



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Alumna: Pérez Hernández Karla Regina*

*Nombre: estilos de vida saludable*

*Cuarto parcial*

*Materia: psicología y salud*

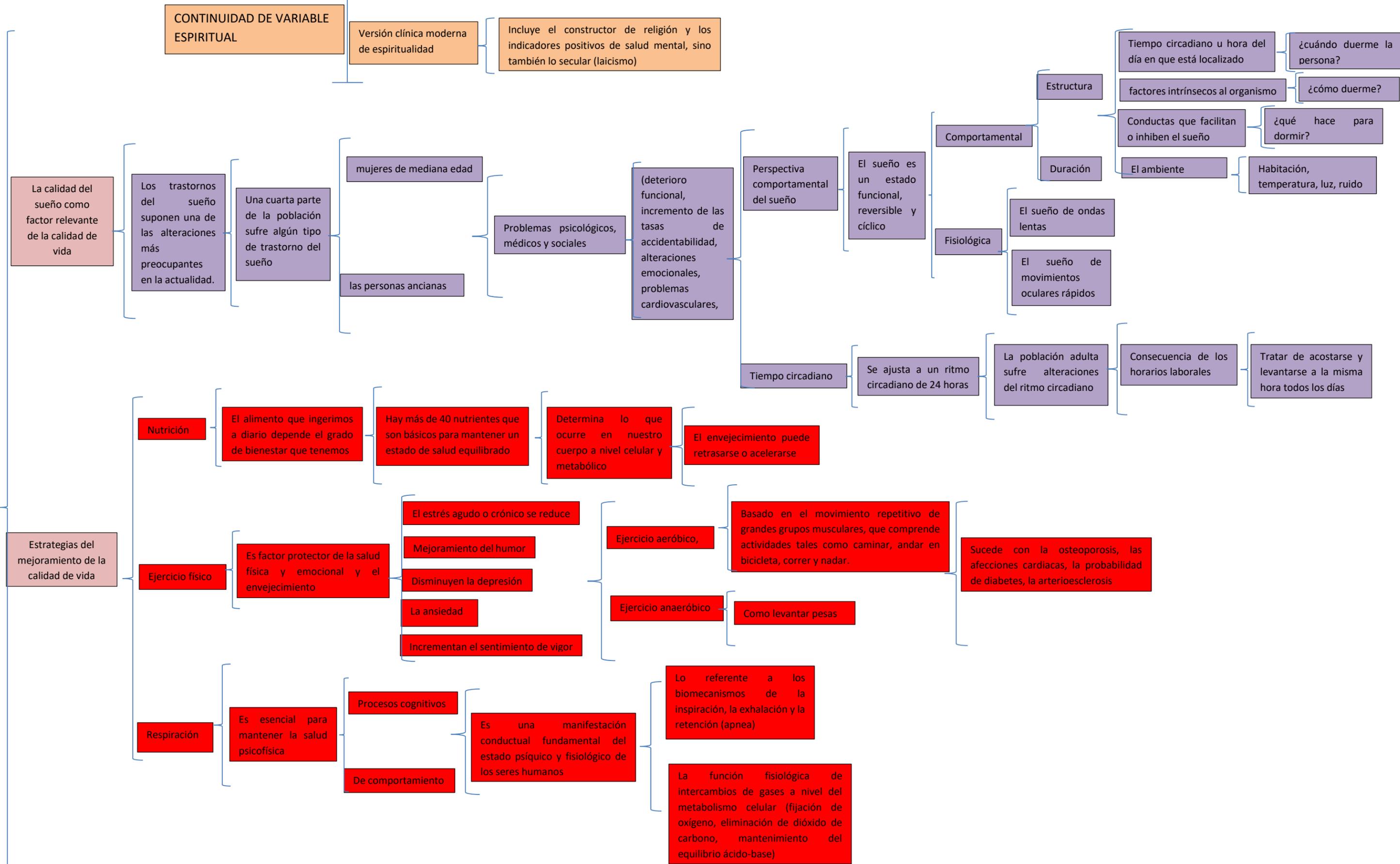
*Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

