



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

# Salud Integral

SEXUALIDAD HUMANA

ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA

DRA DENNYS BARRIENTOS

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la **salud integral** es el estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo.



es importante que cada persona tenga un cuerpo sano, una mente en forma y que se adapte y se desarrolle de forma adecuada con su entorno. La salud integral impulsa las habilidades de cada persona como persona única.





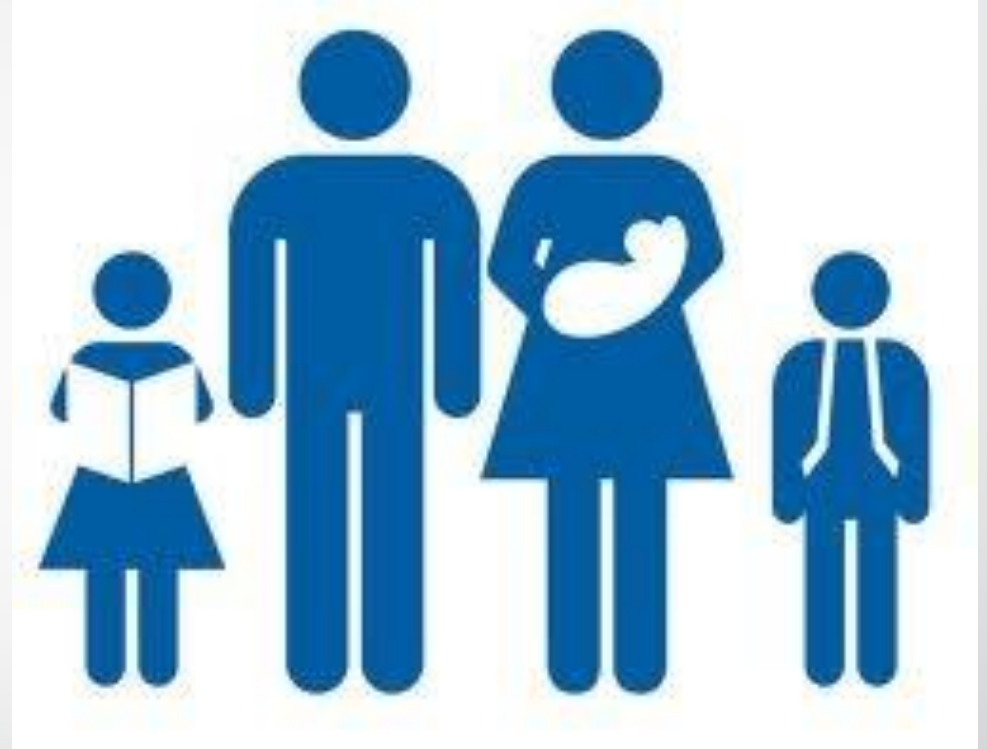
**¿COMO TENER UN SALUD INTEGRAL?**

# salud social

- Diferentes autores concuerdan que las relaciones sociales tienen un efecto benéfico muy importante sobre la salud, mostrando que los vínculos sociales, el contacto con amigos y familiares reducen una cantidad importante de riesgos. Te mencionamos algunos de los beneficios de la salud social:



- Como mejorar la salud social
  - Elogie sinceramente:
  - Sonreir
  - Tener una actitud positiva
  - Tener una actitud amistosa
  - Conocer nueva gente
  - Relacionarte con mas personas
  - Asistir a grupos de diversa actividad social
  - Compartir tiempo con amigos y familiares
- 
- Facilita al desetres y a poder establecer tus emociones en relación a la sociedad



# Salud mental

- Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.



¿Qué puede afectar la salud mental?

La inseguridad

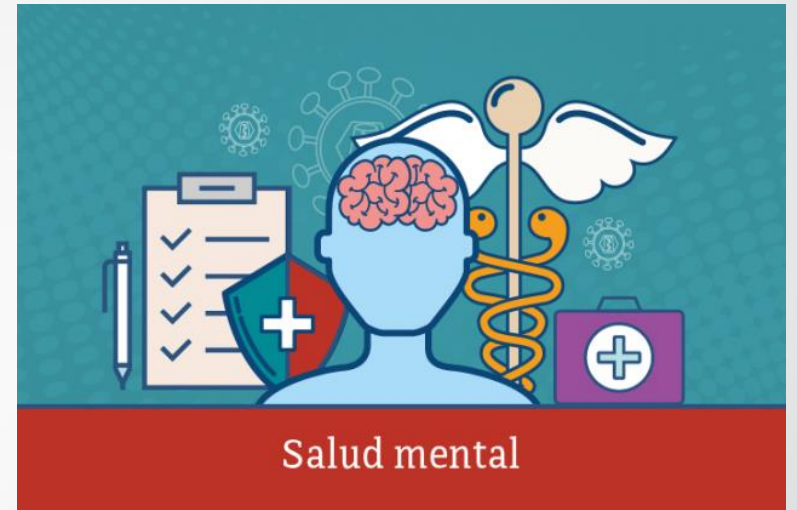
La desesperanza

El rápido cambio social

Los riesgos de violencia

Los problemas que afecten la salud física

También puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales.





- Beneficios de la salud mental
- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
- Mejorar la calidad de vida de los individuos



- Recomendaciones para mantener una buena salud mental
- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas
- Fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés



# Salud física

- Qué es Salud física:
- La salud física consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos, es decir, es una condición general de las personas que se encuentran en buen estado físico, y que no padecen ningún tipo de enfermedad.



- La salud física también se refiere a los análisis o estudios relacionados con la alimentación y la nutrición, las enfermedades o afecciones que pueden preexistir y las que se pueden prevenir, la actividad física a realizar, e incluso, se refiere a la educación acerca de cómo mantener un estado de vida saludable.



- Sin embargo, la salud física puede verse afectada de diferentes maneras según el estilo de vida de cada individuo, el entorno donde vive o trabaja, según la genética que posea e incluso depende de la asesoría médica que reciba.



# Como mejorar la salud física?

- Buena calidad de vida
- Alimentación balanceada y nutrimentada
- Activación física o practica de un deporte
- Realizar estudios de chequeo anuales
- Tomar vitaminas o suplementos
- Reducir el estrés
- etc



# Bibliografía

- <https://www.universidadviu.com/salud-integral-relacion-las-nuevas-tecnologias/>
- <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20salud%20mental,per%20sona%20ante%20momentos%20de%20estr%C3%A9s.>