



INFOGRAFIAS

Nombre del Alumno: **Perla Monserrat Guillén Córdoba**

Nombre del tema: **Los estilos de vida saludable**

Parcial: **1**

Nombre de la Materia: **psicología y salud**

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

Nombre de la Licenciatura: **Enfermería**

Cuatrimestre: **1**

Comitán de Domínguez, Chiapas 03 de octubre de 2024

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Ya lo hemos visto en artículos como

Los beneficiosos efectos en la salud de una dieta equilibrada: “somos lo que comemos”. Alimentarnos de forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida: significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo nos ayuda a mantenernos en nuestro peso, lo que reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad, y los riesgos asociados a ella como enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o el colesterol alto.

Haz de la variedad de frutas, vegetales y granos integrales, la base de tu alimentación. Recuerda que es recomendable consumir 5 porciones de frutas y verduras al día.



CON EL ALCOHOL, ¡TEN CUIDADO!

¿Sabes que el alcohol causa cada año 3 millones de muertes en todo el mundo? Esta cifra, recogida en informes de la OMS, los efectos tan nocivos que tiene el abuso de esta sustancia que, además, está asociada a más de 200 patologías y al desarrollo de trastornos mentales y del comportamiento. Si consumes alcohol, lo mejor es hacerlo de forma moderada, es decir, no tomes más de una unidad diaria si eres mujer adulta o varón mayor de 65 años, o más de dos si eres hombre adulto menor de 65 años.



DEJA DE FUMAR

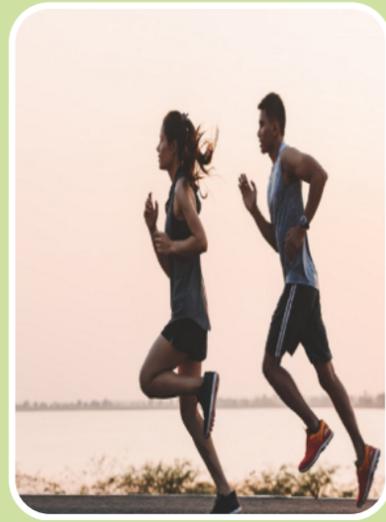
El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer, cuyo riesgo se dobla en quienes tienen este hábito, y llega a cuadruplicarse en los fumadores empedernidos. más del 90% de muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar crónica y aumenta el riesgo cardiopatías y problemas cerebrovasculares. Tras 20 minutos sin fumar disminuye la presión arterial. Después de 12 horas el monóxido de carbono en sangre alcanza un nivel normal. A los 3 meses mejora la circulación de la sangre y la capacidad pulmonar. A los 9 meses disminuye el riesgo de infecciones, la sensación de falta de aire y la tos. Al año, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la mitad etc.



HAZ DEPORTE, ¡MUÉVETE!

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables. Si crees que no tienes tiempo o que tu forma física no es la adecuada, no te preocupes. Practicar diariamente una actividad física moderada y a largo plazo, como puede ser caminar a buen ritmo durante 30 minutos

Te ayuda a mantenerte en tu peso Contribuye a controlar el nivel de azúcar en sangre y reduce el riesgo de enfermedades coronarias. Favorece la calidad del sueño. Reduce el riesgo de muerte prematura. Aumenta la autoestima y mejora la depresión.



CUIDA TU HIGIENE

Todo lo que te rodea está lleno de microorganismos y algunos de ellos son capaces de originar enfermedades. importante mantener una buena higiene personal y limpieza del hogar. Lávate las manos cuando llegues a casa, antes de comer y cuando hayas estado en contacto con animales. Dúchate diariamente, para controlar los gérmenes que puedan afectar a tu piel. En concreto, es importante que lo hagas tras practicar ejercicio físico, ya que este favorece la sudoración y el contacto con bacterias presentes en las superficies con las que nuestra piel entra en contacto.



DUERME BIEN

Todas las funciones de nuestro organismo se ven afectadas por la falta de sueño: desde el sistema hormonal, el inmunitario o el respiratorio hasta la presión arterial o la salud cardiovascular. varias investigaciones señalan que no dormir de forma adecuada puede aumentar el riesgo de obesidad, infecciones y enfermedades coronarias.

Recién nacidos de hasta 3 meses: 14-17 horas.

Bebés de hasta 11 meses: 12-15 horas.

Niños de hasta 2 años: 9-15 horas.

Niños de hasta 5 años: 10-13 horas.

Niños de hasta 13 años: 9-11 horas.

Adolescentes de hasta 17 años: 10 horas diarias.

Adultos: 7-9 horas diarias.

Adultos mayores de más de 65 años: 7-8 horas diarias.



¡NO TE OLVIDES DE TU SALUD MENTAL!

La salud mental y la física están estrechamente vinculadas, pues si una no es buena repercutirá negativamente en la otra y viceversa. Hoy en día sabemos que el estrés está asociado a un estilo de vida menos saludable, propiciando adicciones al tabaco y al alcohol, y una peor alimentación. Los humanos somos seres sociales, así que fomenta y cuida tus relaciones interpersonales con familia y amistades. Aprende a pedir ayuda cuando la necesites. Descansa, come bien y haz deporte, por todos los beneficios que, como ya hemos explicado conllevan. Valórate y acéptate tal como eres. Dedícate unos minutos al día. La meditación es un buen recurso para mejorar el bienestar mental. Fija uno o varios propósitos vitales, pues tener una motivación a largo plazo favorece la salud de la mente. Toma las riendas de tu salud

