



**Nombre del alumno: Maricela Lopez Aguilar.**

**Nombre del tema: Infografías.**

**Parcial: 4 unidad.**

**Nombre de la materia: Psicología y Salud.**

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

**Nombre de la licenciatura: Enfermería.**

**Cuatrimestre: 1**

**Grupo: "A"**

**Comitán de Domínguez, Chiapas.**

**14 de Octubre del 2024**

# Infografía 1. Los estilos de vida saludables.

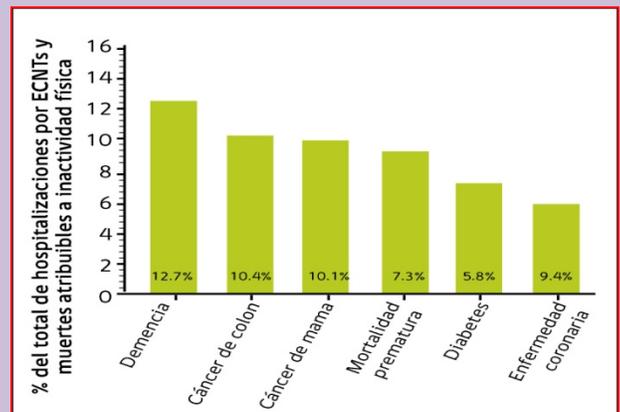
## Variables físicas.

Las actividades físicas es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantener mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energías.



## Inactividad física.

Es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.



## ¿Porque es importante la actividad física?.

La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable. Y lo que es aun más importante, la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola.



## Variables psicológicas.

Las personas, muy especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo.



### Bienestar psicológico.

Santificación con la vida, elevado como un estilo de vida más saludable. Los buenos propósitos de hacer más ejercicio, reducir la ingesta de alcohol o de alimentos, de llevar en definitiva, una vida más sana.



### Pautas para la intervención.

Los programas de intervención psicosocial ayudan a tomar conciencia de que un esfuerzo personal por mejorar el estilo de vida va a resultar rentable por sus repercusiones positivas, va a aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto, cuando se trata de un programa de intervención para la mejora de un determinado proceso. Por último, la necesidad de disponer de instrumentos que permitan detectar y diagnosticar de la forma más eficiente, económicas y ajustada los casos que demandan una atención preventiva.



## Variables sociales.

La organización mundial de la salud define los determinantes sociales de la salud como las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen incluido en conjunto más amplio de fuerza y sistema que influye sobre las condiciones de la vida cotidiana.



### Superar los obstáculos y lograr progresos.

Es indispensable que las políticas sociales reconozcan la función de género como un fuerte determinante estructural de la salud. Al mismo tiempo, las mujeres corren un mayor riesgo que los hombres de ser pobres, desempleadas o estar contratadas en trabajos que no ofrecen prestaciones de atención de salud.



En la **estrategia** se reconoce que las políticas e intervención en las que se aborda las determinantes sociales de la salud y se fomenta el compromiso de la sociedad en su totalidad de promover la salud y el bienestar, haciendo hincapié en grupo en situaciones de pobreza y vulnerabilidad, son requisitos esenciales para avanzar hacia el acceso **universal a la salud** y la **cobertura universal de salud**.



# Variables espirituales.

El concepto de espiritualidad.

Ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, actualmente se cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y región en el área de la salud, y en los últimos años cuando más se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad- espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad.



Versión tradicional-histórica de espiritualidad.

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida. Puede ser estudiada usando los métodos de investigación de las ciencias sociales.



Versión moderna de espiritualidad.

Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional. esta versión conceptualiza la comparación de las salud mental y física de los que son “espirituales religiosos”, los que son “espirituales, pero no religiosos”, y los que son “completamente seculares”.



