



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno Gretel Shadia Escriba Pérez

Nombre del tema Promoción de estilos de vida saludables

Parcial I

Nombre de la Materia Psicología y salud

Nombre del profesor María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura Lic. En Enfermería

Cuatrimestre I

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

1. Cuida tu alimentación

Alimentarnos de forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida. Haz de la variedad de frutas, vegetales y grano integrales, la base de tu alimentación. Es recomendable consumir 5 porciones de frutas y verduras al día.



2. Con el alcohol, ¡Ten cuidado!

No tomes, más de una unidad diaria si eres muy adulta o varón mayor de 65 años o más de dos, si eres hombre adulto menor de 65 años. Una unidad de alcohol equivale a un vaso de cerveza de tamaño medio a una copa de vino



3. Dejar de fumar

El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer, cuyo riesgo es dobla en quienes tienen este hábito, y llega a cuadruplicado en los fumadores empedernidos.



4. Haz deporte- ¡muévete!

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludable, si crees que no tienes tiempo o que tu forma física no es la adecuada, no te preocupes, el deporte está al alcance de cualquiera.



5. Cuida tu higiene

Aunque no puedas verlos, todo lo que nos rodea está lleno de microorganismos y alguna de ellas son capaces de originar enfermedades. Es muy importante tener una higiene personal y limpieza del hogar.



6. Duerme bien

Ten un horario regular para irte a la cama y levantarte. Vincula alguna rutina al momento de irte a dormir, puede ser acciones sencillas como lavarse los dientes, tomar un baño o leer. practica ejercicio físico, pero intenta no hacerlo justo antes de irte a dormir, duerme con ropa cómoda, y en una habitación oscura y silenciosa.



7. ¡No olvides de tu salud mental!

Estas estrechamente vinculadas, es muy importante que te preocupes de cuidar tu mente tanto como tu cuerpo.

- Valorate tal y aceptate como eres.
- Descansa, come bien y haz deporte, por yodo los beneficios que como ya hemos explicado.

