



NOMBRE DE LA ALUMNA:

Liliana Tomas Morales

NOMBRE DEL PROFESOR:

Laura Jaquelin Hernández López

MATERIA:

Psicología y Salud

GRADO:

1

GRUPO:

“A”

Introducción

En este trabajo que realizaremos hablaremos acerca de nuestra calidad de vida, como tomar ciertas cosas que nos ayudaran a tener una mejor salud. Ya que son factores de suma importancia que tenemos que saber, desde considerar nuestra calidad de sueño ya que es un factor de suma importancia para nuestra salud, así como también disminuir el consumo de alcohol, tabaco, ciertas cantidades de grasas.

Para ello tenemos que ser conscientes y tomar en cuenta lo mejor para nuestra salud.

4.5 la calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

El sueño es una suma importancia para el sueño ya que pasamos cerca de un tercio durmiendo. Los trastornos del sueño son alteraciones preocupantes en la actualidad. Es sueño es calidad, no constituye un factor determinante de la salud si no que además es una solución en una buena calidad de vida, el trastorno del sueño se relaciona con riesgo de desarrollo en problemas psicológicos, médicos y sociales. El trastorno del sueño integra los elementos esenciales que influye en la calidad del mismo, como en segundo lugar se analiza el papel de factores y en tercer lugar nos centramos en instrumentos importantes para elevar la calidad del sueño.

Perspectiva compartimentar del sueño

El sueño se define como estado funcional que es reversible y cíclico, presenta manifestaciones conductuales como la relativa ausencia de la movilidad produciéndose durante los mismos cambios funcionales a nivel orgánico también hay cambios de actividad en el sistema nervioso acompañado en la actividad intelectual que supone sonar.

4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición del alimento que ingerimos depende el bienestar que tenemos y como nos sentiremos en el futuro no existe una dieta ideal que el mundo pueda aplicar ya que cada persona tiene necesidades distintas tanto como en la edad, sexo, tamaño corporal y naturaleza de trabajo hay más de 40 nutrientes que son básicos para tener un estado de salud equilibrada estos nutrientes los incorporamos al organismo cuando se come variado principalmente crudos y frescos, la comida diaria ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular.

Al envejecer podemos retrasar o acelerar en función de los nutrientes de día a día. Entre más mayor seamos más mayor es la cantidad de vitamina D. Devemos tomar sol para prevenir la enfermedad de los huesos y mantenernos activos.

4.7 Respiración diafragmática o profunda

Durante la exhalación el pecho y el corazón se relaja. La hiperventilación se caracteriza para practica respiratoria rápida la tercera parte baja de los pulmones contiene sangre cuando el ser humano está de pie la RD, oxigena cantidad de sangre por ciclo respiratorio.

Los cambios en la respiración sanguínea son cuando se caracteriza en la práctica del tórax rápida.

Los hombros no deben moverse para arriba ni el pecho expandirse para afuera.

4.8 Conciencia somática

Es una experiencia que implica no solo mi físico también mi pensamiento, mi emoción, mi sensación y habla de cómo estos aspectos en interacción continua.

La educación somática se trata de la capacidad que tenemos los seres humanos es tratar modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento así como también los movimientos.

4.9 Dimensión social

Se trata de organizar a la interacción con más personas, supone la expresión de la sociabilidad humana esto quiere decir genitor que lleva a constituir sociedades, es estar preparada para vivir con otro de la misma especie.

El ser humano hace en sociedad así como también necesita adaptarse con la sociedad.

La construcción de la identidad es otro proceso social. La conciencia que existe, otros conduce la idea de uno mismo.

Cada personase vincula en un intercambio de acciones y que implica los roles de la vida cotidiana.

La cultura de la sociedad en la que se nace o en la que se vive por medio de los procesos de socialización que, en última instancia, favorecen la obra del sentido del yo de la pertenencia a un definido conjunto.

En el entorno de la relación con otros, el individuo puede marcar la diferencia de los otros y reconocer sus similitudes con ellos.

Ello incluye el desarrollo de procesos de apoyo y ayuda recíproca, un caso muestra de los cuales es el cuidado a quienes se hallan en situaciones de vulnerabilidad y dependencia.

La magnitud social y colectiva de los individuos es tan fundamental como la magnitud somática o la psíquica. Y, a partir de la construcción de las localidades, la urbanización se ha ido extendiendo de modo inexorable, prueba del triunfo evolutivo de nuestra magnitud colectiva.

4.10 Relación de la conducta del hombre con su salud

La conducta sana debería definirse como un comportamiento específico de salud a partir de la salud. Por consiguiente la salud es un proceso que se afirma instante a instante como diferentes estados.

Conceptualizar las zonas como fines constantes de vida continuados: Inmediatos, a mediano y a extenso plazo, se tienen que conceptualizar los componentes de salud, estabilidad y confort por sus cualidades.

Atención constante y determinada sobre ellos y repetirlos de forma sistemática.

Disciplina

Establecerla como hábito: Ejercerla de forma práctica y constante identificando una y otra vez las ventajas y maneras.

Mencionar a los comportamientos saludables como comportamientos específicos sobre que si hacer, hasta entonces considerarla y mantenerla como un estilo de vida.

Localizar al comportamiento sana como un proceso de salud.

La medicina las instituciones médicas y los doctores ven a el individuo enferma y tratan a la patología y a la salud a partir de la patología. Los centros de salud, los nosocomios y los doctores tratan con patología y no con salud.

