



# Mi Universidad

**super nota**

*Nombre del Alumno: Victor Manuel Escandon Aquino*

*Nombre del tema: promoción de estilo de vida saludable*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: psicología de la salud*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*



# promoción de estilo de vida saludable

¿Qué es el estilo de vida saludable?

un estilo de vida saludable implica la buena alimentación, la precaución de sustancias nocivas (drogas alcohol tabaco) cuidado físico y mental no solo la falta de enfermedades físicas.

## autocuidado

el autocuidado es cuando una persona se preocupa por si misma y cumple con las medidas para mantener una buena salud física y mental, esto lo puede inclinar a una buena nutrición, ejercicio, buen sueño y manejo al estrés.



## 1. alimentación

promover una buena alimentación puede implicar educar sobre una buena dieta, esta en la cual la dieta lleve frutas verduras granos y en el cual se limite el consumo de alimentos con conservadores y procesador los cuales hacen daño.

## 2. cuidado con el alcohol

de acuerdo al alcohol se puede promover los riesgos del consumo excesivos los que pueden traer problema físicos y sociales, fomentar el consumo responsable y ofrecer campos de ayuda a la recuperacion del alcohol.



## 3. hacer deporte

esta promoción del deporte es donde fomentaremos la actividad física donde se pueden ayudar a evitar saludes físicas y mentales también podemos motivar y encontrar alguna actividad que al individuo disfrute y le agrade.

4. cuidado con la higiene  
promover la higiene donde promovamos la buena alimentación el chequeo con médicos en dado tiempo la higiene personal los baños el buen cepillado de boca, baños aseo personal esto para no tener ninguna enfermedad previa a la higiene.



## 5. dormir bien

en la promoción al buen dormir podemos hablar sobre las oras de sueño y tipo de posición, esto para evitar alguna complicación o enfermedad donde haya falta de energía o la posición algún dolor en el cuerpo.

## 6. salud mental

la promoción a la salud mental es una de las mas importantes por que tanto como debemos de mantener bien nuestro cuerpo asi nuestra mente para no tener ninguna enfermedad como la depresión, estrés, acá se promueve la comunicación con uno mismo.

