



**Nombre del alumno:**

Uniber de Jesús Mazariegos Martínez

**Nombre del profesor:**

Yaneth Fabiola Solórzano

**Trabajo:** Mapa conceptual

**Grupo:** Enfermería

**Grado:** 1.

**Grupo:** "B".

PASIÓN POR EDUCAR

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## VARIABLES FISICAS

- La actividad física ayuda a:
  - Mantener el peso
  - Reducir la presión arterial alta
  - Reducir el riesgo de diabetes y problemas cardiovasculares
  - Reducir el dolor de la artritis
  - Reduce el riesgo de osteoporosis y las caídas
  - Reduce los síntomas de depresión y ansiedad

## VARIABLES PSICOLOGICAS

- Mecanismos psicológicos que se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado.
  - Autoconcepto físico y bienestar psicológico
  - Programas de intervención psico-social
  - Estilo de vida saludable

## VARIABLES SOCIALES

- "Circunstancias en que las personas crecen, trabajan, viven y envejecen, con fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana".
  - Condiciones diferentes para varios subgrupos de una población
  - Pobreza extrema y sus repercusiones.

## LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

Elemento crucial en una buena calidad de vida.

Ciertos trastornos del sueño se asocia con riesgo de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales.

La calidad del sueño no es solo dormir en la noche, sino al buen funcionamiento diario.

Parámetros fisiológicos: el sueño de ondas lentas y el sueño de movimientos oculares rápidos

Comportamiento y fisiológica

## VARIABLES ESPIRITUALES

1200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de salud.

Koenig (2008) planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad

- Versión tradicional - histórica de espiritualidad
- Versión moderna de espiritualidad
- Versión teológica moderna de espiritualidad
- Versión clínica moderna de espiritualidad

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## ESTRATEGIAS DE MESORANMIENIO DE LA CALIDAD DE VIDA

### NUTRICION

Hay mas de 40 nutrientes que son bdsicos para mantener un estado de salud equilibrado

### EXERCICIO FISICO

La practica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud fisica y mental.

### RESPIRACION

La regulaci3n respiratoria es esencial para mantener la salud psicofisica.

La salud es una construcci3n que requiere la participaci3n voluntaria y especifica del individuo.

Lo psicologico desde la salud trata de la identificaci3n, mantenimiento y prevenci3n propiamente dicha.

## RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA

Promueve un estado de relajaci3n generalizada.

Induce a un estado de tranquilidad

Ayuda a los dolores de cabeza, ansiedad, presi3n arterial alta, alteraciones para dormir, etc.

## RELACION DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

Se adquiere y aprende

Salud Biopsicosocial

Repetici3n constante de los comportamientos saludables

Se imponen m3todos y estrategias

## CONCIENCIA SOMATICA

Procesos que relacionan cuerpo y mente

Modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos.

Atenci3n al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo

## DIMENSION SOCIAL

Se organiza en torno a la interacci3n con otras personas

Diversidad de aspectos que permiten la interacci3n

La persona nace en una sociedad y necesita vivir en sociedad

Comportamientos socialmente responsables

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Salud: definición OMS, bienestar físico, mental, social, calidad de vida.

Acciones para lograr una buena salud.

- Buena alimentación
- Ejercicio moderado
- Buena calidad de sueño
- Higiene

La alimentación es muy importante para una buena calidad de vida.

Con el alcohol ten cuidado

Deja de Fumar

Cuida tu higiene

Duerme Bien

No te olvides de tu salud mental

VIDA SALUDABLE

# **REFERENCIA BIBLIOGRAFICA**

- Antología 2024 UDS