

Importancia de tener los correctos hábitos para tener una buena salud

para cuidar tu familia

para tener un bienestar en todos los aspectos

para saber que hábitos comenzar a hacer

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su constitución aprobada en 1948, define la salud como: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Tipos de salud:

Salud física
Salud mental
Salud emocional
Salud social
Salud económica
Salud ambiental



Ten una mejor
salud

Métodos para poder mejorar la calidad de la salud en tu familia

Enfermería

Francisco Cristiani
2do semestre
29/06/2023

promocion
a la
salud

Presentado por
Francisco Cristiani



salud física

la salud física es estar en bienestar con tu cuerpo y el correcto funcionamiento del organismo, para esto la OMS recomienda:

- tener un mínimo de 30 minutos de ejercicio al día
- seguir una dieta saludable
- evitar el consumo de alcohol o de tabaquismo
- Mantener una buena higiene
- vacunarse



siguiendo las siguientes recomendaciones se podrán lograr los resultados deseados y sobre todo tener una buena salud física, pero claramente no hay que descuidar los siguientes puntos:

salud mental

Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

Recomendaciones para mantener una buena salud mental:



- Conservar buenas relaciones interpersonales.
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias.
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.
- tener la mayoría de seguridad posible en pensamientos
- no consumir ningún tipo de droga, alcohol o tabaco



salud emocional

es la capacidad de expresar sentimientos, adaptarse a los desafíos emocionales, tolerar la frustración, hacer frente a los estresores de la vida y disfrutar de la vida.

recomendaciones para tener una buena salud emocional:

- Alimentar la mente de manera positiva.
- Organizar el tiempo.
- Vivir el presente.
- Relajarse
- Disfrutar de la compañía de seres queridos y conocer gente nueva.



salud social

La salud social es tener relaciones saludables con amigos, familiares y la comunidad, y tener interés o preocupación por los demás.

recomendaciones para tener una buena salud social:

1. Dedicar tiempo a nuestra familia y amigos.
2. Escoger sabiamente a quién dedicamos nuestro tiempo.
3. Estar abiertos a la experiencia y la diversidad.
4. Aprovechar las oportunidades de contribuir en nuestra comunidad.



salud económica

el consumo y cuidado de la salud como bien económico a través del estudio de la eficacia, efectividad, valor y comportamiento de los tratamientos y políticas de salud, así como el uso óptimo de los recursos para la atención de la enfermedad y la promoción de la salud

recomendaciones para tener una buena salud económica:

- Haz un seguimiento para controlar gastos. ...
- Considera un ingreso extra. ...
- Evita acumular deudas. ...
- Invierte tus ahorros. ...
- Usa herramientas financieras.



salud ambiental

La Salud ambiental, según la Organización Mundial de la Salud, es "aquella disciplina que comprende los aspectos de la salud humana, incluida la calidad de vida y el bienestar social, que son determinados por factores sociales

recomendaciones para tener una buena salud ambiental:

Evita quemar basura, hojas y otros objetos, así como hacer fogatas en bosques o en plena ciudad. Riega las plantas durante la noche o muy temprano, cuando el Sol tarda más en evaporar el agua. Reutiliza el agua que juntaste de la regadera y de lavar las verduras para regar las plantas o el jardín.

