



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Ana Paola Lopez Hernández

Nombre del tema: Los estilos de vida saludables

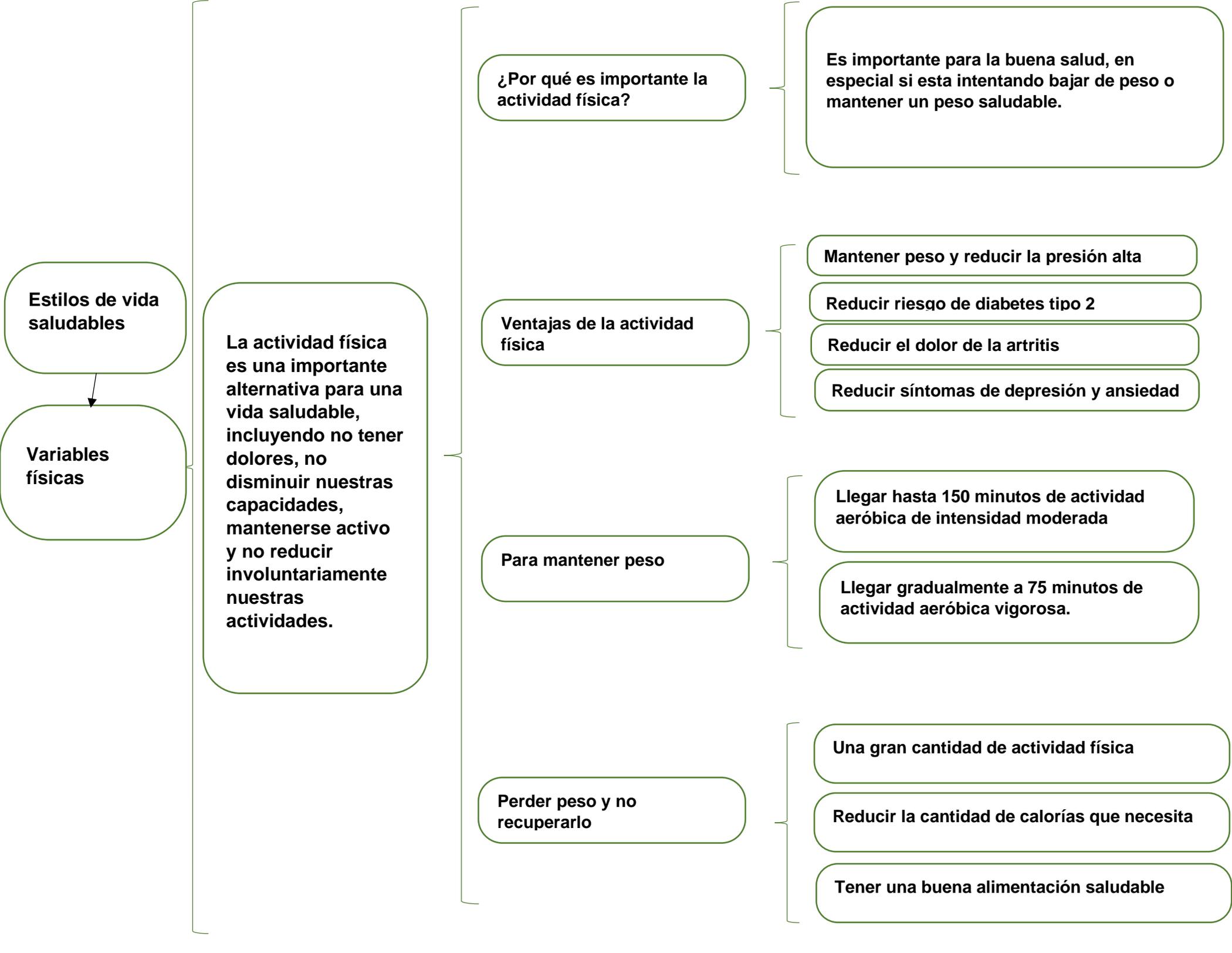
Parcial :4

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: I



Estilos de vida saludables

Variables físicas

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

¿Por qué es importante la actividad física?

Es importante para la buena salud, en especial si esta intentando bajar de peso o mantener un peso saludable.

