



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Leidy Mariana Velasco García

Nombre del tema: Promoción de estilos de vida saludables

Parcial: 4to parcial

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

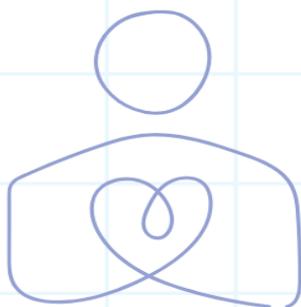
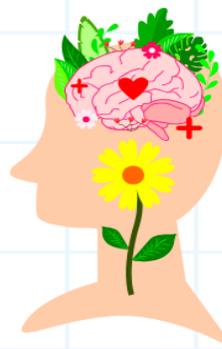
Nombre de la Licenciatura: licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 1er

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

QUE 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 te ayuda a ver de ti mismo y prevenir enfermedades para estar saludable

1. CUIDA TU ALIMENTACIÓN

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



2. CON EL ALCOHOL TEN CUIDADO

El alcohol es nocivo para la salud, está asociada a más de 200 patologías y al desarrollo de trastornos mentales. Si consumes alcohol es mejor que lo hagas de manera moderada

3. DEJA DE FUMAR

El tabaco está vinculado a numerosas patologías, además de ser responsable del 90% de muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar



4. HAZ DEPORTE

Este 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.



5. CUIDA TU HIGIENE

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

6. 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

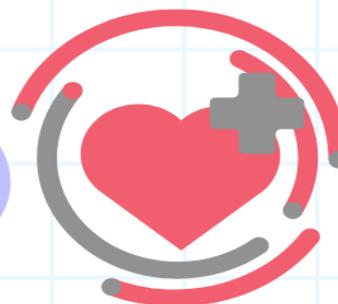


7. SALUD MENTAL

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 contribuyen para que tengamos un estilo de vida más saludable y así poder nuestra vida plenamente, menorando el riesgo de enfermedades



BIBLIOGRAFIA

Antología de psicología y salud de UDS