

Agregar nombre de alumno: NAOMI VÁZQUEZ PÉREZ

Nombre del profesor: MARIA CECILIA ZAMORANO RODRIGUEZ

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: COMPUTACIÓN

Grado: 1

Grupo: A

Promoción de estilos de vida saludables

¿Qué entendemos por salud?

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos, "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"



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

Cuida tu alimentación

Haz de la variedad de frutas, vegetales y granos integrales, la base de tu alimentación. Recuerda que es recomendable consumir 5 porciones de frutas y verduras al día. Es posible hacerlo con recetas innovadoras y sencillas que hagan de la comida sana algo rico y divertido. Este es uno de los consejos de salud más básicos que deberías aplicar en tu día a día.



Con el alcohol, ¡ten cuidado!

Sabes que el alcohol causa cada año 3 millones de muertes en todo el mundo? Esta cifra, recogida en informes de la OMS, da fe de los efectos tan nocivos que tiene el abuso de esta sustancia que, además, está asociada a más de 200 patologías y al desarrollo de trastornos mentales y del comportamiento.

Cuida tu higiene y Duerme bien

Lávate las manos cuando llegues a casa, antes de comer y cuando hayas estado en contacto con animales. Dúchate diariamente, para controlar los gérmenes que puedan afectar a tu piel. Las recomendaciones generales dependen de la edad y son las siguientes: Recién nacidos de hasta 3 meses: 14-17 horas. Bebés de hasta 11 meses: 12-15 horas. Niños de hasta 2 años: 9-15 horas. Niños de hasta 5 años: 10-13 horas. Niños de hasta 13 años: 9-11 horas. Adolescentes de hasta 17 años: 10 horas diarias. Adultos: 7-9 horas diarias. Adultos mayores de más de 65 años: 7-8 horas diarias.



CÓMO CUIDAR MI SALUD MENTAL



Es muy importante que te preocupes de cuidar tu mente tanto como tu cuerpo.