Ventajas de la actividad física

Mantener peso y reducir la presión alta

Reducir riesgo de diabetes tipo 2

Reducir el dolor de la artritis

Reducir síntomas de depresión y ansiedad

Para mantener peso

Llegar hasta 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada

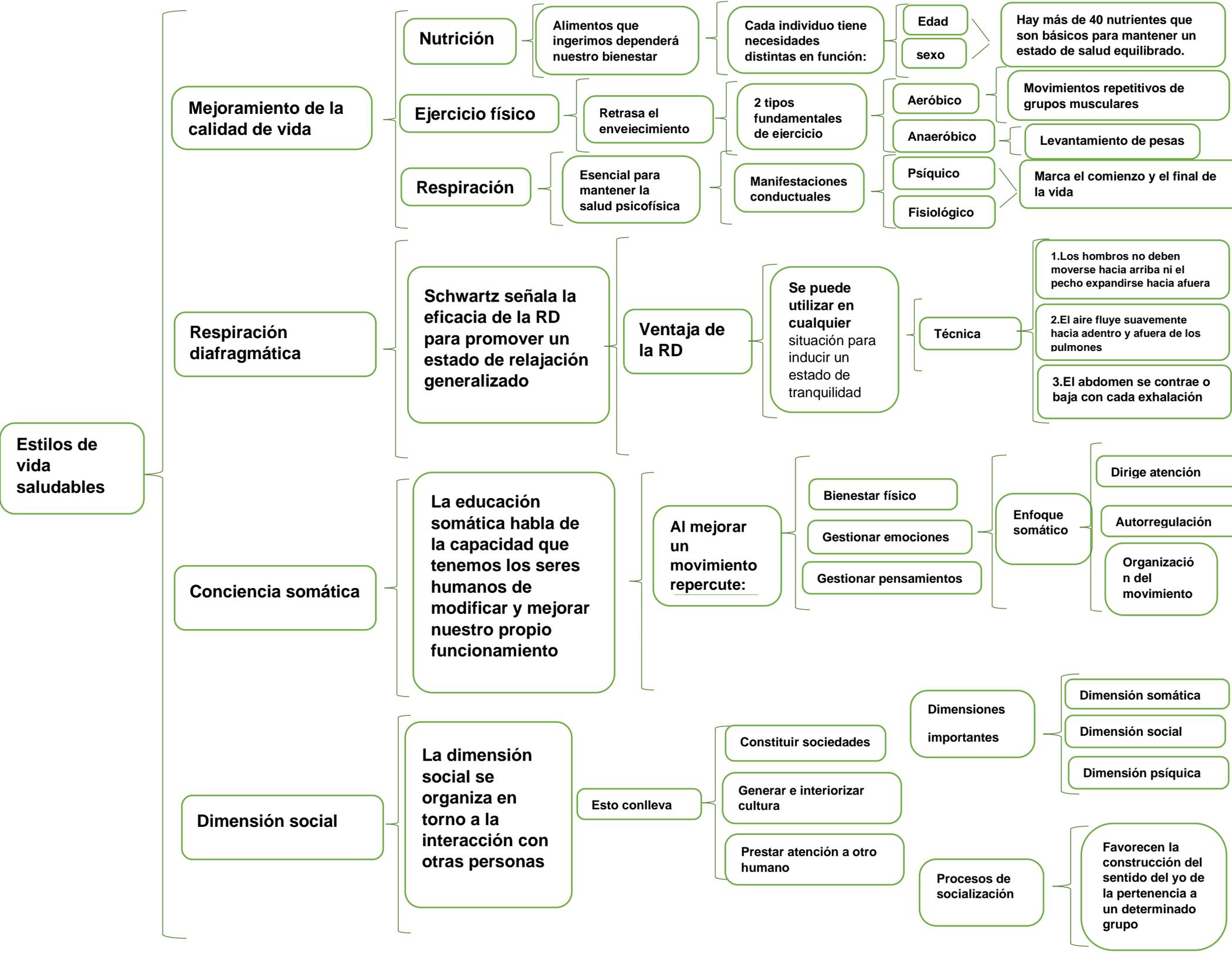
Llegar gradualmente a 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa.

Perder peso y no recuperarlo

Una gran cantidad de actividad física

Reducir la cantidad de calorías que necesita

Tener una buena alimentación saludable



Estilos de vida saludables

Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable debe referirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

Disciplina

La salud se practica de manera voluntaria y es ejercerla de manera constante identificando constantemente los beneficios y posibilidades

Elementos en comportamientos saludables

1.La medicina, instituciones médicas y los médicos ven a la persona enferma y tratan a la enfermedad y a la salud desde la enfermedad

La salud debe mantenerse como comportamiento biopsicosocial

Enfrentar la salud desde la salud

Precisar los términos de salud y enfermedad

Hay que eliminar el lenguaje doble o doble discurso

Promoción de estilos de vida saludables

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor

Definición salud

No solo es no presentar enfermedad, sino gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos

