraer diversas enfermedades que podrían afectar mucho su salud. Así como también no tener una buena limpieza dentro de la casa puede afectar la salud de las personas.

EJERCICIO

Es toda actividad física que el cuerpo realiza para así mantener una condición física, y tener un buen estado de salud y el bienestar de la persona en perfecto estado.

Hacer ejercicio físico ayuda a prevenir diversas enfermedades del corazón y muchos otros problemas que se pueden presentar.

Además que el ejercicio aporta energía que es indispensable para el cuerpo, entre otras cosas.

ACTIVIDAD FISICA

Este es otro de los factores importantes para tener una buena salud. La actividad física es todo el movimiento que el cuerpo tiene, es el que hace trabajar a los músculos y el cuerpo debe de tener una energía correcta para que este pueda cumplir su función.

Mantener el cuerpo físicamente activo es muy bueno para el cuerpo ya que ayuda a muchas partes del cuerpo. Existen muchos beneficios que conlleva tener una buena actividad física, puede ayudar a tener el peso saludable.