



# Unidad IV: Estilos de vida saludables

Comitán de Dominguez, Chiapas



**Erick Chatntiri Solis**

Universidad Del Sureste



# EMPEZEMOS VARIABLES



## FISICAS

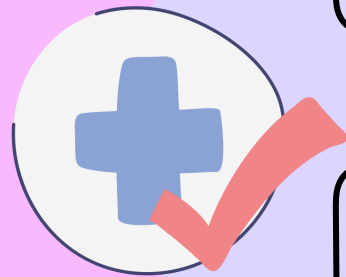
La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

## 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 musculoesquelética



## **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!**