Si tomamos al comportamiento sana como un proceso multicausal, que como tal puede modificar instante a instante (dinámico) y que por consiguiente no es absoluto, se puede dialogar de diferentes niveles o modalidades de comportamiento de salud.

Poseemos que explicar de forma extensa explícita y estricta todas las condiciones de aquellos estados de salud o de confort lo cual no precisamente tendría que involucrar o hacer alusión a la patología.

La salud es otro proceso en toda la constante salud patología y se tiene que explicitar.

15. Se debe salvar las modalidades de la salud en sí misma.

La salud es una creación que necesita de la colaboración voluntaria y específica del sujeto en su reconocimiento, compra, mantenimiento, promoción, prevención y prospectiva.

4.11 Promoción de estilos de vida saludables

En la sociedad de hoy todo se mueve bastante rápido y algunas veces no poseemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros propios hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. Y es que, mantenernos saludables va muchísimo más ahí de la falta de patologías, y tiene mucho que ver con sencillas actividades que permanecen bajo nuestro control, tales como hábitos involucrados con la ingesta de alimentos, el deporte, el sueño o la limpieza.

¿Qué sabemos por salud?

Tener salud no es solo no exponer patologías, sino además disfrutar de determinada calidad de vida relacionadas con diferentes entornos.

“La salud es un estado de completo confort físico, de la mente y social, y no únicamente la falta de afecciones o enfermedades”.

El poder del autocuidado

Nosotros mismos tiene una gigantesca responsabilidad en la preservación de nuestra salud y la prevención de patologías.

Por esa razón, el primer criterio que iremos a ver es el del autocuidado, que trata sobre participar de manera activa en la promoción de nuestra salud.

1. Cuida tu ingesta de alimentos

Alimentarnos forma idónea tiene un enorme efecto en nuestra calidad de vida: significa dar a nuestro organismo todos los nutrientes que requiere para su desempeño óptimo y, además, nos ayuda a mantenernos en nuestro peso, lo cual disminuye el peligro de patologías como la obesidad, y los peligros asociados a ella como patologías cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o el colesterol elevado.

El desayuno aporta a nuestro organismo la energía que requiere para estar activo a lo extenso de la mañana y, además, ayuda a prevenir que se ingieran alimentos en exceso en todo el día.

Disminuye el consumo de sal y de sacarosa: las dos sustancias se hallan en exceso en los alimentos ultra procesados, de esta forma que evítalos, puesto que aumentan de manera destacable el peligro de patologías cardiovasculares y metabólicas.

Mantén tu organismo hidratado: se ofrece tomar diariamente 2 litros de agua. Tomar agua te ayuda en la digestión y previene el estreñimiento.

2. Con el alcohol, ¡ten cuidado!

¿Sabes que el alcohol causa todos los años 3 millones de muertes a lo largo del mundo?

Si consumes alcohol, lo mejor es realizarlo de manera moderada, no tomes mucho más de una unidad diaria si eres dama adulta o varón más grande de 65 años.

3. Deja de fumar

El tabaquismo está vinculado a varias enfermedades, a partir de las cataratas oculares hasta el cáncer, cuyo peligro se dobla en quienes poseen este hábito, y llega a cuadruplicarse en los fumadores empedernidos.

Además, es responsable superior al 90% de muertes por patologías de obstrucción pulmonar crónica e incrementa el peligro cardiopatías e inconvenientes cerebrovasculares.

4. Haz deporte, ¡muévete!

El deporte pertenece a los pilares de los estilos de vida saludables y te ayuda a mantenerte en tu peso, (podemos salir a caminar, correr, 30 minutos de cardio etc.).

Ayuda a mantener el control del grado de sacarosa en sangre y disminuye el peligro de patologías coronarias.

Aumenta la autoestima y optimización la depresión.

Ve incrementando paulatinamente la magnitud del deporte que practiques.

5. Cuida tu limpieza

Por esa razón es primordial conservar una buena limpieza personal y limpieza del hogar.

Lávate las manos una vez que llegues a vivienda, antecedente de ingerir y una vez que hayas estado en contacto con animales.

Baño diariamente, para el control de los gérmenes que logren perjudicar a tu piel.

6. Duerme bien

Cada una de las funcionalidades de nuestro organismo se ven dañadas por la carencia de sueño: a partir del sistema hormonal, el inmunitario o el respiratorio hasta la presión arterial o la salud cardiovascular.

Además, algunas averiguaciones señalan que no descansar de manera correcta puede incrementar el peligro de obesidad, infecciones y patologías coronarias.

Vincula alguna rutina al instante de irte a descansar.

7. ¡No te olvides de tu salud mental!

Como vimos inicialmente de este artículo, la paz de la mente es una sección importante de la salud, como la misma Organización Mundial de la Salud sugiere en su definición.

La salud psicológica y la física permanecen estrechamente asociadas, puesto que si una no es buena afectará de manera negativa en la otra y a la inversa.

Conclusión

Nuestra calidad de vida es de suma importancia, por esa misma razón tenemos que ver la manera de estar mejor cada día tanto como nuestra salud, nuestro físico y mental pero para tomar en cuenta estos primero que nada debemos de informarnos para saber lo que es bueno y lo que no es buenos para nuestra calidad de vida, pero lo que si podemos estar llevando acabo son los alimentos adecuados como comer verduras que nos ayuden a nutrirnos, tomar agua diariamente, realizar ejercicios entre otras cosas siempre y cuando reduciendo grasas y ciertas cosas que puedan dañar nuestra salud.