



Centro Educacional de Adultos
San Alfonso



Clase N° 10

Profesores : Claudia Rodríguez E.

Miguel Reyes

Educadora : Tania Valladares

III Nivel Básico

Junio/ 2021



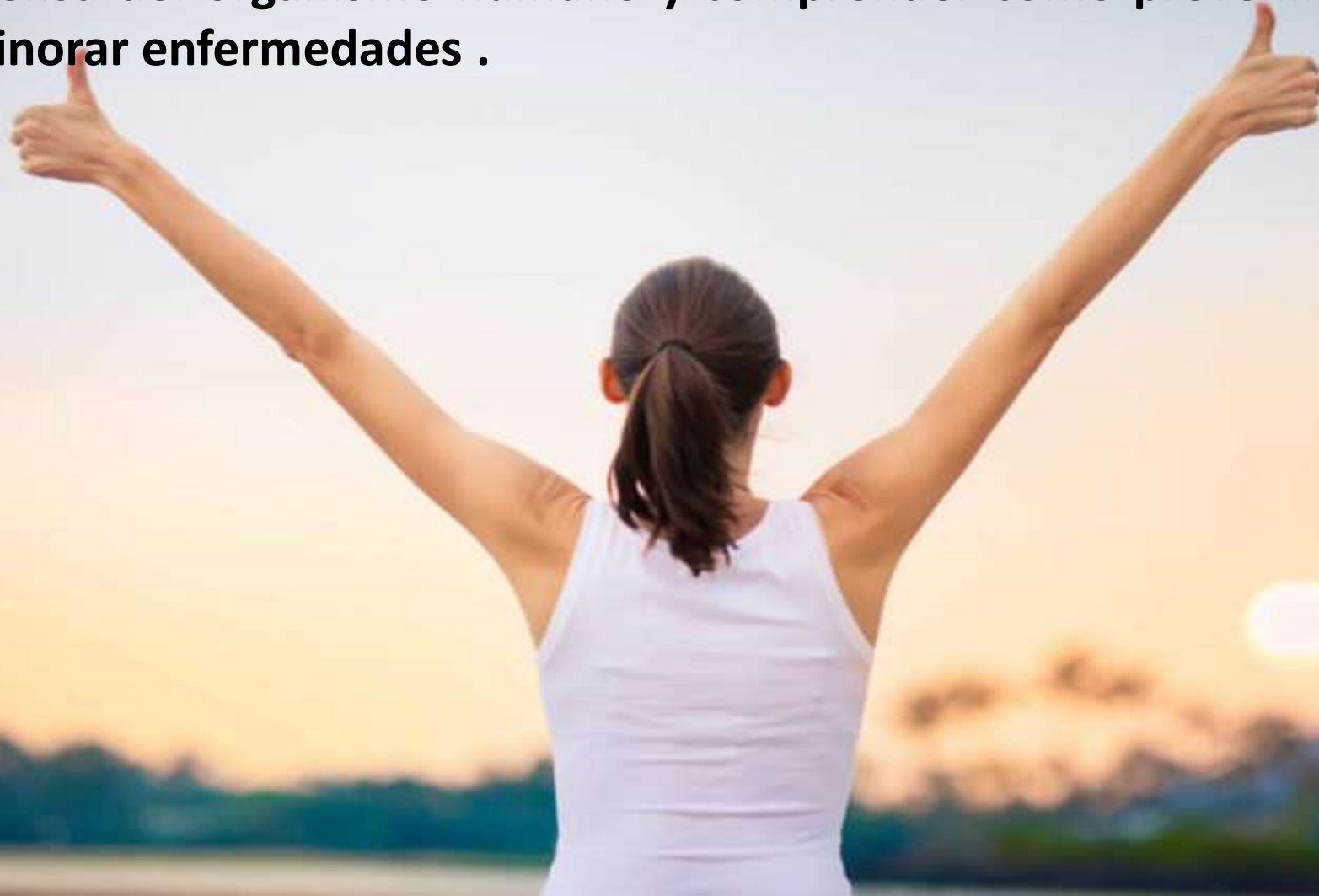
TEMA

**Salud y Calidad de Vida
“Bienestar Físico , Mental y Social”**



Objetivo de Aprendizaje

Valorar estilos de vida saludables, conocer los mecanismos de defensa del organismo humano y comprender cómo prevenir y aminorar enfermedades .



A red, textured heart-shaped object is centered on a background of a white ECG (heart rate) line on a grid. The heart is the main focus, and the ECG line is visible around it.

