



**Materia: Interculturalidad y  
salud**

**Docente: Jorge López Cadenas**

**Alumna: Gloria Gordillo  
Herrera**

**Licenciatura: Medicina  
Humana**

**Semestre: 1ero**

**Grupo: D**

# Promoción de la salud

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla y así tener un equilibrio. y que se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud en la población

## Requisitos para la salud

- Paz
- Educación
- Vivienda
- Alimentación
- Ecosistema estable
- Justicia Social
- Equidad



## Estrategias

Crear medidas preventivas que puedan crear ciudades saludables. Fomentar la acción comunitaria para analizar problemas sanitarios y encontrar soluciones. Reorientar los servicios sanitarios para incluir en ellos la promoción de la salud. Promover una educación sanitaria en la población.

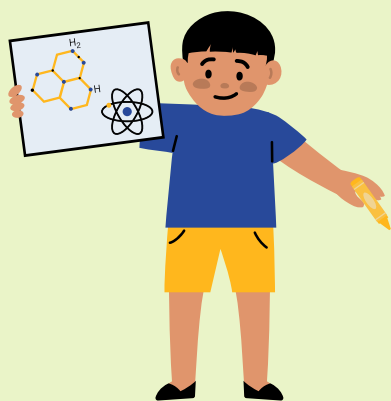
## Herramientas

1. Seguir una dieta saludable.
2. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera.
3. Vacunarse.
4. No consumir tabaco en ninguna de sus formas.
5. Evitar el consumo de alcohol o reducirlo.
6. Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental.
7. Mantener una buena higiene.



## Ejemplos

- Ofrecer y financiar cursos y actividades deportivas.
- Fomentar una alimentación sana.
- Fomentar dejar el hábito de fumar



## En que ayuda

fomenta cambios en el entorno para generar salud y bienestar; opera en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales interactúan.

# Bibliografía

Gob de Mexico

Bibliografía  
Gob de Mexico

No me esta dejando poner mis  
fuentes