



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/>