



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Luz Patricia Albores Vázquez*

*Nombre del tema: Promoción de estilo de vida saludable*

*Parcial: Cuarto Parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Primero*

¿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. Así lo expresó la OMS (Organización Mundial de la Salud) en su definición de salud:

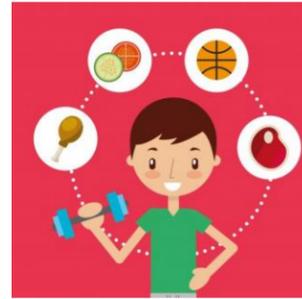
“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

## Promoción de estilos de vida saludables



Cuida tu alimentación

Ya lo hemos visto en artículos como “Los beneficiosos efectos en la salud de una dieta equilibrada: “somos lo que comemos”.



Cuida tu higiene

Aunque no puedas verlos, todo lo que te rodea está lleno de microorganismos y algunos de ellos son capaces de originar enfermedades.



Duerme bien

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

Haz deporte, ¡muévete!

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables. Si crees que no tienes tiempo o que tu forma física no es la adecuada, no te preocupes.



¡No te olvides de tu salud mental!

Como vimos al inicio de este artículo, el bienestar mental es una parte fundamental de la salud, como la misma OMS indica en su definición.

