



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Evelin Aguilar García

Nombre del tema : Promoción de estilos de vida

Parcial : 4

Nombre de la Materia : Psicología de la salud

Nombre del profesor : María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura : Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA

REALIZADA POR:
Evelin Aguilar Garcia

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

Poder del Autocuidado
Ayuda a vernos a nosotros mismos y prevenir enfermedades para estar saludables .

Cuidado de alimentación
Nos ayuda a mantener nuestro peso y así mismo evitar la obesidad y enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 o colesterol alto.

CUIDADO con el alcohol
Es nocivo para la salud está asociada a más de 200 patologías y al desarrollo de transtornos mentales. Si consumes alcohol es mejor que lo moderes

Deja de fumar
El tabaco está vinculado a numerosas patologías, además de ser responsables del 90% de muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar.

Haz deporte
Es uno de los pilares para el estilo de vida saludable , te ayuda a mantener tu peso, sube tu autoestima y reduce el riesgo de enfermedades coronarias entre otras.









Cuida tu higiene

Todo lo que nos rodea está llena de microorganismos que pueden originar enfermedades, por eso el mantener una buena higiene es importante, desde lavarse las manos y ducharse diariamente.



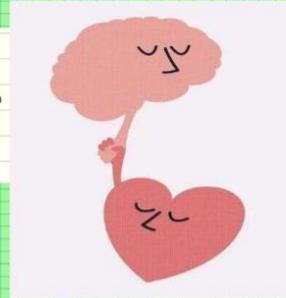
Duerme bien

Las funciones del organismo se ven afectadas por la falta de sueño, por eso es importante dormir las horas necesarias y así tener a nuestro organismo saludable



Salud mental

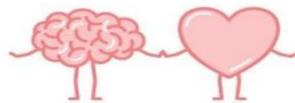
La salud mental tiene un gran impacto en nuestra salud, pues mente sana cuerpo sano, hay que cuidar bien de nuestra mente para que nuestro cuerpo no sufra daños



En conclusión

Cada uno de estos factores contribuye para que tengamos un estilo de vida más saludable y así poder poder nuestra vida más saludable y libre de enfermedades.

balance



Bibliografía: Antología UDS, psicología de la salud.