



Unidad IV: Estilos de vida saludables

Comitán de Dominguez, Chiapas



Erick Chatntiri Solis

Universidad Del Sureste



EMPEZEMOS
VARIABLES



FISICAS

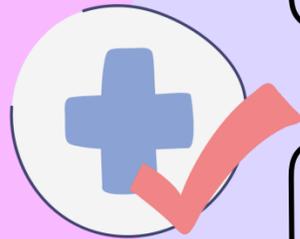
La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

PSICOLOGICAS

Las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo.

SOCIALES

Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos. Las condiciones anteriores pueden ser altamente diferentes para varios subgrupos de una población y pueden dar lugar a diferencias en los resultados en materia de salud



ESPIRITUALES

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

CALIDAD DE SUEÑO

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo.

CALIDAD DE VIDA

- Nutrición
- Ejercicio físico
- Perspectiva comportamental del sueño
- Respiración
- Tiempo circadiano
- Ejercicio físico

RESPIRACION

la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.

CONCIENCIA SOMATICA

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética

DIMENSION SOCIAL

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica

CONDUCTA DEL HOMBRE CON LA SALUD

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.

PROMOCION

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

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

La salud es otro proceso a lo largo del continuo salud enfermedad y se tiene que explicitar.

7 CONSEJOS DE SALUD

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos

1. CUIDA TU ALIMENTACIÓN

2. CON EL ALCOHOL, ¡TEN CUIDADO!

3. DEJA DE FUMAR

4. HAZ DEPORTE, ¡MUÉVETE!

5. CUIDA TU HIGIENE

6. DUERME BIEN

7. ¡NO TE OLVIDES DE TU SALUD MENTAL!