



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Castellanos Pacheco Diego Antonio

Nombre del tema: Los estilos de vida saludable

Parcial: cuarta

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: Galindo Arguello Luis Ángel

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: Primer

Conclusión

Promover la salud a través de acciones sencillas todos los días es la mejor forma de tener una Vida Saludable. prevenir enfermedades y promover su salud a nivel general. Muchas veces la cura a una enfermedad está sujeta a cambios sencillos en el estilo de vida. Un estilo de vida saludable es una herramienta para alcanzar plenitud y bienestar.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Acudir de manera regular al medico

De acuerdo con especialistas del sector salud, una visita periódica al doctor puede mantenernos saludables de acuerdo a la edad, sexo, antecedentes médicos y antecedentes familiares.



Disminuir el consumo de sal

El elevado consumo de sodio y la absorción insuficiente de potasio contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.



actividad fisica

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.



controlar el peso

Mantener un peso saludable es muy importante. Si usted está demasiado delgado o tiene sobrepeso u obesidad, puede tener más riesgos de sufrir ciertos problemas de salud.



Evitar el consumo de tabaco

No fumar, protegerse adecuadamente del sol, seguir una dieta equilibrada y realizar ejercicio físicoregularmente ayudaría a prevenir el 40% de los tumores malignos, según asegura la Asociación Española Contra el Cáncer(AECC) con motivo de la celebración este viernes del Día Mundial de esta enfermedad.



Intentar estar de buen humor

Se ha demostrado que el buen humor y la risa promueve la salud y el bienestar de las personas. Esta actitud ante la vida te invita a vivir de manera alegre, sin enfadarte por cosas sin importancia y sin perder el control de tus emociones negativas.



Comida sana

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.



Disminuir el estrés

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en su vida. Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente. Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir o que sufra dolores de cabeza o malestar estomacal. ¿Cuáles son las señales del estrés en usted? Una vez que conozca las señales que debe buscar podrá comenzar a manejarlo.



Ejercicio la mente

la importancia de hacer ejercicio, comer bien y tener un estilo de vida saludable. ¿Verdad? Para gozar de una buena condición física, tanto ahora como en el futuro, tenemos que cuidarnos y adoptar lo que podríamos llamar una filosofía de vida "preventiva", donde nuestras acciones de hoy tendrán como resultado un estado general de bienestar a lo largo de todos nuestros años. Así como nos ocupamos del fortalecimiento de nuestros músculos y protegemos nuestro corazón, caminando o andando en bicicleta, también deberíamos ocuparnos de la salud del CEREBRO que es uno de nuestros órganos vitales y al que no siempre le ponemos mucha atención, sobre todo si estamos muy jóvenes.

