

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



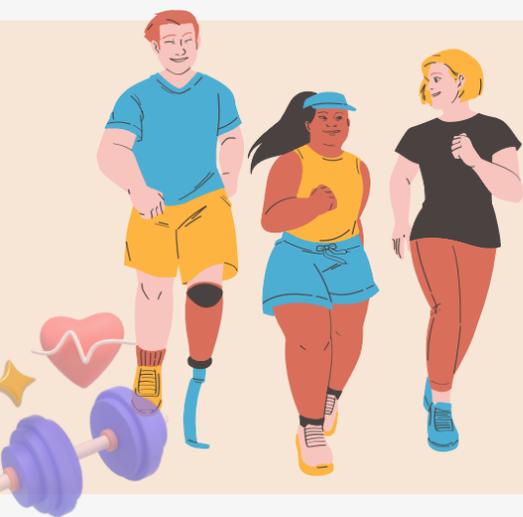
SABIAS QUE...

Estilos de vida saludable hace referencia a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

CÓMO TENER UNA VIDA SALUDABLE?

BUENA ALIMENTACIÓN

Tener una alimentación balanceada que cumpla con todos los requerimientos necesarios para que el cuerpo funcione, debe ser adecuada en cuanto a la edad, estado físico



HACER EJERCICIO

es fundamental para promover la salud y evitar factores de riesgo en enfermedades físicas y mentales; hacer ejercicio hace que el cerebro libere hormonas que generan sensación de bienestar en la persona, por lo que se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales.

BUEN DESCANSO

El sueño es uno de los pilares de la salud, tan importante como una buena nutrición o el ejercicio, al dormir reparamos tejidos, almacenamos nutrientes en el organismo que nos sirven para un funcionamiento normal y en los niños se producen hormonas que ayudan al crecimiento, por lo que un sueño entre 7 a 9 horas al día garantiza una buena recuperación.



HIGIENE PERSONAL

Buenos hábitos de higiene como lavarse las manos antes de comer o después de ir al baño, lavar los alimentos antes de consumirlos, entre otros, pueden disminuir el riesgo de contraer algunas enfermedades estomacales, respiratorias, de la piel o de contagiar a los demás.



CUIDE SU SALUD MENTAL

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. El autocuidado significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental. Esto puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades

