

Cuidados Básicos de la Salud



En México, la esperanza de vida ha aumentado considerablemente

★ En 1930 las personas vivían en promedio 34 años.

★ En 1970 este indicador se ubicó en 61 años.

★ En el 2000 fue de 74 años.

★ En 2016 es de 75.2 años.



La esperanza de vida está ligada a las condiciones físicas, sociales y culturales que intervienen en el desarrollo, es decir un buen estado de salud, pero...

¿Qué es la salud?

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

Define a la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades.



ENFERMEDADES HEREDITARIAS

La medicina ha sido el continuo aumento de la esperanza de vida previniendo factores de riesgo para la salud.



CADA PERSONA ES EL PRINCIPAL PROTAGONISTA Y ARTÍFICE DE SU SALUD EN LA EDAD ADULTA.



Para que como individuos y como familias mejoremos nuestras condiciones y podamos disfrutar de una vida saludable. Es necesario prevenirnos.

¿Cómo?

Con las siguientes sugerencias:



- ✓ Dieta equilibrada
- ✓ Tomando agua
- ✓ Buena higiene
- ✓ Haciendo ejercicio
- ✓ Evitando el uso de sustancias toxicas
- ✓ Haciendo chequeos médicos de manera regular
- ✓ Creando un buen clima a nuestro alrededor, teniendo relaciones personales sanas y evitando el estrés.

Al cumplir con las sugerencias anteriores podremos prevenir a tiempo algunos riesgos en nuestra salud.

ALGUNOS FACTORES DE RIESGO

- ✗ Enfermedades cardiovasculares.
- ✗ Cáncer.
- ✗ Enfermedades infecciosas.
- ✗ Enfermedades psiquiátricas (Ansiedad y Depresión).

Alimentación



Higiene



Dormir



Ejercicio



Emocional



CUIDADOS BÁSICOS DE LA SALUD

Sexualidad



Sustancias tóxicas



Bibliografía

<https://www.insp.mx/cuidando-tu-salud.html>
<http://cuartosalud.blogspot.com/2006/11/concepto-de-salud.html>
https://www.inegi.org.mx/rde/rde_16/doctos/rde_16_art6.pdf
<http://www.cruzroja.es/portal/page>
<https://diario-salud.com/nutricion/cuerpo-sano-nos-permite-una-mente-sana/>
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
 González Aragón G, Joaquín, Lángarica Salazar Raquel Syllabus en Gerontología 1996
http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Culturadel_Envejecimiento.pdf

Autores de la infografía: Karla Stephania García Ventura, José Nicolás Govzález Belmont
 Nombre de la institución: Dirección General de Profesionalización de la Asistencia Social.
 Fecha de elaboración: 22 de abril 2019
 Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

Imágenes [卡通医生与病人- 图库插图] [Medico de dibujos animados con el paciente] [Medico de dibujos animados con el paciente] Algunos derechos reservados por [estherqueen999] [https://bit.ly/2UWYh3Q] Algunos derechos reservados por [Lin Shao-hua] [https://bit.ly/2GN6yyF] Algunos derechos reservados por [Lin Shao-hua] [https://bit.ly/2PwjLwY]

