



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

RESENDIZ ESTRADA ALESSANDRA

Lic. Stefany Hernández Cruz

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Enfermería

Psicología y Salud

Tapachula, Chiapas

28 de Noviembre del 2023



Estilos de vida saludables



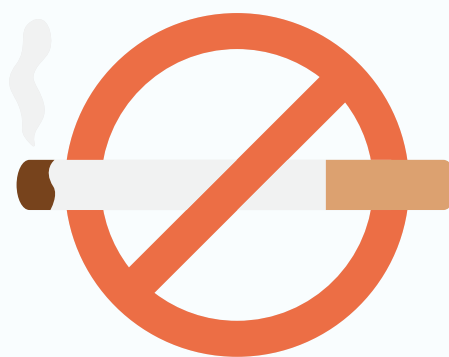
repercute de forma positiva en la salud.

Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor.

- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- No fumar.
- NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Consumir una dieta saludable y equilibrada..
- Manejo del estrés

Ejercicio

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y ayuda a conciliar mejor el sueño.



Tabaquismo

La exposición indirecta al humo del cigarrillo puede causar cáncer pulmonar en personas que no fuman.

Alcoholismo

El consumo de alcohol cambia muchas funciones cerebrales. Afecta en primera instancia las emociones, el pensamiento y el juicio.



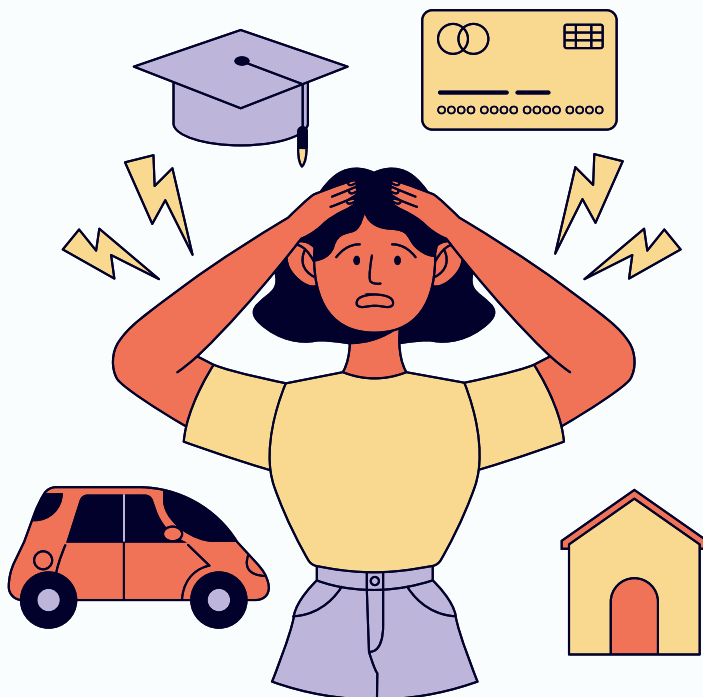
Dieta

Seguir una dieta equilibrada es importante para tener una buena salud.



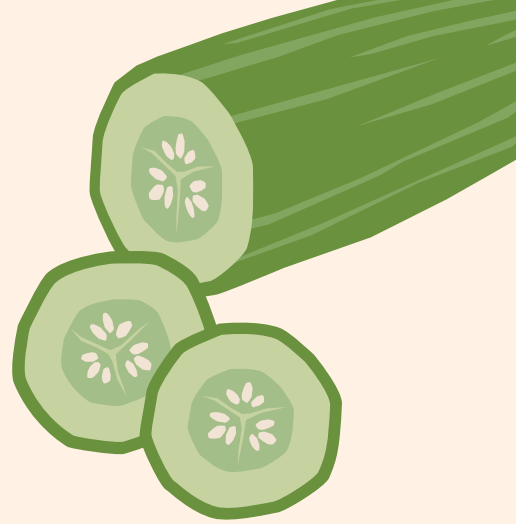
Manejo del estrés

El estrés es normal. Puede ser un gran motivador y sirve en algunos casos. Sin embargo, demasiado estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios del estado de ánimo.



<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Las%20siguientes%20medidas%20le%20ayudar%C3%A1n,de%20tener%20antecedentes%20de%20alcoholismo.>

BIBLIOGRAFÍA



<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Las%20siguientes%20medidas%20le%20ayudar%C3%A1n,de%20tener%20ante%20cedentes%20de%20alcoholismo.>

<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>

