



NOMBRE: Berduo Díaz Magdalena Berduo

NOMBRE DEL TEMA: Educación para la salud

NOMBRE DE LA MATERIA: Interculturalidad

NIOMBRE DEL DOCENTE: DR. Trejo Muñoz Itzel Citlahi

PARCAIAL: Tercero

CARRERA: Medicina Humana

GRUPO: "A"

FECHA: 22/11/2022

EDUCACION PARA LA SALUD

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD ES UN PROCESO MEDIANTE EL CUAL INDIVIDUOS Y GRUPOS DE PERSONAS APRENDEN A COMPORTARSE DE UNA MANERA QUE FAVORECE LA PROMOCIÓN, EL MANTENIMIENTO O LA RESTAURACIÓN DE LA SALUD



QUE ES

Una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías. Para estudiar como es debido los niños y los adolescentes necesitan una alimentación adecuada y gozar de buena salud

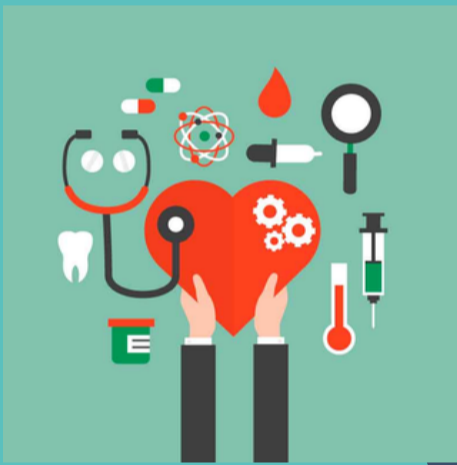
SU IMPORTANCIA

es un proceso mediante el cual las personas aprenden a comportarse de una manera que favorece la promoción, el mantenimiento o la restauración de la salud. Es decir, se incorporan actitudes y hábitos saludables



EJEMPLOS

es un tema prioritario en materia de prevención de las enfermedades. desde una perspectiva de promoción de la salud se pretende el fortalecimiento de hábitos saludables como lo son una buena alimentación, actividad física, respetar las horas de sueños



QUE QUEREMOS LOGRAR

informa, motiva, y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables, propugna los cambios ambientales necesarios para facilitar y dirigir la formación y profesional y la investigación hacia las metas de la salud



COMO CUIDAR TU SALUD

incluyen vacunarlos a tiempo, mantener una alimentación adecuada, promover la actividad física y el cuidado de la higiene personal. También es necesario procurar espacios seguros y limpios



PREVENCIONES PARA LA SALUD

es recomendable: realizarse chequeos médicos periódicos. Hacer ejercicios de elongación y para las articulaciones de columna, cadera y manos. Inmunizarse contra la gripe, el sarampión y la hepatitis Y Dejar de fumar.



