



SUPER NOTA

Jennifer Joanna Ruedas González

Estilos de vida saludable

1er. Parcial

María del Carmen Briones Marines

Lic. Enfermería

1er. Cuatrimestre

Frontera Comalapa Chiapas. A 03 de Diciembre del 2024

Variables físicas

Para mantener una vida saludable es necesario mantener un estilo de vida activo y tener hábitos saludables.

- Ejercicio físico
- Dieta equilibrada
- Depresión o ansiedad



Variables psicológicas

Para tener una vida saludable con una buena salud mental y con buenos hábitos de vida es necesario tener un buen estado psicológico.

- Salud mental
- Salud física
- Faltas de sueño



Variables saludables

Hay muchos hábitos que ayudan a mantener una buena salud, desde la alimentación hasta el ejercicio físico.

- Alimentación saludable
- Ejercicio físico
- Faltas de sueño

Variables espirituales

Hay personas que se sienten bien de lo que hacen y hay personas que se sienten mal de lo que hacen.

- Religión
- Creencias
- Valores
- Espiritualidad



La calidad de sueño

El sueño es uno de los pilares de la salud y es necesario tener una buena calidad de sueño para mantener una buena salud.

- Ejercicio físico
- Dieta equilibrada
- Depresión o ansiedad



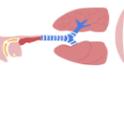
Estrategias para mejorar la calidad de vida

Para tener una vida saludable es necesario tener un estilo de vida activo y tener hábitos saludables.

- Ejercicio físico
- Dieta equilibrada
- Depresión o ansiedad



Respiración diafragmática o profunda

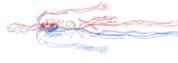


Existen muchos factores que pueden provocar un cambio en la respiración profunda. De hecho, que una respiración profunda puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la salud mental y mejorar la salud física.



Conciencia somática

Nuestra conciencia somática, nos ayuda para saber nuestra posición corporal. Nos ayuda a ser conscientes de nuestra posición corporal y a mejorar nuestra postura. La conciencia somática nos ayuda a ser conscientes de nuestra posición corporal y a mejorar nuestra postura.



Dimensión social

La dimensión social es el aspecto de la salud que se refiere a la relación que tenemos con otras personas. La dimensión social nos ayuda a ser conscientes de nuestra posición social y a mejorar nuestra postura.



Relación de la conducta del hombre en su salud

Las conductas saludables que el ser humano realiza en su vida diaria pueden tener un impacto positivo en su salud. La conducta del hombre en su salud puede ser un factor determinante en su salud.



La salud es un concepto complejo y multifacético. La salud es un concepto que se refiere a la capacidad de una persona para mantener un estado de bienestar físico, mental y social.



Promoción de estilo de vida saludable

La promoción de un estilo de vida saludable es un proceso que implica ayudar a las personas a adoptar hábitos saludables. La promoción de un estilo de vida saludable es un proceso que implica ayudar a las personas a adoptar hábitos saludables.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

