

UDS

***Nombre del Alumno: María Belen
Alvarado Vazquez***

***Nombre del profesor: Luis Eduardo
Gordillo Reyes***

Nombre del tema: Infografía

Licenciatura: Enfermería

Parcial: 1er cuatrimestre

fecha: 13/10/2024

***Nombre de la materia: Psicología y
salud***

Los estilos de vida saludable



Variables físicas

La actividad física es importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolor, la actitud física es importante para la buena salud. La actividad física

también ayuda a:

Mantener el peso.

Reducir la presión arterial alta.

Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.



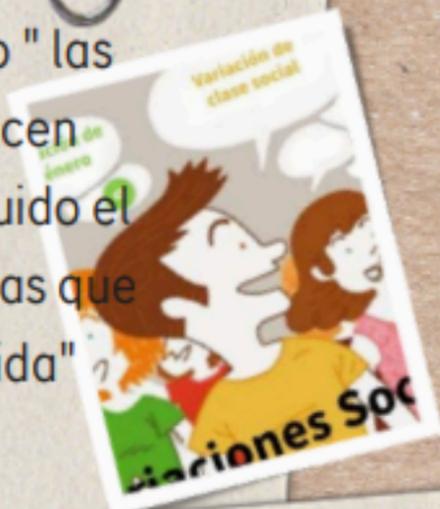
Variables psicológicas



Las personas muy especiales duran el periodo de la adolescencia se enfrentan de continuo o nuevas situaciones que le ofrecen la posibilidad de consumir alcohol, de fumar o de adoptar conductas de riesgo. Por ese mismo es relevante idénticas que mecanismos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto ala salud física como psicológica.

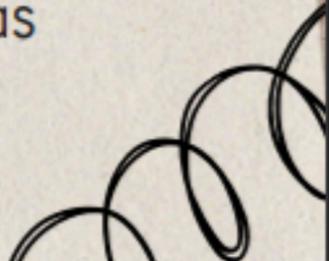
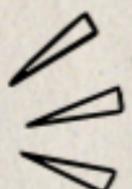
Variables sociales

La organización mundial de la salud define los determinantes sociales dela salud como " las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen , incluido el conjunto más ampleo de fuerzas y sistemas que incluyen sobre las condiciones de la vida"



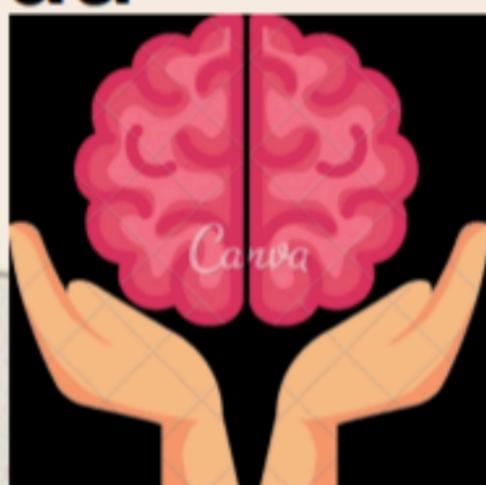
Variables saludables

La versión tradicional-historica de espiritualidad puede ser estudiada usando los métodos de investigación de las ciencias sociales y conductuales.



Estrategias de mejoramiento de calidad de vida

Nutrición



El alimento que ingresas a diario depende en gran medida, al grado de bienestar que tenemos y también como nos sentimos en el futuro. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabolismo donde se originan los procesos vitales.

Ejercicio físico

El buen estado físico reduce los efectos adversos que sobre la salud ejercen los eventos vitales negativos. El ejercicio físico constituye en casi todas las cosas y ayuda a mejorar la calidad de vida.



Respiración

La regulación respiratoria para mantener la salud psicológica, la respiración es una función mecánica o inconsciente, es la única de carácter autonomía que puede colocarse fácilmente bajo control voluntario.



Promoción de estilo de vida saludable



Pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor



¡Veamos cómo hacerlo con los siguientes 7 consejos de salud!

1. Cuida tu alimentación
2. Con el alcohol ten cuidado
3. Deja de fumar
4. Has deporte "muévete"
5. Cuida tu higiene
6. Duerme bien
7. No te olvides de tu salud mental



**BIBLIOGRAFÍA: ANATOMIA,
DE UDS PSICÓLOGIA Y
SALUD, 2024.**