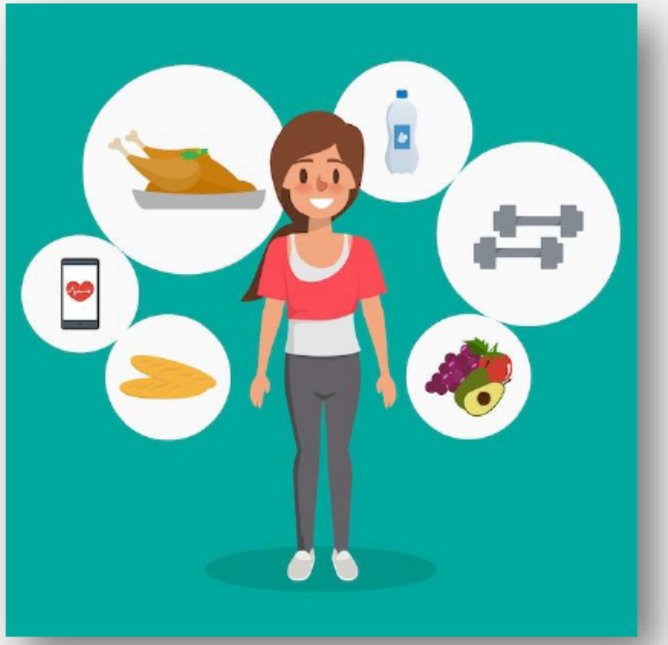
AUTOCUIDADO FÍSICO

Conjunto de prácticas y decisiones conscientes para cuidar el cuerpo, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Relevancia en el contexto universitario: El autocuidado físico es crucial para afrontar el estrés académico, mejorar la concentración y mantener la salud mental. Un estudiante con buenos hábitos de autocuidado físico tiende a tener un mejor rendimiento académico.

ESTILO DE VIDA



CONDUCTAS HUMANAS → SALUD Y BIENESTAR

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:

CONDUCTAS SALUDABLES	CREENCIAS	CONOCIMIENTOS	ACCIONES PARA MEJORAR LA SALUD

Alimentación sana:

- Sobrepeso
- Otras enfermedades

Sexualidad:

- ITS
- Embarazo no deseado (Patologías)

Ejercicio físico:

- Afectación cardiovascular, musco esquelética y metabólica

Consumo de sustancias:

- Adicción
- Síndrome de abstinencia

Sueño:

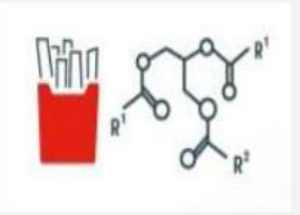
- Alteraciones en la cognición
- Cansancio

Seguridad vial:

- Comportamiento en la vía publica
- Accidentes

SÍNDROME METABÓLICO

HIPERTENSIÓN



TRIGLICERIDOS ALTOS

RESISTENCIA A LA INSULINA

DESENSO DEL COLESTEROL

Ventaja: sin motivación y sin fuerza de voluntad

Desventaja: no son saludables y se van repitiendo una y otra vez

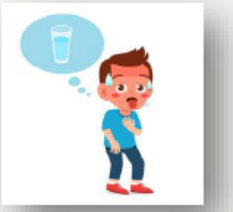
Hábitos saludables: actividades que mejoran la salud física, mental, emocional y social (bienestar general).

Hábitos no saludables: actividades que perjudican el bienestar - consecuencias negativas a la salud física, mental, emocional y/o social

¿CÓMO SE FORMAN LOS HÁBITOS?

"La repetición constante"

La formación psicológica de hábitos, se le conoce como la regla de las 3 R´s



RECORDATORIO

RUTINA

RECOMPENSA

El detonador que desencadena el hábito

La acción que se realiza

Beneficio posterior a la acción

"AUTOMÁTICA"

SALUD E HIGIENE PERSONAL

Lavado de manos

Previene infecciones comunes en ambientes como las aulas y residencias estudiantiles, donde se comparten espacios y materiales.

