

MEDICINA PREVENTIVA

SALUD PÚBLICA

Realizado por Michelle Vázquez





NOMBRE DE ESTUDIANTE:
Jaide Michelle Vázquez Hernández

DOCENTE:
Dra. Fabiola Lizbeth Arguello Melo

MATERIA:
Salud Pública

TEMA:
Estilo de vida saludable

CARRERA:
Medicina Humana

SEMESTRE:

1

Campus Berriozábal Chiapas I UDS

07/10/2024

“Vive Saludable, Vive Mejor”

Objetivo: Promover un estilo de vida saludable y concienciar sobre la importancia de mantener hábitos saludables para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

Público objetivo: Población general, con enfoque en jóvenes y adultos.

Estrategias: Sensibilización: Utilizar imágenes y testimonios reales para mostrar los beneficios de un estilo de vida saludable. Educación: Organizar talleres, charlas y cursos sobre nutrición, ejercicio físico, manejo del estrés y prevención de enfermedades. Comunicación: Utilizar redes sociales, medios de comunicación y materiales impresos para difundir mensajes clave. Participación comunitaria: Organizar eventos y actividades en espacios públicos para fomentar la participación y el compromiso. Colaboración: Trabajar con instituciones de salud, educación y organizaciones comunitarias para ampliar el alcance.

Actividades: Campaña publicitaria: Anuncios en televisión, radio y redes sociales. Talleres y charlas: En escuelas, centros comunitarios y lugares de trabajo. Eventos deportivos: Carreras, caminatas y actividades físicas en espacios públicos. Ferias de salud: Exhibiciones y demostraciones de servicios de salud. Concursos: De nutrición, ejercicio y creatividad para fomentar la participación.

Mensajes clave:

1. "Una vida saludable es una vida feliz".
2. "Cuida tu cuerpo, cuida tu mente".
3. "La salud es un derecho, no un privilegio".
4. "Un estilo de vida saludable es posible y accesible".
5. "Invierte en tu salud, invierte en tu futuro".

Indicadores de éxito:

1. Incremento en la participación en actividades físicas.
2. Aumento en la conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada.
3. Disminución en los índices de obesidad y enfermedades crónicas.
4. Mayor compromiso comunitario con la promoción de la salud.
5. Evaluaciones positivas de los participantes.

Presupuesto:

1. Publicidad y marketing.
2. Organización de eventos y actividades.
3. Materiales y recursos educativos.
4. Colaboraciones y alianzas.
5. Evaluación y seguimiento.

Cronograma:

1. Mes 1-2: Planificación y preparación.
2. Mes 3-6: Lanzamiento de la campaña y realización de actividades.
3. Mes 7-12: Evaluación y seguimiento.

Conclusión:

La campaña "Vive Saludable, Vive Mejor" busca promover un estilo de vida saludable y concienciar sobre la importancia de mantener hábitos saludables. A través de estrategias educativas, comunicativas y participativas, se busca inspirar cambios positivos en la población y mejorar la calidad de vida.

Referencias bibliográficas

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
- Instituto Nacional de Salud (INS) - <https://www.ins.gov/>