



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Alejandra Monserrath Aguilar Diaz

Nombre del tema: Promoción de estilos de vida saludable

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

4.11 PROMOCIÓN DE ESTILOS DE vida saludable

En esta presentación tratamos de darte algunos consejos de salud que te ayuden a reflexionar y a mejorar tus hábitos de vida, siempre adaptándolos a tus gustos y preferencias.



¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD?

La OMS define salud como: **“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** tiene que ver con participar de forma activa en la promoción de nuestra salud. Recurrimos de nuevo a la definición de la OMS:

«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»



¡VEAMOS CÓMO HACERLO CON LOS SIGUIENTES 7 CONSEJOS DE SALUD!

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

01



Los beneficiosos efectos en la salud de una dieta equilibrada: “somos lo que comemos”.

Cuidar nuestra alimentación nos ayuda a mantenernos en nuestro peso, lo que reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad, y los riesgos asociados a ella como enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o el colesterol alto.

TIPS PARA UNA MEJOR ALIMENTACIÓN:

- Come siempre a las mismas horas.
- Desayuna todos los días.
- Evita picotear entre horas y, si lo haces, elige snacks saludables.
- Reduce el consumo de sal y de azúcar.
- Mantén tu organismo hidratado
- Sustituye las grasas trans y saturadas por las poliinsaturadas.



02 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.



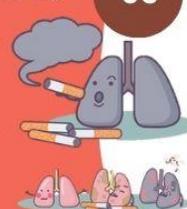
Los efectos tan nocivos que tiene el abuso de esta sustancia que, además, está asociada a más de 200 patologías y al desarrollo de trastornos mentales y del comportamiento.

DEJA DE FUMAR

03



Fumar es responsable de más del 90% de muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar crónica y aumenta el riesgo cardiopatías y problemas cerebrovasculares.



¿Sabías que...?

- Tras 20 minutos sin fumar disminuye la presión arterial.
- Después de 12 horas el monóxido de carbono en sangre alcanza un nivel normal.
- A los 3 meses mejora la circulación de la sangre y la capacidad pulmonar.
- A los 9 meses disminuye el riesgo de infecciones, la sensación de falta de aire y la tos.
- 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, y el riesgo de cáncer de garganta, esófago, boca y vejiga disminuye a la mitad.
- 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.

4.11 PROMOCIÓN DE ESTILOS DE vida saludable

04 HAZ DEPORTE, ¡MUÉVETE!

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables y tiene numerosos beneficios para la salud:

- Te ayuda a mantenerte en tu peso
- Contribuye a controlar el nivel de azúcar en sangre y reduce el riesgo de enfermedades coronarias.
- Favorece la calidad del sueño.
- Reduce el riesgo de muerte prematura.
- Aumenta la autoestima y mejora la depresión.



05 CUIDA TU HIGIENE

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.



Algunos consejos básicos son:



- 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.
- ya que este favorece la sudoración y el contacto con bacterias presentes en las superficies con las que nuestra piel entra en contacto.



06 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.

¿qué horas de sueño son las adecuadas?

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.



07 ¡NO TE OLVIDES DE TU SALUD MENTAL!

OMS indica en su definición.

La salud mental y la física están estrechamente vinculadas, pues si una no es buena repercutirá negativamente en la otra y viceversa.



- 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.
- Fija uno o varios propósitos vitales, pues tener una motivación a largo plazo favorece la salud de la mente.
- Toma las riendas de tu salud.



Hay muchos consejos de salud que puedes adoptar para mantener un buen estado. Lo más importante es que depende de ti implementarlas o no.