- Técnicas adecuadas: Enfocar en el uso de jabón durante al menos 20 segundos, frotando todas las áreas de las manos.

SALUD E HIGIENE PERSONAL

Cuidado de la piel

- **Protección solar:** Exponer la piel al sol sin protección aumenta el riesgo de cáncer de piel y envejecimiento prematuro. Recomendación: uso de bloqueador solar con SPF 30+.

- **Hidratación y limpieza:** Mantener la piel limpia y hidratada ayuda a prevenir problemas como acné y sequedad.

SALUD E HIGIENE PERSONAL

Higiene dental

- **Impacto en la salud general:** La salud bucal influye en el bienestar general; enfermedades bucales no tratadas pueden afectar el corazón y otros órganos.
- **Recomendaciones:** Cepillarse después de cada comida, usar hilo dental y acudir a chequeos dentales cada seis meses.

SALUD E HIGIENE PERSONAL

Hábitos de sueño

- Impacto en la salud mental y el rendimiento académico: La falta de sueño está asociada a mayor irritabilidad, dificultad de concentración y disminución en el rendimiento.
- Recomendaciones: Mantener horarios de sueño regulares, limitar el uso de dispositivos antes de dormir y crear un ambiente oscuro y tranquilo.

CINFASALUD.
Consejos sobre salud.

Consejos para conciliar el sueño

01. Horario

Establece un horario de sueño regular. Acuéstate y levántate a la misma hora cada día.

02. Dormitorio

Mantén el dormitorio oscuro, tranquilo y bien ventilado.

03. Cena

No comas ni bebas grandes cantidades durante las tres horas previas a acostarte.

04. Siesta

Siesta sí, pero de no más de 20 minutos, para que no te impida conciliar el sueño por la noche.

05. Ejercicio

No hagas ejercicio físico a 4 o 6 horas de acostarte.

06. Televisión

Vete a la cama cuando tengas sueño, no te quedes dormido en el sofá viendo la televisión.

07. Relajación

Antes de dormir, haz algo que te ayude a relajarte: lectura, música, ejercicios de relajación, una ducha…

SALUD E HIGIENE PERSONAL

Ejercicio físico

- **Beneficios:** Reduce el riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión) y mejora el estado de ánimo al liberar endorfinas.
- **Recomendación para estudiantes:** Incorporar actividad física moderada como caminar, yoga o deportes en equipo para manejar el estrés y fortalecer el sistema inmune.

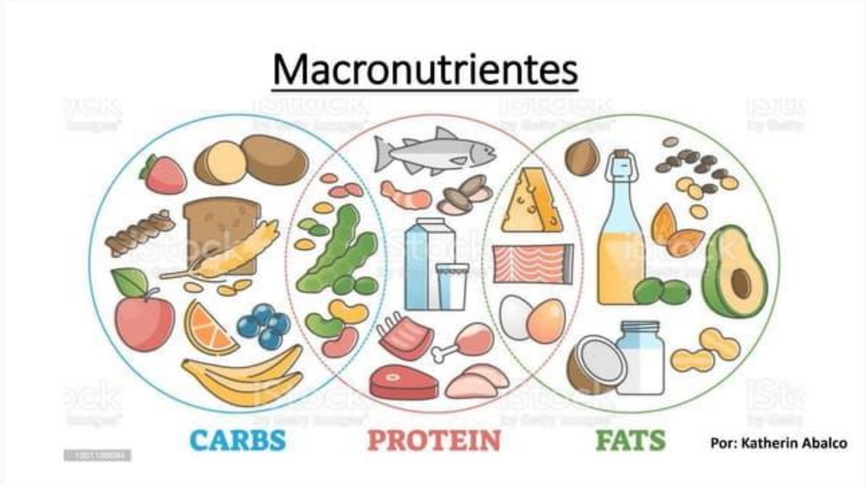
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Principios saludables

Hidratación

Planificación de comidas

Principios saludables



Macronutrientes

Carbohidratos: Fuente principal de energía. Consumir carbohidratos complejos (granos integrales) sobre los simples (azúcares refinados).

