



# INFOGRAFÍA

**Alumna:** Anayeli del Carmen Hernández Hernández

**Profesor:** Luis Eduardo Gordillo Reyes

**Tema:** Estilos de vida saludables

**Materia:** Psicología y salud

**Grupo y Grado :** 1"A"

**Licenciatura:** Enfermería

**11/10/2024 Comitán de  
Domínguez Chiapas**

# variables

algo que se puede cambiar o variaren diferente áreas



## Variables físicas

característica, cualidad o propiedad que puede ser medida o cuantificada y que puede adquirir diferentes valores.



## Variables sociales

Estas variables sociales incluyen elementos familiares, socioculturales y económicos que afectan especialmente a la calidad y cantidad de la estimulación lingüística que recibe el niño, e influyen en la adquisición del lenguaje y su desarrollo.



## variables psicológicas

procesos difíciles de estudiar y categorizar por las propiedades que las caracterizan.



## Variables espirituales

permite a las personas posicionarse ante la enfermedad, ya sea para luchar por una recuperación, para aceptar una cronicidad o para aceptar un final de vida.

## En que influye los variables

aspectos que influyen en la calidad de vida y el desarrollo humano de las personas

# ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Actividad física



Alimentación saludable



Hábitos regulares

Descansar y dormir bien



Higiene personal



Contacto con la naturaleza

Motivación

Entorno confortable

Gestión de estrés

# PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## OBJETIVOS

- Alimentación
- Ejercicio
- higiene básica
- Sueño
- Medicamento
- Salud mental
- Prevención
- Conducción

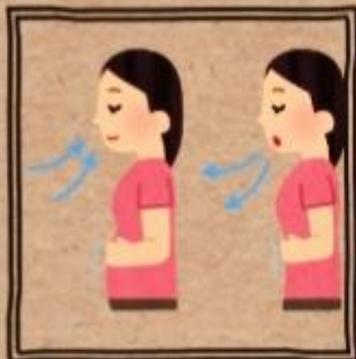


## 01 NUTRICIÓN

ayuda a mantener el cuerpo sano, a prevenir enfermedades y a sentirse y verse mejor

## 02 EJERCICIO

la actividad física disminuye las posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes, e incluso es capaz de paliar los síntomas de colitis y gastritis.



## 03 RESPIRACIÓN

Mejorar la capacidad pulmonar, Prevenir enfermedades respiratorias, Aumentar la elasticidad de los pulmones, Favorecer la resistencia de los pulmones al esfuerzo, Aumentar la vitalidad del corazón.