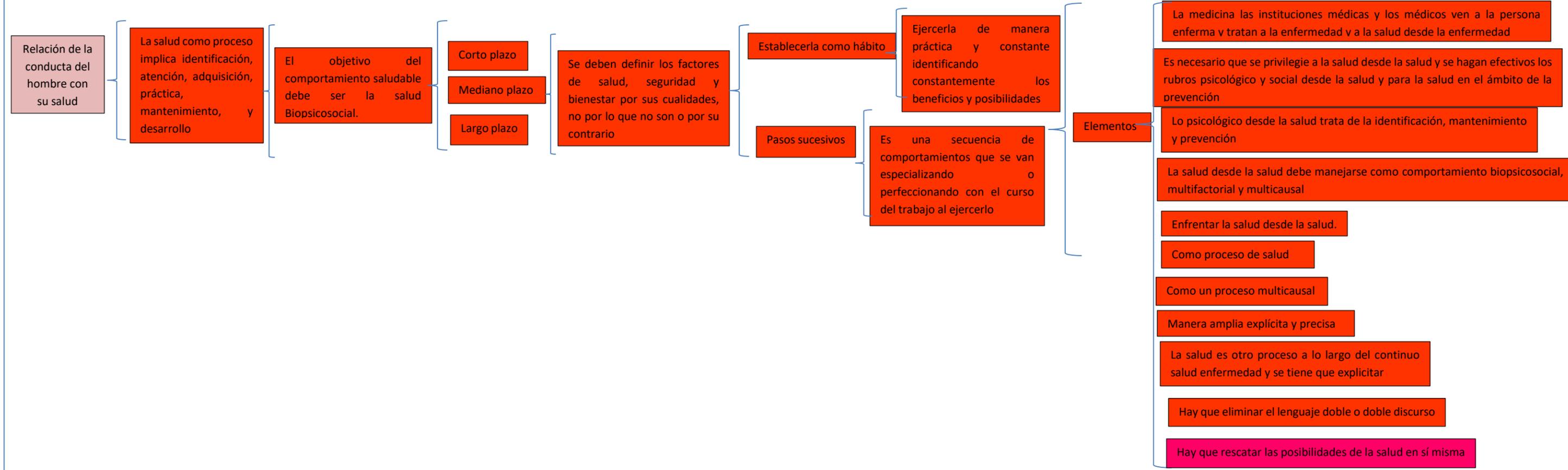
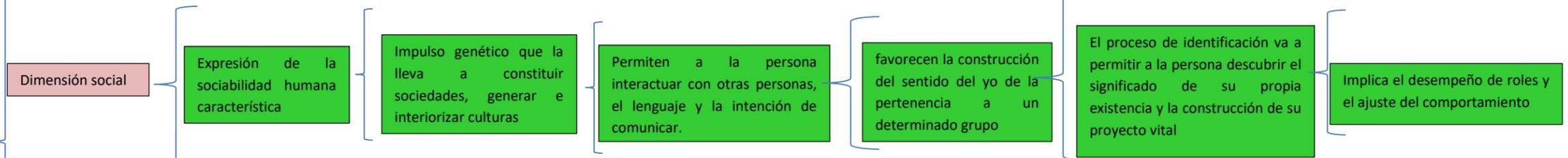
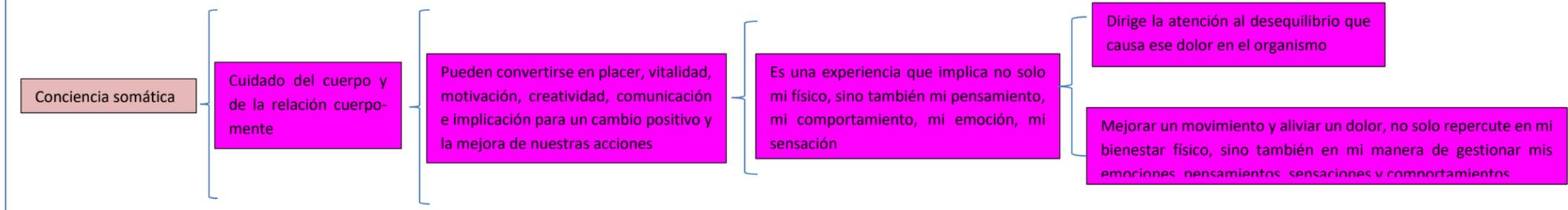
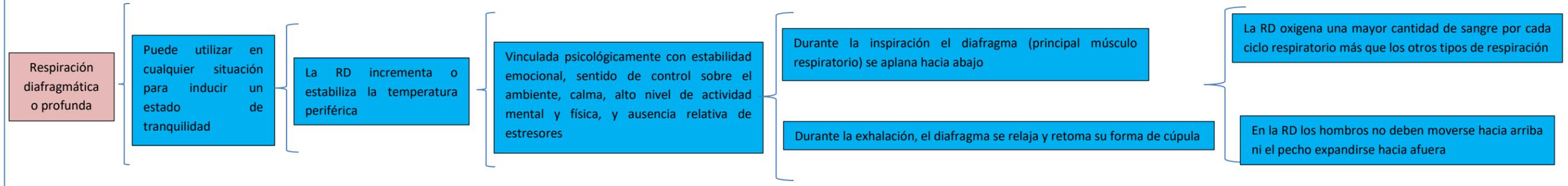
*Licenciatura en Enfermería*

*Primer Cuatrimestre*

# Los estilos de vida saludable







Promoción de estilos de vida saludables

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica

Cuida tu alimentación

Significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo

- Haz de la variedad de frutas, vegetales y granos integrales, la base de tu alimentación.
- Come siempre a las mismas horas
- Desayuna todos los días
- Reduce el consumo de sal y de azúcar
- Mantén tu organismo hidratado
- Sustituye las grasas trans y saturadas por las poliinsaturada

Con el alcohol, ¡ten cuidado!

