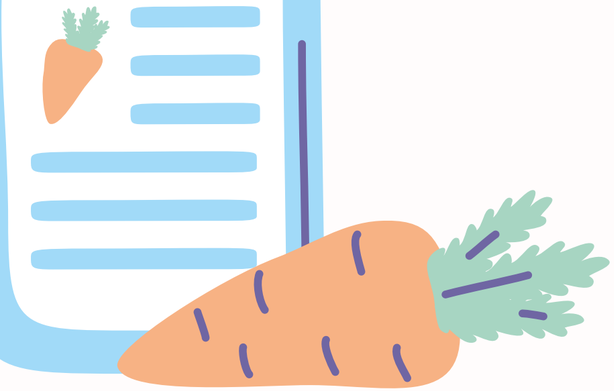
SERVICIO MEDICO DEL IESPPA

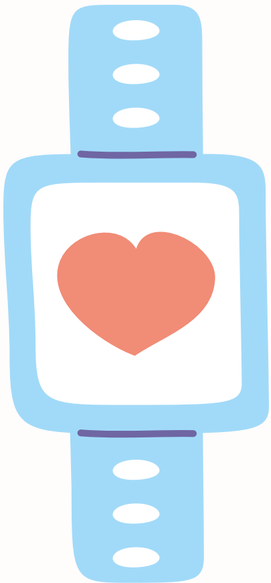
Estilos de vida saludable





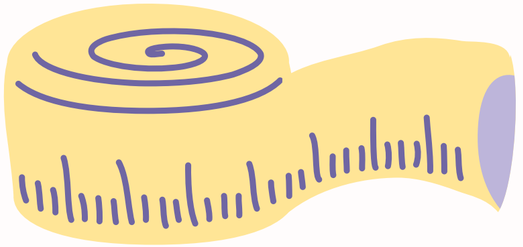
Contenido

1. Nuestro proyecto
2. Objetivos
3. Alimentación
4. Hidratación
1. Actividad física
2. Descanso
3. Conclusiones
4. Sugerencias



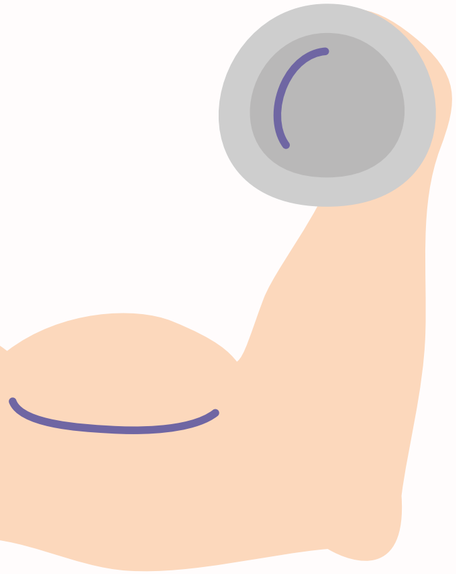






Estilos de vida saludable

Un estilo de vida saludable consiste en adoptar hábitos que favorezcan el bienestar físico, mental y emocional.





cuidar nuestro bienestar físico y mental

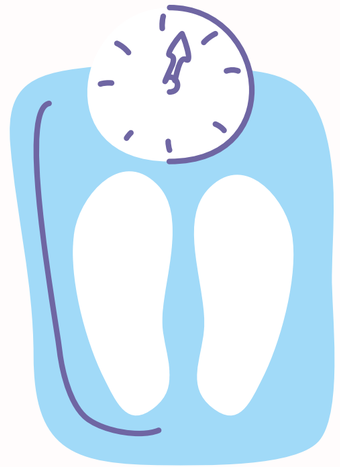


Objetivos

Promover hábitos y prácticas saludables que contribuyan al bienestar físico, mental y social, previniendo enfermedades y mejorando la calidad de vida.

Objetivos específicos:

1. 🥗 Promover una alimentación saludable y equilibrada, favoreciendo el consumo de alimentos nutritivos.
2. 💧 Fomentar una adecuada hidratación, priorizando el consumo de agua durante el día.
3. 🏃 Incentivar la actividad física regular para fortalecer el organismo y prevenir el sedentarismo.
4. 😴 Promover hábitos adecuados de descanso y sueño para favorecer la recuperación física y mental.
5. 🧠 Fortalecer el cuidado de la salud mental, promoviendo el manejo adecuado del estrés y las emociones.
6. 🚭 Prevenir el consumo de sustancias nocivas, como tabaco, alcohol y otras drogas.
7. 🧼 Fortalecer los hábitos de higiene personal y las medidas de prevención de enfermedades.
8. ❤️ Promover la prevención y el autocuidado, incentivando controles de salud y la búsqueda oportuna de atención profesional.



Alimentación



Idea 1

consumir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas

Idea 2

ingesta de agua segura

Idea 3

limitar alimentos ultraprocesados.

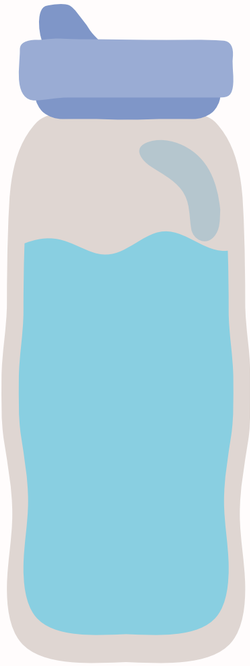


Hidratación

La hidratación es fundamental para mantener el buen funcionamiento del organismo. El agua ayuda a regular la temperatura corporal, transportar nutrientes, eliminar desechos y mantener un adecuado funcionamiento de los órganos.

Recomendaciones:

- 💦 Beber agua durante todo el día, sin esperar a tener mucha sed.
- 🥤 Preferir agua natural en lugar de gaseosas y bebidas con exceso de azúcar.
- 🍉 Consumir frutas y verduras con alto contenido de agua.
- 🏃 Aumentar la ingesta de líquidos durante la actividad física o cuando hace mucho calor.
- ⚠️ Prestar atención a signos de deshidratación como sed intensa, boca seca, cansancio, mareos y orina muy oscura.



Actividad física

Idea 1

Realizar ejercicio con regularidad



Idea 2

🚶 Caminar, correr, bailar, montar bicicleta o practicar algún deporte.

Idea 3

evitar pasar demasiado tiempo sentado.



Descanso

😴 mantener horarios regulares y dormir las horas necesarias.







Conclusiones

Promover estilos de vida saludable permite fortalecer el bienestar físico, mental y social de las personas. La práctica de una alimentación equilibrada, adecuada hidratación, actividad física regular, buen descanso, higiene y cuidado de la salud mental contribuye a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Por ello, es importante fomentar estos hábitos de manera constante y responsable en la comunidad educativa.

Sugerencias



Finalmente, debemos recordar que llevar un estilo de vida saludable depende de nuestras decisiones y hábitos diarios. Alimentarnos bien, hidratarnos, realizar actividad física, descansar adecuadamente y cuidar nuestra salud física y mental nos permite prevenir enfermedades y tener una mejor calidad de vida.

¡Cuidar nuestra salud es responsabilidad de todos!

Muchas gracias

