



**Mi Universidad**

**Nombre del Alumno:** Esmeralda yeraldi López morales

**Nombre del tema:** Súper nota

**Parcial:** Cuarto parcial

**Nombre de la Materia:** Psicología y salud

**Nombre del profesora:** María Cecilia Zamorano Rodríguez

**Nombre de la Licenciatura:** Licenciatura en enfermería

**Cuatrimestre:** Primer cuatrimestre

1 DE DICIEMBRE 2023

# “PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE”

## ¿Que entendemos por salud?

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



## “El poder del 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 con o sin el apoyo de atención medica.

### tipos de autocuidado



## 1. “Cuida tu salud”

“Somos lo que comemos” significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento de nuestro cuerpo.



## Ámbito para comer saludable

- Comer 5 proporciones de fruta y verdura
- Desayunar todos los días
- Reducir el consumo de sal y azúcar
- Mantener el organismo hidratado( tomar 2 litros de agua diario)
- Comer siempre a lo misma hora



## 2. “Con el alcohol ¡ten cuidado!”

El alcohol causa 3 millones de muertes en todo el mundo, al consumir es asociado a mas 200 patologias y desarrolla trastornos mentales y el comportamiento.



### 3. "Deja de fumar"



El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer. Si fumas debes ser consciente además de dañar gravemente tu salud también a los demás.

### 4. Haz deporte ¡Muévete!

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludable. Practica diariamente actividades físicas como caminar 30 minutos contribuye al control de azúcar en la sangre y reduce el riesgo de enfermedades.



### 5. "Cuida tu higiene"

Es muy importante mantener una buena higiene personal y limpieza del hogar. Para no originar enfermedades.



### Consejos básicos:

- Dúchate diariamente
- lávate las manos antes de comer y después de ir al baño
- Ducharte después de hacer ejercicio físico.



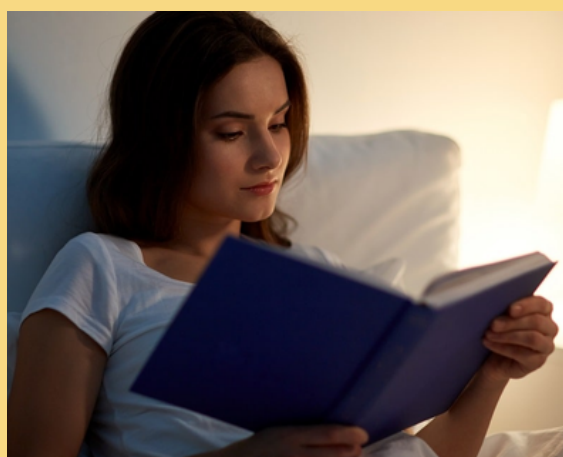
### 6. "Duerme bien"

Todas nuestras funciones de nuestro organismo se ven afectadas por la falta de sueño, desde el sistema hormonal, e inmunitario o el respiratorio hasta la presión arterial o la salud cardiovascular.



### Recomendaciones:

- Ten un horario regular para ir a la cama y levantarte.
- vincula rutinas antes de ir a dormir como: lavarse los dientes, bañarse o leer.
- Duerme con ropa cómoda y en una habitación oscura y silenciosa.



## 7. ¡No te olvides de tu salud mental!



La salud mental y la física estrechamente vinculadas, pues si una no es buena repercutirá negativamente en la otra y viceversa. Es importante que te preocupes cuidar tu mente como tu cuerpo.

### Consejos:

- Fomenta y cuida tus relaciones interpersonales como familia y amistades.
- Valórate y acéptate tal como eres.
- Aprende a pedir ayuda cuando la necesites.
- Descansa, come bien y haz deporte.
- Dedícate unos minutos al día, meditar ayuda mejorar el bienestar mental.



## BIBLIOGRAFIA

UDS. 2023. ANTOLOGIA DE BIOQUIMICA. PDF.

URL.<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/691e0dfb69f10a6c79ff81d7d5b9ff50-LC-LEN103%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>