

UDS

Nombre del alumno

José aidan espinosa Juárez

Nombre del profe

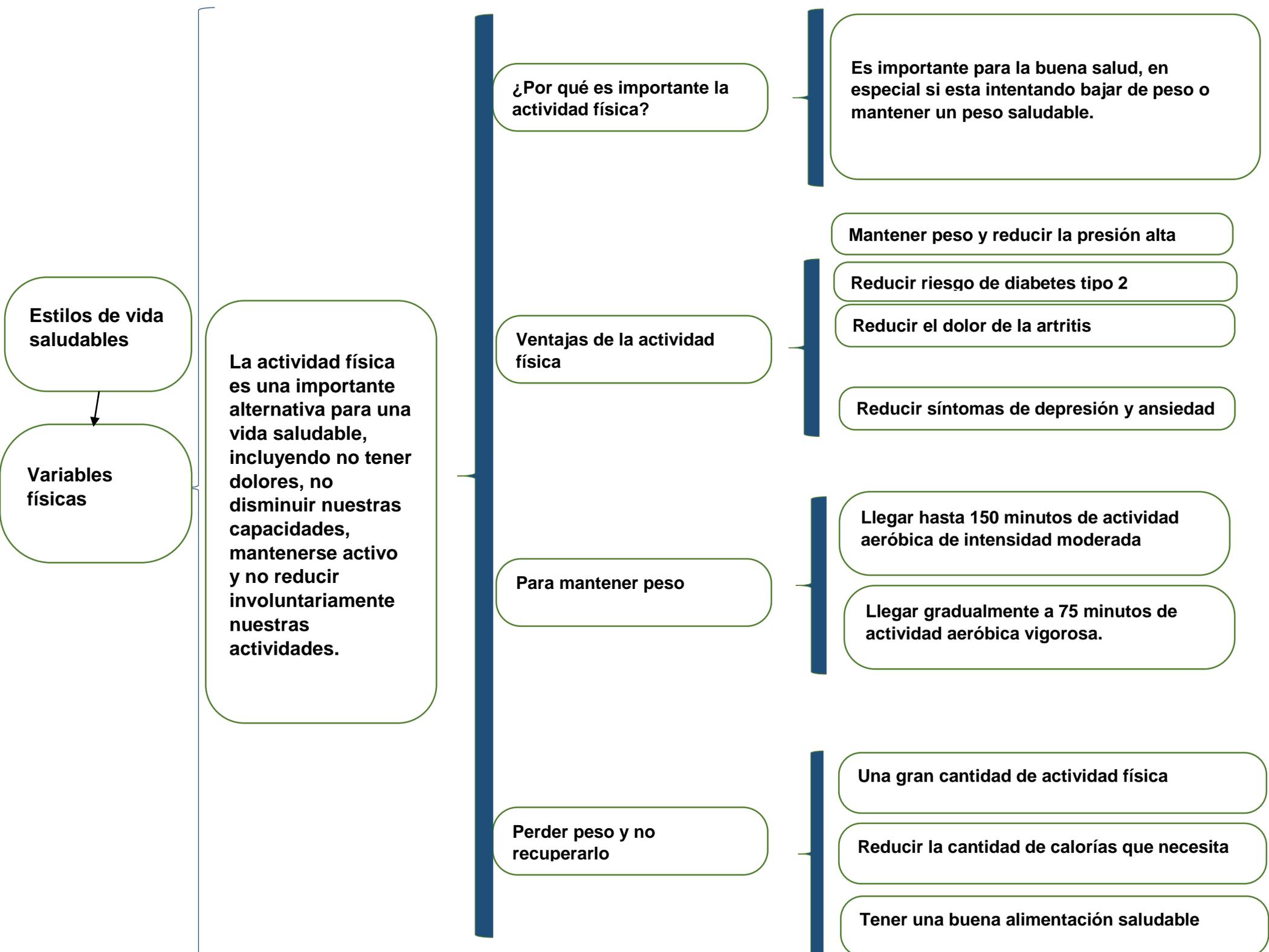
Luis ángel Galindo

Nombre del tema

Estilo de vida saludable

Nombre la licenciatura

Enfermería 1, A



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

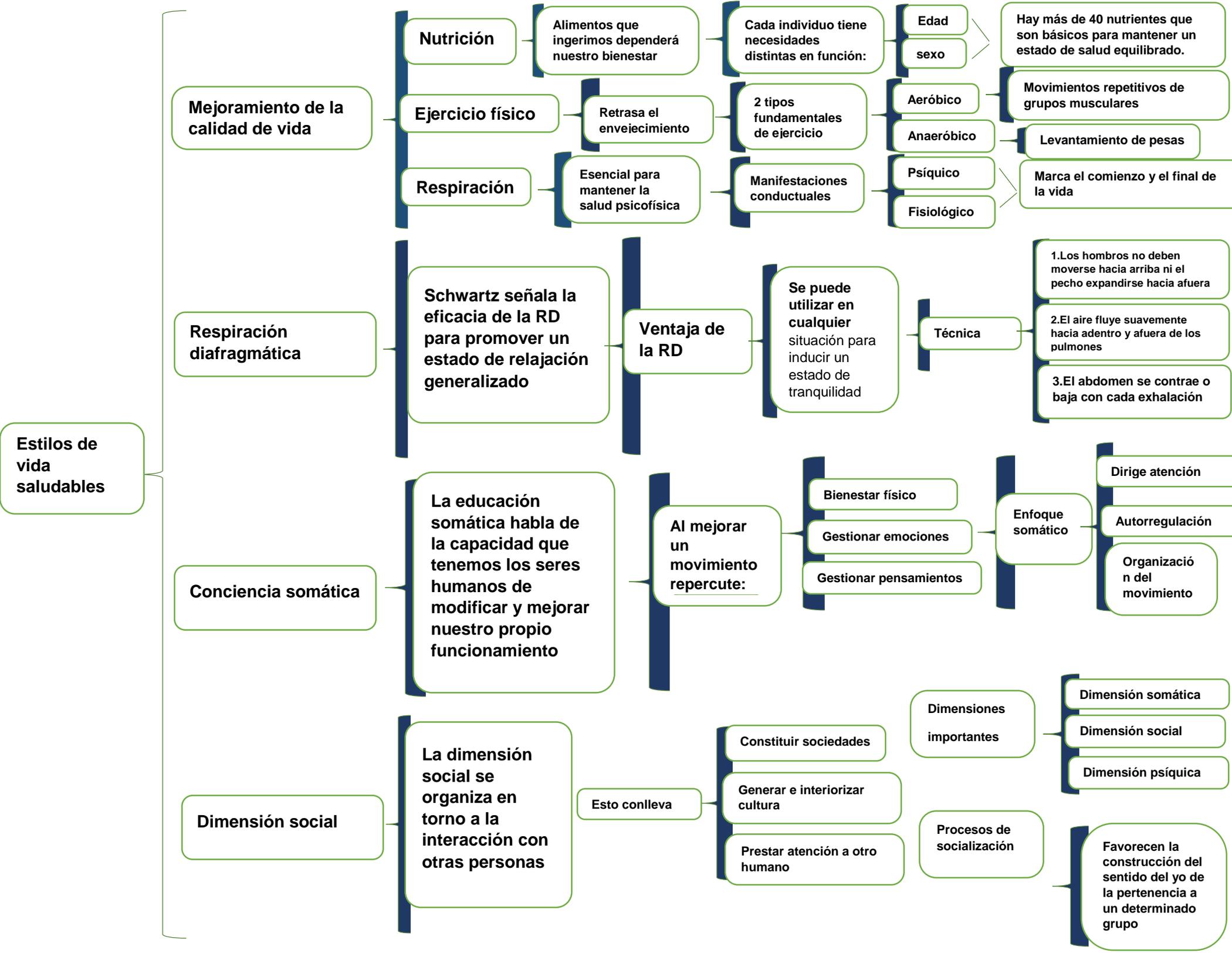
Llegar gradualmente a 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa.

Perder peso y no recuperarlo

Una gran cantidad de actividad física

Reducir la cantidad de calorías que necesita

Tener una buena alimentación saludable



Mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición

Alimentos que ingerimos dependerá nuestro bienestar

Cada individuo tiene necesidades distintas en función:

Edad

sexo

Hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado.

Ejercicio físico

Retrasa el envejecimiento

2 tipos fundamentales de ejercicio

Aeróbico

Anaeróbico

Movimientos repetitivos de grupos musculares

Levantamiento de pesas

Respiración

Esencial para mantener la salud psicofísica

Manifestaciones conductuales

Psíquico

Fisiológico

Marca el comienzo y el final de la vida

Respiración diafrágica

Schwartz señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizado

Ventaja de la RD

Se puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad

Técnica

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

2.El aire fluye suavemente hacia adentro y afuera de los pulmones

3.El abdomen se contrae o baja con cada exhalación

Estilos de vida saludables

Conciencia somática

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento

Al mejorar un movimiento repercute:

Bienestar físico

