



# UDS

## Mi Universidad

### INFOGRAFIA

**Nombre del Alumno: Espinosa Méndes Luis Antonio**

**Nombre del tema: Infografía sobre las estrategias de promoción a la salud**

**Parcial: 4to.**

**Nombre de la Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte**

**Nombre del Asesor: Arreola Jiménez Eduardo Enrique**

**Nombre de la Licenciatura: Nutrición.**

**Cuatrimestre: 7mo**

# 5 ESTRATEGIAS DE PROMOCION A LA SALUD

El objetivo principal del proceso es explicar que aparte de la ausencia de enfermedades, la salud es un conjunto del bienestar social, físico y mental.



## autocuidado

Se refiere a las acciones que las personas toman para cuidar de su propia salud, desde hábitos saludables hasta el seguimiento de tratamientos médicos.

## ayuda mutua

Por ejemplo, la colaboración y el apoyo emocional. Esto puede tener un efecto muy positivo en la salud mental de las personas involucradas.



## creación del medio ambiente sano.

se enfoca en la promoción de condiciones ambientales saludables, tales como la calidad del aire y del agua, la disponibilidad de alimentos saludables, el acceso a espacios públicos seguros y a servicios de atención médica de calidad.

## Difusión de información sobre salud

A través de grabaciones, folletos, internet, redes sociales, etc., se comparte información valiosa sobre la salud para promover hábitos saludables



## Promoción intersectorial de la salud.

El trabajo intersectorial incluye la participación de estos sectores: legislación, economía y administración, para alcanzar el mejor efecto posible por muchos años.

## BIBLIOGRAFÍA.

Estrategias de la Promoción de la salud en Latinoamérica en 2024 .  
(Dakota del Norte). <https://www.medesk.net/es/blog/que-es-promocion-en-salud/>

Sulbarán, I. (sin fecha). 5 estrategias pueden mejorar la atención en los centros de salud - Tiffin University . Universidad de Tiffin.  
<https://global.tiffin.edu/blog/estrategias-para-mejorar-la-atencion-en-los-centros-de-salud>

Jordan, A. (9 de septiembre de 2024). Diez formas de promover la salud pública en su comunidad . Universidad Brookline.  
<https://www.brooklinecollege.edu/es/blog/ways-to-promote-public-health-in-your-community/>