



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Vanessa Geraldin Flores de León

Nombre del tema: Promoción de estilo de vida saludable

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1º

Comitán de Domínguez Chiapas a 28 de noviembre de 2023.

4.11. Promoción de estilos de vida saludables.

Salud

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos, La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades



El autocuidado

Son todos aquellos hábitos y actitudes con los que nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud, capacidad de las personas, familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y mantener la salud

Consejos de salud

1. Cuida tu alimentación: La alimentación influye mucho a que nosotros tengamos un buen estilo de vida.
2. Con el alcohol: El alcohol influye mucho ya que este puede deteriorar algunos órganos.
3. Deja de fumar: El tabaco afecta de manera grave los pulmones, esto lleva a tener dificultades al respirar.



4. Haz deporte: Debemos de tener nuestro cuerpo en movimiento para una mejor resistencia y así poder estar saludables.
5. Cuida tu higiene: La higiene es muy importante ya que esta nos genera una buena imagen y si no la llevamos podemos tener consecuencias graves.

6. Duerme bien: La tercera parte de nuestras vidas nos la pasamos durmiendo y esto es esencial para la vida, un mínimo de 8 hrs de sueño para tener un buen descanso.

7. Salud mental: No solo es la salud del organismo, también influye la salud mental ya que esta nos ayuda a tener mejor manejo de nuestras emociones y así estar bien con nosotros mismos.



<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/691e0dfb69f10a6c79ff81d7d5b9ff50-LC-LLEN103%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>