



## UNIVERSIDAD DEL SUR

**Campus:**  
Berriozábal, Chiapas

**Carrera:**  
Medicina Humana

**Semestre:**  
1

**Materia:**  
Salud Pública

**Tema:**  
"Campaña educativa y de  
concientización sobre la  
importancia de mantener un  
estilo de vida saludable"

**Nombre del estudiante:**  
Ana Melissa Rivera Gordillo

**Docente:**  
Dr. Fabiola Melo

**Fecha de entrega:**  
07/10/2024

## **Vive Saludable Hoy**

La campaña “Vive Saludable Hoy” tiene como objetivo principal hacer conciencia junto a la comunidad sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable. La campaña se centrará en tres áreas clave: alimentación balanceada, ejercicio físico diario, y bienestar mental. A continuación, las estrategias y acciones que se implementarán durante esta campaña.

### **1. Alimentación Saludable**

La campaña se enfocará en educar a los participantes sobre la importancia de una dieta equilibrada.

Se compartirán diariamente recetas saludables y consejos prácticos sobre cómo incluir más frutas, verduras y alimentos integrales en la dieta en las redes sociales, en un perfil sobre la campaña. Se utilizarán infografías atractivas y fáciles de entender para captar la atención del público.

Se organizará un taller en línea donde un nutricionista ofrecerá información sobre cómo planificar comidas y hacer elecciones alimenticias saludables de manera simple y efectiva. Este taller también incluirá una sesión de preguntas y respuestas para resolver inquietudes de los participantes.

### **2. Ejercicio Diario**

lanzará un desafío en el que los participantes se comprometen a realizar 15 minutos de ejercicio diario. Se proporcionarán videos cortos con rutinas de ejercicios accesibles, que se pueden realizar en casa sin necesidad de equipamiento especial. Las rutinas incluirán ejercicios de estiramiento, fuerza y cardio, adaptadas a diferentes niveles de condición física.

Los participantes se animarán a compartir sus progresos, creando una comunidad de apoyo donde puedan motivarse mutuamente.

### **3. Bienestar Mental**

Además de la alimentación y el ejercicio, la campaña también abordará la importancia del bienestar mental.

Se ofrecerán consejos sobre técnicas de manejo del estrés, la importancia de una buena higiene del sueño, y ejercicios de respiración para mejorar la salud mental. Estas publicaciones incluirán gráficos y citas motivacionales para inspirar a los participantes.

Se llevará a cabo un mini-taller en línea donde se enseñarán prácticas de meditación y mindfulness, promoviendo la desconexión y la atención plena como herramientas para mejorar la salud emocional.

### 3. Canales de Difusión

La campaña se difundirá a través de diversas plataformas:

**Redes Sociales:** Se utilizarán Instagram, Facebook y WhatsApp para alcanzar a un público amplio, mediante publicaciones diarias y contenido interactivo.

**Talleres Virtuales:** Se ofrecerán sesiones en vivo donde expertos en salud y bienestar compartirán información valiosa y responderán preguntas de los participantes.

### Resultados Esperados

La campaña espera fomentar la adopción de hábitos saludables en la comunidad, aumentar el conocimiento sobre la importancia de la alimentación equilibrada, la actividad física y el bienestar mental. Se buscará que los participantes no solo mejoren su salud física, sino que también desarrollen un enfoque integral hacia su bienestar, creando un impacto positivo en su calidad de vida a largo plazo.

### **Bibliografía**

Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. (s. f.). Hekademos. [https://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto de habitos de vida saludable en Educacion Primaria.pdf](https://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion Primaria.pdf)

Bermeo, R. N. Z., González, L. M. P., Mejía, D. O., & López, L. F. V. (2020). Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965385019/html/>