7 consejos de salud

Autocuidado

El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud

1.cuida tus alimentos

Alimentarnos en forma adecuada: frutas y vegetales

_2.con el alcohol ten cuidado

Consumirlo de forma moderada

3.deja de fumar

Si fumas debes considerar que estas dañando tu salud

4.haz deporte

Es uno de los pilares de los estados de vida saludables

5.cuida tu higiene

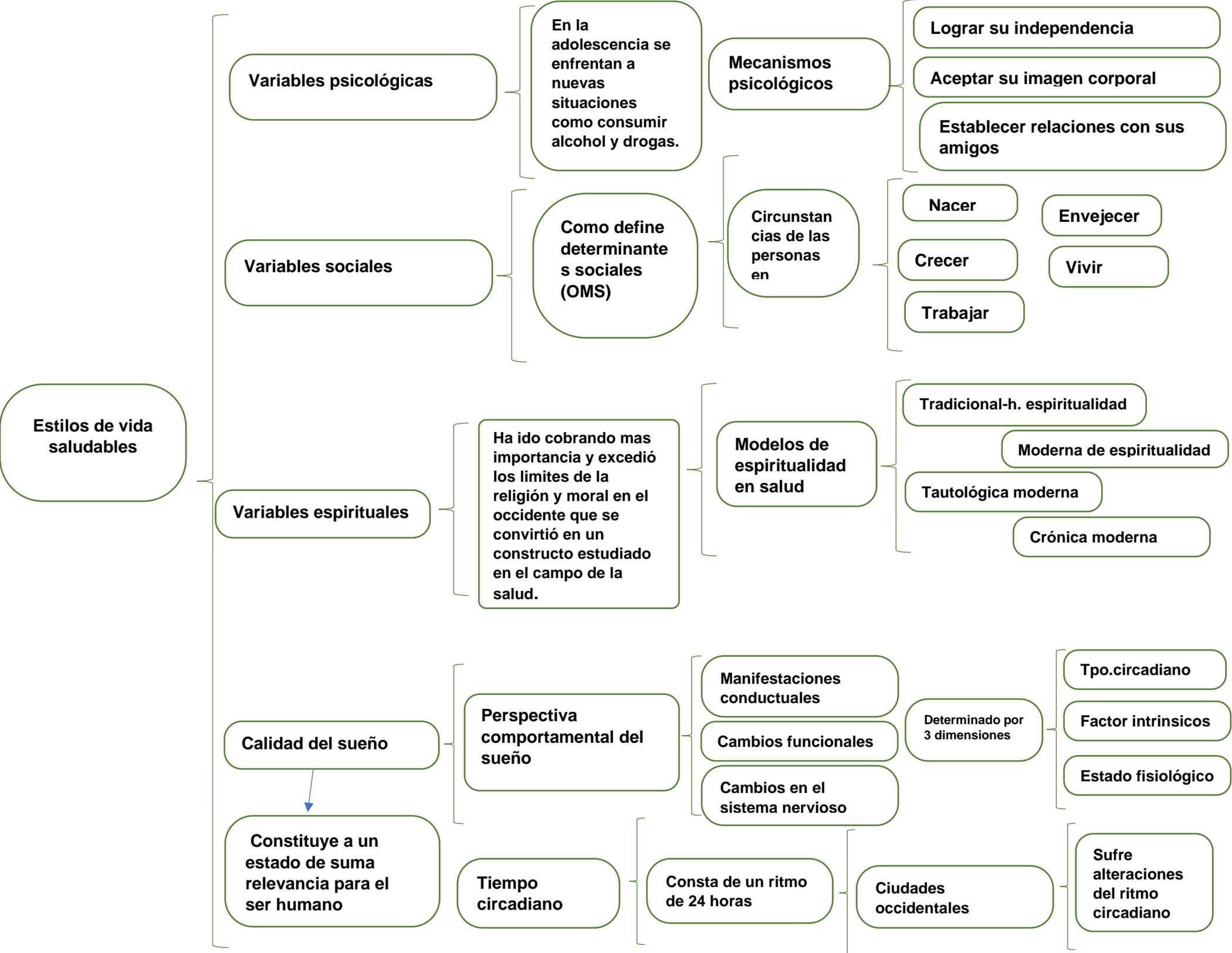
Lávate las manos y una buena limpieza en el hogar

6.duerme bien

La falta de descanso genera patologías

7.no te olvides de tu salud mental

Es importante tener una buena salud mental para no padecer trastornos de ansiedad y estrés



Poder hacer nuestras actividades diarias y que estemos en una buena condición requiere de muchos factores entre ellos, los estilos de vida saludables que comprenden sobre como el ser humano necesita de cada una de estas para llevar una vida normal. Pudimos ver sobre el autocuidado que es básicamente en como nosotros podemos debemos que atendernos y poder satisfacer nuestras necesidades y sobre todo en como mantener una buena salud siguiendo ciertos pasos que se mencionaron, cada uno de esos factores son tan importantes ya que dependemos de ellos toda nuestra vida y al comprender mas a detalle todo esto podemos entender que hay que llevarlas a cabo no solo para que estemos bien nosotros sino con las personas que nos rodean

La importancia de llevar una vida saludable es poder tener una mente sana de manera adecuada además de que también puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades coronarias y cardiovascular, así como nivelar los niveles de azúcar en la sangre, tener tu mente enfocada en el ejercicio, realizar algún tipo de deporte, y sobre todo llevar una buena alimentación saludable y balanceada rica en frutas ,vegetales y granos integrales ya que esto contribuye en muchas formas a tener una buena salud, practicar la meditación para poder mantener tu mente en una condición favorable hace que puedas estar mucho mejor y sin poder tener preocupaciones en tu salud. Un descanso adecuado es muy importante para mantener un buen habito; el padecimiento de ciertos trastornos de sueño se asocia con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos y poder presentar insomnio, así como ansiedad y estrés al no poder tener un buen descanso durante la noche.

Los estilos de vida saludable nos pueden ayudar a tener una mente y cuerpo sano para vernos y sentirnos mejor.

BIBLIOGRAFIA

Universidad del sureste. 2022. Antología de psicología y salud. PDF.

NO. Autor: Gerardo Medina: “Estilo de vida”

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>