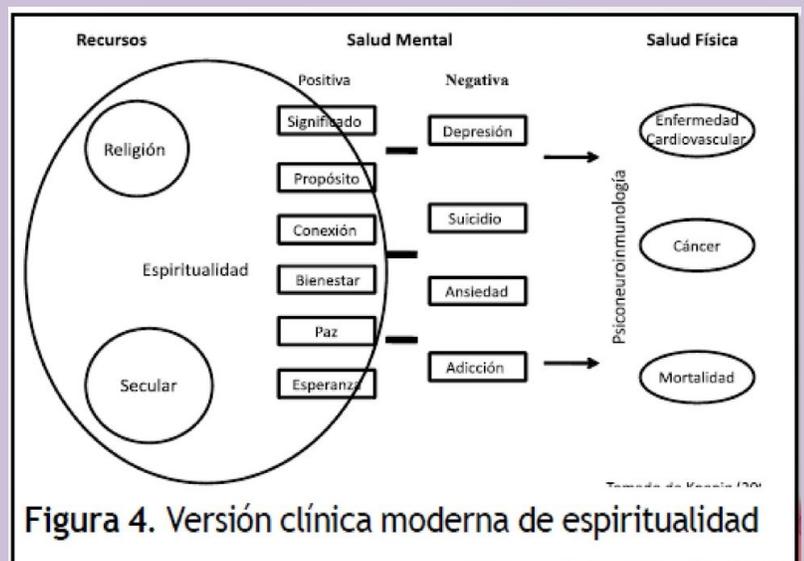
Versión tautológica moderna de espiritualidad.

Se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición de la salud mental positiva y los valores humanos. Se define “tautológica” porque incluye indicadores de salud mental en la definición espiritualidad.



Versión clínica moderna de espiritualidad.

El constructor de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición.



## Infografía 2. Estrategias de mejoramientos de la calidad de vida.

### Nutrición.

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, como nos sentiremos en el futuro. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se origina los procesos vitales. Para prevenir la osteoporosis, tomar sol y mantenernos activos, a fin de que el cuerpo contenga cantidad suficiente de esta vitamina.



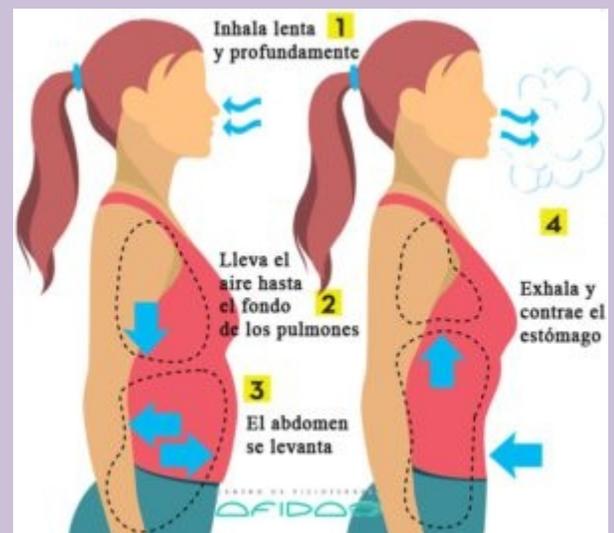
### Ejercicio físico.

La práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento. Tanto ejercicio ocasional como el sostenido produce un mejoramiento del humor, disminuye la depresión y la ansiedad e incrementa el sentimiento vigor.



### Respiración.

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. La respiración se encuentra estrechamente vinculada con procesos cognitivos y de comportamiento. Los biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención. La función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular,





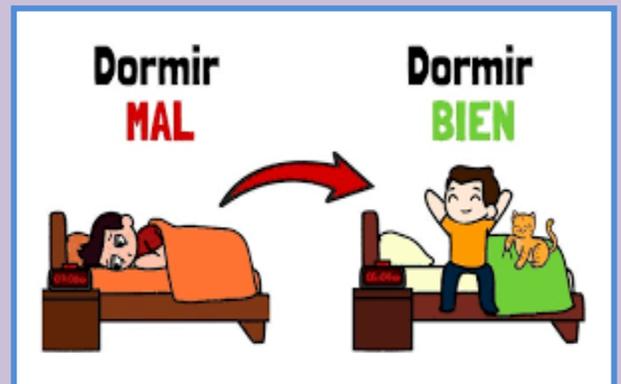
**4. haz deporte:** el deporte está al alcance de cualquier. Practicar diariamente una actividad física moderada y a largo plazo, como puede ser caminar a buen ritmo durante 30 minutos, tiene numerosos beneficios para la salud.



**5. cuida tu higiene:** aunque no pueda verlo, todo lo que te rodea está llena de microorganismos y algunos de ellos son capaces de originar enfermedades. Lávate las manos, dúchate diariamente.



**6. 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.



**7. ¡no te olvides de tu mental!:** es muy importante que te preocupes de cuidar tu mente tanto como tu cuerpo. Dedicarte unos minutos al día. La meditaciones un buen recurso para mejorar el bienestar mental.

