



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Rosa Elena Avendaño López

Nombre del tema: 4.11 PROMOCION DE STILOS DE VIDA SALUDABLES

4 parcial

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura de enfermería

I cuatrimestre

4.11 Promoción de

Estilos de Vida saludables



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

«(El autocuidado) es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica»

¿Cómo podemos mejorar nuestra salud?



1. Cuida tu alimentación

Haz una variedad de frutas, vegetales y granos integrales, la base de tu alimentación, consumir 5 porciones de frutas y verduras al día, comer siempre a la misma hora, tratar de consumir en pocas cantidades el azúcar y la sal, también es recomendable beber 2 litros de agua al día.

2. El alcohol

El alcohol deja a 3 millones de muertos al año, el abuso de esta sustancia está asociada a más de 200 patologías y al desarrollo de trastornos mentales y del comportamiento.

Si consumes alcohol, lo mejor es hacerlo de forma moderada, no tomes más de 1 unidad si eres mujer adulta o varón mayor de 65 años, o más de 2 si eres hombre adulto menor de 65 años.



3. No fumar



El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer.

- 20 minutos sin fumar disminuye la presión arterial.
- 12 horas el monóxido de carbono en sangre alcanza un nivel normal.
- 3 meses mejora la circulación de la sangre y la capacidad pulmonar.
- 9 meses disminuye el riesgo de infecciones, la sensación de falta de aire y la tos.
- Al año, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la mitad.
 - 5 años el riesgo de cáncer de cuello y de accidente cerebrovascular es igual que el de las personas no fumadoras, y el cáncer de garganta, esófago, boca y vejiga disminuye a la mitad.

Dejar de fumar siempre será una buena decisión para tu salud



4. Deporte

Practicar diariamente una actividad física moderada y a largo plazo, como caminar a buen ritmo durante 30 minutos, tiene muchos beneficios como:

- ✓ Ayuda a mantenerte en tu peso
- ✓ Controlar el nivel de azúcar en sangre y reduce el riesgo de enfermedades coronarias.
- ✓ Favorece la calidad del sueño.
- ✓ Sube la autoestima y baja la depresión.

Realiza deporte con pequeños cambios en tu rutina diaria como:

- sube escaleras en vez de tomar el ascensor.
- Si permaneces horas sentado, levántate cada 60 minutos y camina un poco.
- Ve aumentando la intensidad del deporte que practiques. Sin forzar tu cuerpo.
- Respira por la nariz para prevenir el flato.



5. Cuida tu higiene



Es importante mantener una buena higiene personal y limpieza del hogar. Pues aun que no podamos observarlo todo nuestro alrededor hay microorganismos los cuales pueden originar enfermedades.

Algunos cuidados son:

- Lavarse las manos antes y después de comer, después de estar en contacto con animales.
- Ducharte diariamente, después del ejercicio.

6. Descanso



Investigaciones señalan que no dormir de forma adecuada puede aumentar el riesgo de obesidad, infecciones y enfermedades coronarias. Todo sueño depende de la edad:

- Recién nacidos a 3 meses: 14-17 horas.
 - 11 meses: 12-15 horas.
 - 2 años: 9-15 horas.
 - 5 años: 10-13 horas.
 - 13 años: 9-11 horas.
 - 17 años: 10 horas diarias.
 - Adultos: 7-9 horas diarias.
- Adultos más de 65 años: 7-8 horas diarias.



7. Salud mental

La salud mental y la física están vinculadas, pues si una no es buena afectará en la otra y viceversa. Hoy sabemos que el estrés está asociado a un estilo de vida no saludable, como adicciones al tabaco y al alcohol, y mala alimentación. Como mejorarlo:

- ✓ cuida tus relaciones interpersonales con familia y amistades.
- ✓ Aprende a pedir ayuda cuando la necesites.
- ✓ Descansa, come bien y haz deporte.
- ✓ Valórate y acéptate tal como eres.
- ✓ Dedícate unos minutos al día, la meditación es un buen recurso.
- ✓ Fija uno o varios propósitos vitales, tener una motivación a largo plazo favorece la salud mental.
- ✓ Toma las riendas de tu salud