



SUPER NOTA

DE LEÓN GARCÍA DANIELA
ELIZABETH

Lic. Hernández Cruz Stefany

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. En Enfermería

Psicología

Tapachula, Chiapas

1 de diciembre del 2023

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

COSAS FUNDAMENTALES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

LA ALIMENTACIÓN

una alimentación balanceada es parte de una vida saludable, teniendo en cuenta que la variedad es de suma importancia, debemos incluir verduras, frutas, legumbres, frutos secos, granos enteros, además de otras fuentes alimenticias para nutrir nuestro cuerpo.



ACTIVIDAD FÍSICA

parte de un estilo de vida saludable, es mantener activo nuestro cuerpo, estar en movimiento y evitar el sedentarismo, fomenta la salud a nivel general en el cuerpo



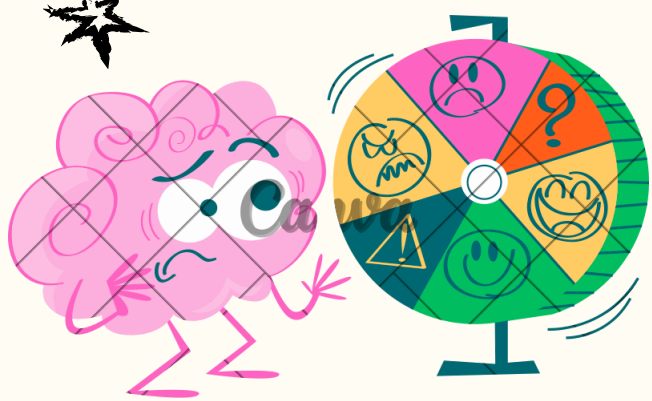
HIGIENE

una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.



SALUD MENTAL

no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria.



ACTIVIDAD SOCIAL:

las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.



HORAS DE SUEÑO

considerar la importancia que tienen las horas de sueño es fundamental para una adecuada productividad en las actividades cotidianas, además de beneficiar nuestra calidad de vida. El no obtener las horas de sueño que nuestro cuerpo necesita ha sido relacionada con efectos negativos en la salud mental

