



UDSA

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Yoleni Samara Alfonzo Pérez.

Nombre del tema: Super nota.

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología y Salud.

Nombre del profesora: María Cecilia Zamorano Rodríguez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 1°

Promoción de estilos de vida saludables.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor.



¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD?

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



EL PODER DEL AUTOCUIDADO.

«(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»



7 CONSEJOS DE SALUD.

1. Cuida tu alimentación.
2. Ten cuidado con el alcohol.
3. Dejar de fumar.
4. Haz deporte ¡muévete!
5. Cuida tu higiene.
6. Duerme bien.
7. ¡No te olvides de tu salud mental!



TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD.

Como has visto, hay muchos consejos de salud que puedes adoptar para mantener un buen estado. Lo más importante es que depende de ti implementarlas o no.

