



**NOMBRE DEL ALUMNO: Jesús Alonso Cruz
Mérida**

NOMBRE DE LA MATERIA: Fundamentos de enfermería III

NOMBRE DEL DOCENTE: CRUZ HERNANDEZ STEFANY

**NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD: Universidad
Del Sureste**

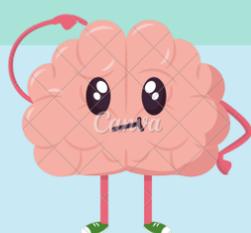
PROYECTO: Infografía, Promoción de la Salud.

FECHA DE ENTREGA : 25/ 05/ 2024

PROMOCION DE LA SALUD

¿QUE ES?

Proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de las comunidades



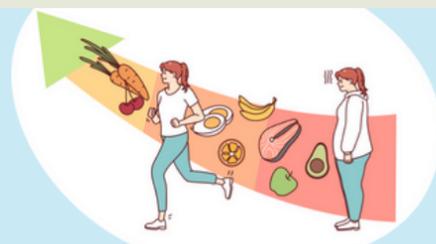
HABITOS SALUDABLES EN LA ANTIGÜEDAD

Podríamos decir que fue el Galeno, médico de antigua Grecia, quien por primera vez definió que la buena salud depende de los factores como: aire y luz, alimentos y bebidas, ejercicio, sueño y descanso, sentimientos y pasiones. El pensamiento de Galeno es una de las primeras evidencias escritas acerca de la relación entre "estilos de vida" y salud.



EDUCACIÓN Y CONCIENCIA DE HABITOS SALUDABLES

La educación y concientización son piedras angulares en la prevención de enfermedades desde la perspectiva de enfermería.



HABITOS SALUDABLES

·Mantener una dieta equilibrada y variada

·Realizar ejercicio físico de forma regular

·Dormir lo suficiente y tener una buena higiene del sueño

·Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco

·Mantener una hidratación adecuada

·Controlar el estrés y buscar formas de relajación



FORMAS DE PROMOVER LA SALUD



·Evaluación de la salud comunitaria

·Campañas de vacunación

·Servicios de atención médica accesibles

·Iniciativas de salud ambiental

·Nutrición y Alimentación saludables



BIBLIOGRAFIA

<https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

<https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/02/Promocion-Salud-Mexico.pdf&ved=2ahUKEwjD1u2vn6mGAxWdJEQIHeq3CSAQFnoECCwQAQ&usg=AOvVaw06uyyQw5F1FL7yd5Q97My5>

<https://paho.ctb.ku.edu/es/que-es-la-promocion-de-la-salud-por-que-es-importante-para-nosotros/>