

# ¿QUE ES LA PROMOCION A LA SALUD?

La Organización Mundial de la Salud indica en la Carta de Ottawa que la Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de las comunidades activamente.



estrategias:

- educacion en temas de salud
- promocion a la salud.
- campañas estratejicas.

requisitos para una buena salud

- Comer alimentos saludables, como frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, leche, carne y pescado.
- Obtener los servicios de salud que necesita.
- Mantenerse bien en la edad adulta.
- Tener una vida social sana y sexo seguro.
- Hablar con otros y compartir tareas.
- Hacer actividad física periódicamente.
- Evitar o dejar de fumar.



elementos fundamentales para la promocion de salud

- educacion
- mercadovtenia de salud
- hospitales
- campañas
- promociones



## EJEMPLOS

- dar charlas que informen
- tratar de fomentar los buenos habitos saludables
- informar sobre los daños de las susatancias nocivas para la salud



## PROPOSITO DE LA PROMOCION A LA SALUD

- reforzar la idea
- crear entornos fovorables a ala salud
- establecer mejores iodeas en los servicios de salud

las prociones de la salud debe fortalecer la realidad en sentido de enfermedades y adicciones que llevan a esta para que las personas comprendan lo importante uqe es cuidar su salud

**ALUMNO:LUIS DIEGO MEZA ALVARADO**

**DOCENTE: MALDONADO VELASCO ALDRIN DE  
JESUS**

**MATERIA:BIOQUIMICA**

**MATERIA: Bioquímica  
Licenciatura: Medicina  
Humana**

**Semestre: 1**

**Grupo: D**