Definición de Salud (OMS)

“La salud es un estado de completo bienestar físico , mental y social.
Y no consiste solamente en una ausencia de enfermedad o de discapacidad”

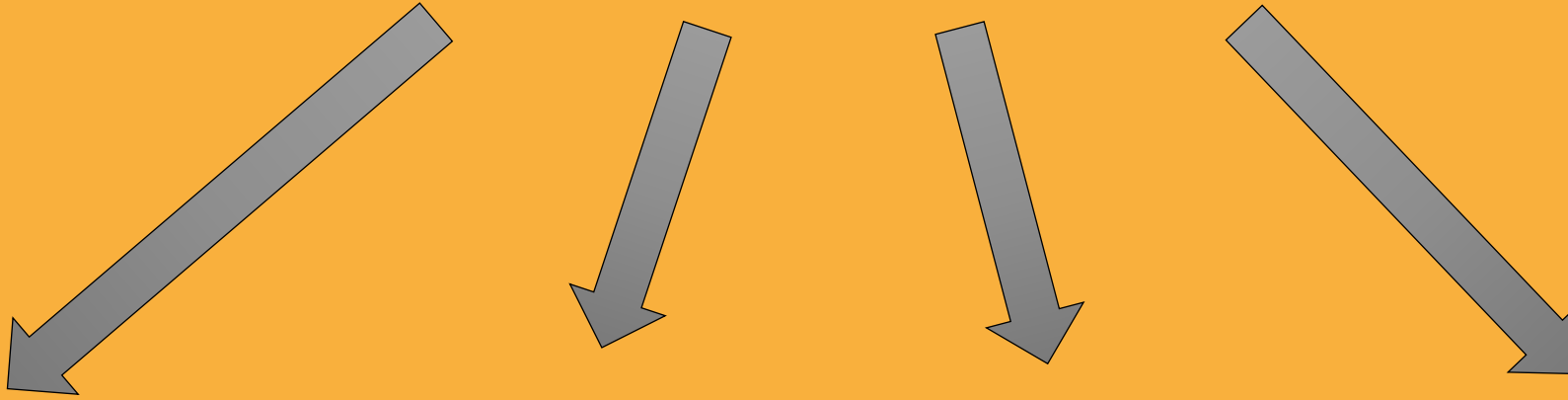
Determinante de la salud

**MEDIO
AMBIENTE**

**ESTILOS
DE VIDA**

**BIOLOGÍA
HUMANA**

**SISTEMA
DE ATENCIÓN
MÉDICA**



¿Qué es un hábito?

Es toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático.

Buenos hábitos

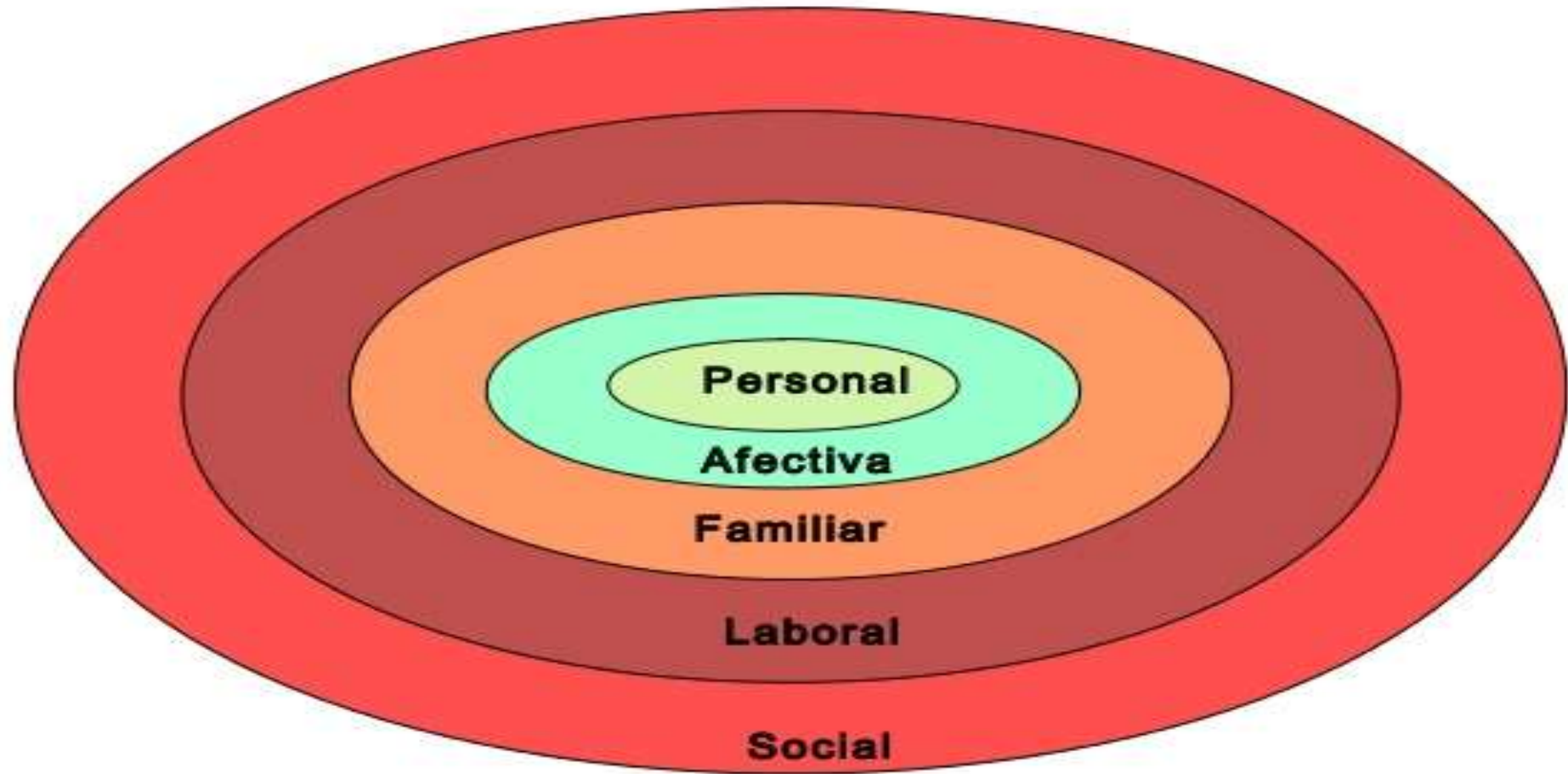
Son aquellos que encaminan la existencia personal a objetivos que mejoran la calidad de vida.

