

ASPECTOS QUE AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA



CONSUMO DE SUSTANCIAS
TÓXICAS: TABACO, ALCOHOL Y
OTRAS DROGAS

SEDENTARISMO,
FALTA DE EJERCICIO



INSOMNIO



FALTA DE HIGIENE PERSONAL



ESTRÉS



CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



NO RELAJAR ACTIVIDADES
DE OCIO O AFICIONES



DIETA DESBALANCEADA



FALTA DE RELACIONES
INTERPERSONALES

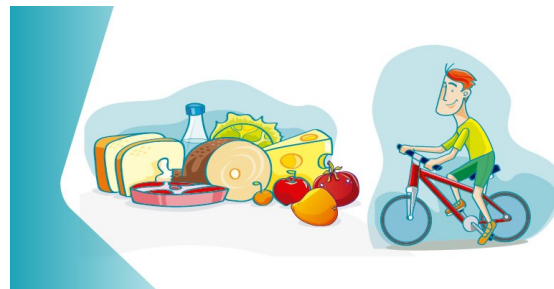
Doktuz



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

“ES UN ESTADO DE
COMPLETO DE BIENESTAR
FÍSICO, MENTAL
Y SOCIAL”

NO TE DEJES LLEVAR!!!!!!
MANTEN UNA ACTITUD
POSITIVA.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

HACE REFERENCIA A UN CONJUNTO DE COMPORTAMIENTOS O ACTITUDES COTIDIANAS QUE REALIZAN LAS PERSONAS PARA MANTENER SU CUERPO Y MENTE DE UNA MANERA ADECUADA



ESTOS Y OTROS HABITOS NOS AYUDAN A GARANTIZAR UNA VIDA MEJOR Y MAS PROLONGADA.

ESTO INCLUYE UNA DIETA BALANCEADA

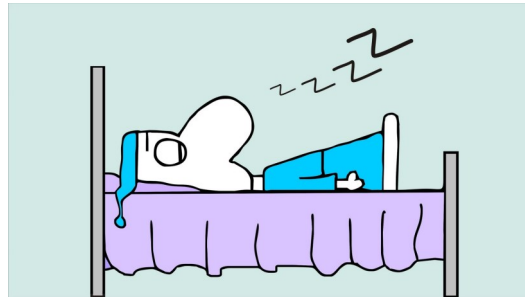
REALIZAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS

COLOCARSE METAS EN LA VIDA
MANTENER UNA CONVIVENCIA SANA Y TOLERANTE

TENER ACCESO A LA SEGURIDAD SOCIAL

AUTOCUIDADO E HIGIENE CORPORAL, AUTOCONOCIMIENTO Y SU AUTOESTIMA PARA VIVIR MEJOR

DORMIR CONTRIBUYE POR QUE PROPORCIONA DESCANSO Y RE-



CARGA DE ENERGIA

SI TRABAJA MANTENER ESTE SITIO ARREGLADO

SEGUIR RECOMENDACIONES E INDICACIONES DE SU MEDICO TRATANTE.



TOMAR ABUNDANTE AGUA ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR.