

Nombre del

Alumno:Flor de liz

Juárez García

Nombre del

tema:variables física

Nombre de la materia:psicología

Nombre del profe:MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

Nombre la carrera:

enfermería

Cuatrimestre: 1

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 3 de diciembre del 2023

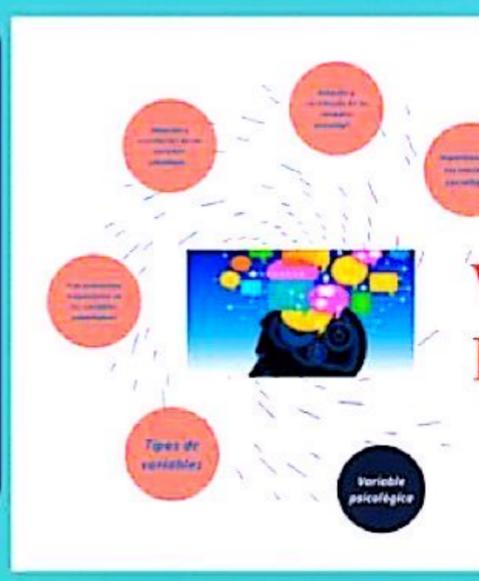
VARIABLES FISICAS



La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.

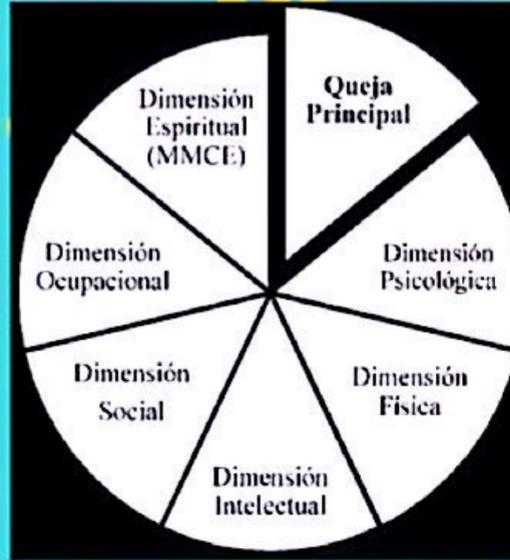
Variables psicológicas

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. Por muchas y variadas que sean las razones para llevar un estilo de vida saludable, son simultáneamente muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos de hacer más ejercicio.



Hay una clara necesidad de seguir realizando esfuerzos para superar la exclusión, la inequidad y los obstáculos para el acceso y la utilización oportuna de los servicios de salud integrales. Es necesario adoptar mejores medidas intersectoriales para influir en las políticas, los planes, la legislación y los reglamentos que abordan los determina

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. En esta versión, la religión, la espiritualidad y la secularidad (laicidad) son recursos que pueden promover valores morales, conexiones con otros,



calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida. 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. Por desgracia, y quizá como consecuencia del ritmo de vida que caracteriza a las sociedades industrializadas, los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes.

Promoción de estilos de vida saludables. Cuida tu alimentación. Ya lo hemos visto en artículos como "Los beneficiosos efectos en la salud de una dieta equilibrada: "somos lo que comemos". Y es que, alimentarnos de forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida: significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo y, además, nos ayuda a mantenernos en nuestro peso, lo que reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad, y los riesgos asociados a ella como enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o el colesterol alto. Toma nota de estos sencillos hábitos que te ayudarán a comer saludable: Haz de la variedad de frutas, vegetales y granos integrales, la base de tu alimentación.