Malos hábitos

Tienen consecuencias negativas como: sentimientos de insatisfacción y vicios, algunos de ellos notoriamente dañinos y difíciles de controlar o eliminar.



ESFERAS DE VIDA



¿Cuántas veces piensas en tú cuerpo?

¿Qué prefieres de tu cuerpo?

¿Qué te desagrada?

¿Qué mensaje nos transmite?



A red heart is centered on a background of a white ECG grid with black lines. The heart is a solid, vibrant red color. The ECG lines are black and show a regular rhythm. The grid consists of small squares and larger squares.

Autocuidado

Todas aquellas decisiones adoptadas deliberadamente por un individuo para preservar o mejorar su seguridad, salud y bienestar.

Es un proceso VOLUNTARIO

Cuidado de Nuestro Cuerpo

DEPORTE

Prevenir el sedentarismo
Prevenir vicios y adicciones.

RELACIONES
HUMANAS
Crear relaciones
Significativas.
Familia
Amigos

TIEMPO DE OCIO
Recreación.
Autorealización.

SUEÑO
Restauración de la
Fuerza y vitalidad

ALIMENTACIÓN
Sana alimentación
Hábitos alimenticios

Beneficios del Deporte

- Reduce el riesgo de muerte prematura por enfermedad o ACV.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y dolores lumbares.
- Previene hipertensión y osteoporosis.
- Brinda bienestar psicológico.
- Ayuda a controlar el peso y desarrollar articulaciones, huesos y músculos sanos.



El Sueño

- **Durante el sueño alcanzamos una reparación física y psíquica completa.**
- **Regeneración del organismo: multiplicación de las células en el organismo.**
- **Preservación de la salud mental**
- **Estimulación del crecimiento: la hormona del Crecimiento es estimulada.**



Tiempo de Ocio

- El objetivo es el descanso , la diversión, la creatividad y el desarrollo de la persona.
- También en este tiempo se incluyen actividades culturales como : leer, escuchar música e ir al cine.
- Reduce el estrés y promueve una buena salud mental.



Relaciones Humanas

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona.

A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorece su adaptación a él mismo.

La carencia de esta habilidad puede provocar **rechazo, aislamiento y en definitiva, limitar la calidad de vida.**



Calidad de vida: Pirámide de Maslow



AUTODIAGNOSTICO DE SALUD EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

	SI	OCASIONAL	NO
Realizas al menos un chequeo médico de control por año.			
Se preocupa por llevar un plan de vida balanceada.			
Con que frecuencia realiza actividad física.			
Conoce que tipos de alimentos no sientan bien a su cuerpo.			
Evita consumir bebidas gaseosas, mucha azúcar o sal.			
Usted fuma cigarrillo.			
Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.			
Sufre usted de presión alta.			
Siente ansiedad, estrés en su vida general.			
En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer o pasear)			

¿Qué aprendimos hoy?

- a. Significado de Calidad de Vida.
- b. Importancia del Autocuidado.
- c. Los resultados de un buen hábito y de un mal hábito.
- d. Reconocer al ser humano como un ser integral.
- e. Observar “La Pirámide de calidad de vida” de Maslow y compartir experiencias.



Para profundizar el estudio

<https://caridadenlaverdad.wordpress.com/2015/02/25/calidad-de-vida/>

Página 89 de “Texto Cuaderno para el Estudiante”



SA
V

“Una experiencia educativa”

