



### Super Nota

*Nombre del Alumno: Ana Karen Tolentino Martínez |*

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

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

# Promoción de estilos de vida saludables

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor

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

## ● El poder del autocuidado

Recurrimos de nuevo a la definición de la OMS:

“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”.



## ● 1. Cuida tu alimentación

alimentarnos forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida: significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo y, además, nos ayuda a mantenernos en nuestro peso,



## ● 2. Con el alcohol,

Si consumes alcohol, lo mejor es hacerlo de forma moderada, es decir, no tomes más de una unidad diaria si eres mujer adulta o varón mayor de 65 años, o más de dos si eres hombre adulto menor de 65 años



## ● 3. Deja de fumar

El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer, cuyo riesgo se dobla en quienes tienen este hábito, y llega a cuadruplicarse en los fumadores empedernidos.

- Tras 20 minutos sin fumar disminuye la presión arterial.
- A los 3 meses mejora la circulación de la sangre y la capacidad pulmonar.
- Al año, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la mitad.
- A los 5 años el riesgo de cáncer de cuello y de accidente cerebrovascular es igual que el de las personas no fumadoras.
- A los 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye a la mitad.
- A los 15 años, el riesgo de enfermedad del corazón es parecido al de un no fumador.



## ● 4. Haz deporte,

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables. Practicar diariamente una actividad física moderada y a largo plazo, como puede ser caminar a buen ritmo durante 30 minutos, tiene numerosos beneficios para la salud:

- Te ayuda a mantenerte en tu peso
- Favorece la calidad del sueño.
- Aumenta la autoestima y mejora la depresión.
- Si permaneces muchas horas sentado, levántate cada 60 minutos y camina un poco
- Respira por la nariz para prevenir el flato.



# Promoción de estilos de vida saludables

## 5. 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.

Por eso es muy importante mantener una buena higiene personal y limpieza del hogar

- Lávate las manos cuando llegues a casa, antes de comer
- Dúchate diariamente, para controlar los gérmenes que puedan afectar a tu piel. Es importante que lo hagas tras practicar ejercicio físico



## 6. 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.

- 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.
- Adolescentes de hasta 17 años: 10 horas diarias.
- Adultos: 7-9 horas diarias.
- Ten un horario regular para irte a la cama y levantarte.



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

Es muy importante que te preocupes de cuidar tu mente tanto como tu cuerpo. Aquí van algunos consejos de salud que pueden ayudarte a ello:

- Fomenta y cuida tus relaciones interpersonales con familia y amistades.
- Aprende a pedir ayuda cuando la necesites.
- Descansa, come bien y haz deporte.
- Valórate y acéptate tal como eres. Dedícate unos minutos al día.
- Toma las riendas de tu salud