- No tomes más de una unidad diaria si eres mujer adulta
- Más de dos si eres hombre adulto menor de 65 años

Deja de fumar

El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías

Más del 90% de muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar crónica y aumenta el riesgo cardiopatías y problemas cerebrovasculares

- Tras 20 minutos sin fumar disminuye la presión arterial
- A los 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye a la mitad
- A los 15 años, el riesgo de enfermedad del corazón es parecido al de un no fumador

Haz deporte, ¡muévete!

Es uno de los pilares de los estilos de vida saludables

Practicar diariamente una actividad física moderada y a largo plazo durante 30 minutos

- Te ayuda a mantenerte en tu peso
- Favorece la calidad del sueño
- Reduce el riesgo de muerte prematura
- Aumenta la autoestima y mejora la depresión

Cuida tu higiene

Todo lo que te rodea está lleno de microorganismos y algunos

Lávate las manos

Cuando llegues a casa, antes de comer y cuando hayas estado en contacto con animales.

Dúchate diariamente

Favorece la sudoración y el contacto con bacterias presentes en las superficies con las que nuestra piel entra en contacto.

Duerme bien

No dormir de forma adecuada puede aumentar el riesgo de obesidad, infecciones y enfermedades coronarias

- Recién nacidos de hasta 3 meses: 14-17 horas
- Niños de hasta 2 años: 9-15 horas
- Niños de hasta 13 años: 9-11 horas
- Adolescentes de hasta 17 años: 10 horas diarias
- Adultos: 7-9 horas diarias
- Adultos mayores de más de 65 años: 7-8 horas diarias

¡No te olvides de tu salud mental!

- Aprende a pedir ayuda cuando la necesites
- Descansa, come bien y haz deporte

## CONCLUSIÓN

Para concluir podemos decir que este trabajo fue elaborado con el fin de que el alumno pudiera comprender el tema principal de una vida saludable y que el alumno pudiera conocer mas a fondo y que este pueda llevarlo a cabo con un buen común en su vida cotidiana ya que el ser humano necesita tener una buena salud para poder vivir sin ella no podríamos realizar nuestras actividades diarias como de costumbre, la salud es lo más importante para todos los seres humanos por ello es muy importante estar informados de como llevar un buen habito de vida, el saber cuidarnos es muy importante, existen muchas formas de tener una vida saludable por eso este trabajo está hecho con este fin de que conozcamos a detalle diferentes hábitos que podemos emplear en nuestra vida cotidiana para llevar una mejor vida o el estar mejor informados podemos orientar a otras personas de nuestro alrededor que lo necesite y asi poderlo informar de posibles enfermedades que nos puede generar el no llevar una vida equilibrada.

Este trabajo logro su principal objetivo, asi que como seres humanos debemos de mejorar nuestras condiciones de vida si queremos tener una buena salud, tener la energía suficiente para hacer nuestras actividades.

Es importante que nos preocupemos tanto de cuidarnos de nuestra salud como tambien de la mente ya que tambien la mente nos puede generar ciertos pensamientos negativos.

Por eso como ya bien vimos anteriormente debemos de hacer ejercicio, comer saludable, dormir lo suficiente para tener suficiente energía, no consumir bebidas alcohólicas o si es asi consumirlas moderadamente, evitar la toma de tabaco pues nos puede generar ciertas enfermedades que nos pueden causar la muerte si no sabemos manejarla, cuidar nuestra higiene bañándonos diariamente no por el simple hecho de que otras personas no lo hagan tú debes de hacer la excepción.

La salud es un estado de completo bienestar tanto físico como mental y socialmente y no es solo la presencia de enfermedades.

## BIBLIOGRAFIA

Pag, web:

<https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-som%C3%A1ticos-y-trastornos-relacionados/factores-psicol%C3%B3gicos-que-afectan-a-otras-enfermedades>

libro en pdf:

[https://www.academia.edu/38159809/Oblitas\\_Psicolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_Salud](https://www.academia.edu/38159809/Oblitas_Psicolog%C3%ADa_de_la_Salud)