



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno Rocki Leodan Gutierrez Vazquez

Nombre del tema Promoción De Estilos De Vida Saludable

Parcial 4to

Nombre de la Materia Psicología y Salud I

Nombre del profesor María Cecilia Zamorano Rodriguez

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre Primer

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de diciembre de 2023.

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 se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud.



4.11 PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



En este proceso se debe de tomar importancia a las acciones de salud positivo y como contribución de nosotros para mejorar el estilo de vida y los hábitos que ayudarán a estar mejor. Un mejor hábito en el consumo de alimentos, realizar deportes, el sueño e higiene.



1. Cuidado de alimentación.

El consumo de alimentos naturales favorece el estado de salud bueno, movilidad estable, entre otros aspectos. Dentro de esto es recomendable consumir 5 porciones de fruta al día, mantener el organismo hidratado, comer siempre en las horas de siempre. Desayunar todos los días favorece las nutrición es principales diarias.



2. Cuidado en el consumo de alcohol.

El consumo de alcohol en exceso permite e incrementa las posibles causas de enfermedades, por la no regulación de esta actitud, permite la entrada de problemas de salud con las funciones de los órganos de filtración de líquidos y el posible riesgo de ser operados.

" 7 Consejos De Salud "



3. Evitar el consumo de cigarros.

Constantemente el consumo de tabaco o el individuo propiamente daña su salud. Esto permitiendo la entrada y el adquiremiento de patologías como el cáncer, cataratas oculares entre otros aspectos peligrosos. Evitar el consumo aumenta nuestra posibilidad de vivir más tiempo y el desarrollo de patologías.





4. Realizar deportes ¡ muevete !



Hacer actividades de movilidad, cardio u otros actividades favorece la positivistas de un estilo de vida saludable, en el aspecto anatómico el buen circulamiento sanguíneo, la normotension la ayuda a mantener el peso estable. Esto también beneficio con el estado de sueño, favorece el riesgo de muerte prematura, pero esto gracias a los deportes y a la dedicación de esto.



5. Cuidado de higiene.



La bacterias o microorganismos son los afectarles en nuestra salud humana por eso la infecciones o enfermedades por la falta de higiene en este aspecto, mantener un hábito le limpieza tanto corporal como de las manos disminuye el alto riesgo de enfermarnos en gran posibilidad. Desinfectar el entorno que nos rodea previene y protege enfermedades.



6. Dormir a gusto y conforme.



El descanso y el sueño en determinados momentos estables y correctos aumenta una productividad con nuestros sentidos, la función del cuerpo y la de nuestro cerebro, sentirse cómodos con lo que vestimos a la hora de acostarnos da una sensación de tranquilidad.
Tomar estimulantes como café u otras bebidas altas en cafeína aumenta las patologías con el estado del cerebro, la alteración del sueño y provocar desgastes innecesarios.



4.11 PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

7. Importancia con la salud mental.





El estado de la mente sufre grandes cantidades de estrés lo que provoca trastornos, enfermedad o patologías que no son favorables para nuestra salud lo que quiere decir que es un peligro tener este tipo de problemas. Tener las respuestas a nuestros problemas, controlar nuestras emociones o estados de salud controlables mejoran el estado de salud. Mantener un descanso confortable ayuda en la salud. Pedir ayuda en circunstancias de requerimiento necesarios. Aprender a valorarse y aceptarse tal y como somos o nos vemos.