Gestionar emociones

Gestionar pensamientos

Enfoque somático

Dirige atención

Autorregulación

Organización del movimiento

Dimensión social

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas

Esto conlleva

Constituir sociedades

Generar e interiorizar cultura

Prestar atención a otro humano

Dimensiones importantes

Dimensión somática

Dimensión social

Dimensión psíquica

Procesos de socialización

Favorecen la construcción del sentido del yo de la pertenencia a un determinado grupo

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

Autocuidado

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

7 consejos de 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

CONCLUSIÓN

Para planificar las acciones encaminadas a conservar y promover la salud y el bienestar del hombre es necesario tener en cuenta que los factores que la favorecen o, por el contrario, las que precipitan una alteración. Todos debemos participar de manera activa en cambiar o modificar nuestro estilo de vida por un estilo más saludable que nos permita vivir más y mejor. Dados los beneficios preventivos de la actividad física, el consumo de frutas y verduras y de un peso saludable, se insta a los prestadores de servicios médicos a aconsejar con más vehemencia a todos sus pacientes para que cumplan con las recomendaciones básicas para un estilo de vida saludable. Entonces que un cambio por un estilo de vida más saludable

Fuente bibliográfica

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661810&pid=S1405-339X200900010000900004&lng=pt

HTTP://PEPSIC.BVSALUD.ORG/SCIELO.PHP?SCRIPT=SCI_NLINKS&REF=3661809&PID=S1405-339X200900010000900003&LNG=PT