



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. en enfermería

MATERIA  
psicología de la salud

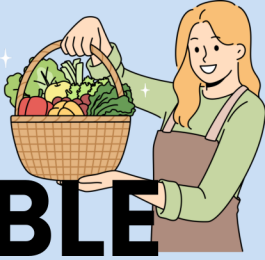
TEMA  
estilo de vida

DOCENTE  
Santizo Gómez paulina Inés

CATEDRATICO  
L. S. C. Hernández cruz Estefany

FECHA  
02/12/2023

# cosas que podemos hacer para un ESTILO DE VIDA SALUDABLE



## buena alimentación

consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía



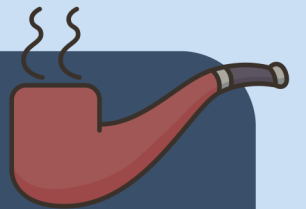
## No beber alcohol

El consumo excesivo de alcohol afecta al hígado y puede provocar diversos problemas e inflamaciones hepáticas, que incluyen: Esteatosis, o hígado graso. Hepatitis alcohólica



## Dejar de fumar

El tabaco es la primera causa de mortalidad en el mundo occidental y afecta sobre todo el sistema vascular y cardiorespiratorio.



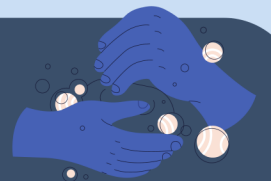
## Realizar deporte

El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente.



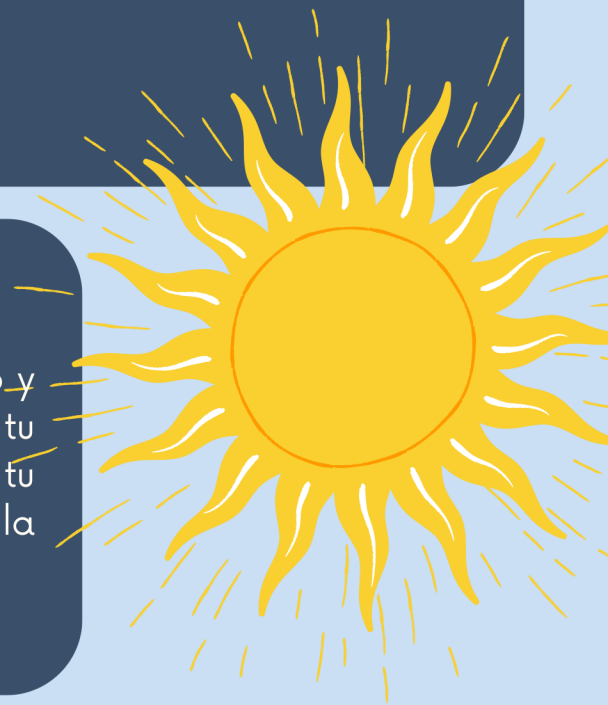
## Cuidar la higiene

puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades.



## Dormir bien

el sueño permite el desarrollo del sistema nervioso y la conservación de la energía. - Mientras duermes, tu cerebro consolida las memorias y se regula tu estado del humor, disminuyendo la agresividad y la ansiedad.



## Una buena salud mental

Muchas veces tendemos a pasar mucho tiempo en espacios interiores sin salir. Estar en contacto con la naturaleza, tomar el sol y respirar aire fresco tienen grandes beneficios para tu mente y tu cuerpo ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones

## BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WWW.WHO.INT](https://www.who.int) › ... › NOTAS DESCRIPTIVAS › DETALLE

[HTTPS://WWW.SALUDCASTILLAYLEON.ES](https://www.saludcastillayleon.es) › EJERCICIO-FISICO

[HTTPS://FUNDACIONDELCORAZON.COM](https://fundaciondelcorazon.com) › RIESGO-CARDIOVASCULAR