Proteínas: Necesarias para el desarrollo muscular y la reparación de tejidos. Incluir fuentes vegetales y animales.

Grasas saludables: Grasas insaturadas (aceite de oliva, frutos secos) ayudan a la salud cardiovascular y al cerebro.

Principios saludables

Micronutrientes

Vitaminas y minerales: Las vitaminas del grupo B, la vitamina C, y minerales como el hierro y el calcio son esenciales para la energía y la concentración.

Fuentes de micronutrientes: Frutas, verduras, nueces, semillas y lácteos.

Hidratación

Importancia: La deshidratación puede afectar la memoria a corto plazo y el rendimiento académico.

Consejos prácticos: Mantén una botella de agua y evita las bebidas con alto contenido de azúcar y cafeína.

Planificación de comidas

Alimentos frescos y naturales: Priorizar alimentos frescos sobre los procesados puede reducir la fatiga y mejorar la concentración.

Consejos para los estudiantes: Optar por opciones como frutas, yogur, frutos secos y verduras que son fáciles de transportar y consumir en cualquier momento del día.

SALUD SEXUAL

Y

REPRODUCTIVA

Conocimiento y cuidado de la salud sexual

Anticoncepción

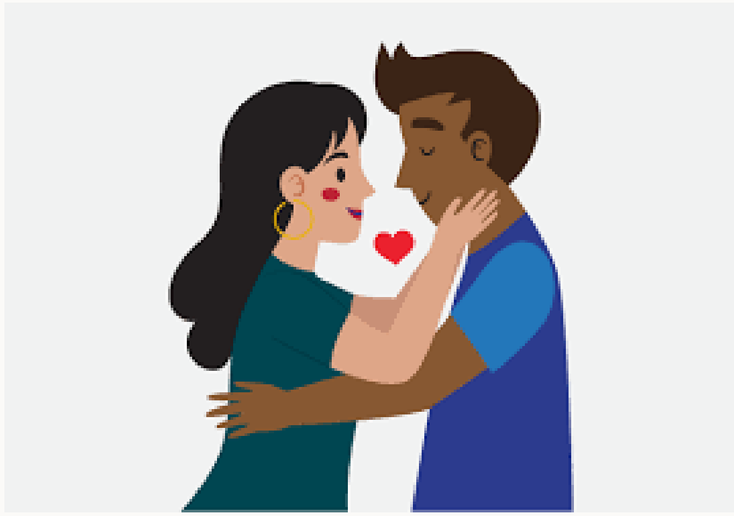
Derechos sexuales y reproductivos

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Conocimiento y cuidado de la salud sexual

Educación en ETS: Conocer las ETS más comunes, como el VPH, VIH y clamidia, ayuda a tomar decisiones informadas y prevenir su propagación.

Uso de métodos anticonceptivos: La protección, como el condón, previene no solo embarazos no deseados, sino también infecciones. Es importante el uso correcto y consistente.



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Anticoncepción

Métodos anticonceptivos:

- **Barrera** (como el condón): Protección contra ETS y embarazos.
- **Hormonales** (píldoras, inyecciones): Protección altamente eficaz, pero requiere control médico.
- **Naturales**: Menos confiables, pero pueden combinarse con otros métodos.

Acceso y asesoría: Fomentar la consulta con especialistas para elegir el método más adecuado según el estilo de vida y necesidades de cada persona.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Derechos sexuales y reproductivos

Derecho a la información: Todo estudiante tiene derecho a una educación sexual adecuada que le permita tomar decisiones seguras e informadas.

Planificación familiar: Reflexionar sobre la maternidad y paternidad responsable en la etapa universitaria.

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1. · Alimentación Saludable en la Vida Universitaria
2. · Ejercicio Físico y Movimiento Diario
3. · Descanso y Calidad del Sueño
4. · Higiene Corporal y Prevención de Enfermedades
5. · Postura Corporal y Ergonomía en el Estudio
6. · Salud Sexual y Reproductiva
7. · Hidratación y Consumo Responsable de Bebidas