<html>

<head>

<title>educacion para la salud y el bienesta</title>

</head>

<body bgcolor="#EDF8F7">

<a href="vida saludable 1.html"><img src="boton.png" width="120" height="50"></a>

<a href="vida saludable 2.html"><img src="descarga.jpg" width="120" height="50"></a>

<CENTER>

<h1><b><center> CARACTERISTICAS DE LA Educación para la salud</centre></b></h1>

<TABLE bgcolor="#BDEBE9" border="0" width="90%" height="120" >

<TR><TD><B><center>

Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida.

Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor.

Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.

No fumar.

NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.

Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.

Consumir una dieta saludable y equilibrada.

Cuidar los dientes.

Controlar la hipertensión arterial.

Seguir buenas prácticas de seguridad.

</center></TR></TD>

</TABLE>

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/qhwyGwNj06E" title="YouTube

video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media;

gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

<TABLE bgcolor="#BDEBE9" border="0" width="80%" height="120" >

<TR><TD><center>EJERCICIO</center></TD>

<TD rowspan="2"><img src="conjunto-hombres-mujeres-haciendo-ejercicio-gimnasio\_1262-19905.JPG"

width="400" height="200"></TD> </TR>

<TR><TD><center>

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, el

corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y ayuda a

conciliar mejor el sueño.

Hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios si tiene problemas de salud

como obesidad, hipertensión o diabetes. Esto ayuda a garantizar que el ejercicio sea seguro y que

usted le saque el mejor provecho.

</TR><TD/></center>

</table>

<TABLE bgcolor="#BDEBE9" border="0" width="80%" height="120" >

<TR><TD><center>TABAQUISMO</center></TD>

<TD rowspan="2"><img src="CinfaSalud-tabaquismo-600.jpg" width="400" height="200"></TD> </TR>

<TR><TD><center>

El consumo de cigarrillo es la principal causa evitable de muerte en Estados Unidos. Una de cada

5 muertes cada año es el resultado directo o indirecto del tabaquismo.

La exposición indirecta al humo del cigarrillo puede causar cáncer pulmonar en personas que no

fuman. La exposición indirecta a este humo también está ligada con enfermedades cardíacas.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Hable con su proveedor acerca de los medicamentos y

los programas que le puedan ayudar a dejar de fumar.

</TR><TD/></center>

</table>

<TABLE bgcolor="#BDEBE9" border="0" width="80%" height="120" >

<TR><TD><center>CONSUMO DE ALCOHOL</center></TD>

<TD rowspan="2"><img src="descarga (1).jpg" width="400" height="200"></TD> </TR>

<TR><TD><center>

El consumo de alcohol cambia muchas funciones cerebrales. Afecta en primera instancia las

emociones, el pensamiento y el juicio. Con la ingestión continua de alcohol, se afecta el control

motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio.

Tener una cantidad más alta de grasa corporal y beber con el estómago vacío aceleran los efectos

del alcohol.

</TR><TD/></center>

</table>

<TABLE bgcolor="#BDEBE9" border="0" width="80%" height="120" >

<TR><TD><center>CONSUMO DE FÁRMACOS Y MEDICAMENTOS</center></TD>

<TD rowspan="2"><img src="182218\_305136.png" width="400" height="200"></TD> </TR>

<TR><TD><center>

Los fármacos y los medicamentos afectan a las personas de diferentes formas. Siempre coméntele a

su proveedor acerca de todos los fármacos que se esté tomando, incluso medicamentos de venta

libre y vitaminas.

Las mujeres embarazadas no deben tomar ningún fármaco ni medicamento sin consultar con el médico,

ni siquiera los medicamentos de venta libre. El feto es más sensible al daño de los fármacos

durante los primeros 3 meses. Coméntele a su proveedor si usted ha estado tomando cualquier droga

antes de quedar embarazada.

Siempre tome los medicamentos como se los recetaron. Tomar cualquier fármaco en una forma

distinta a la recetada o tomar demasiado puede causar serios problemas de salud y se considera

drogadicción. El abuso y la adicción no están asociados solamente con las drogas "ilícitas".

Los fármacos legales como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y

medicamentos para la tos también se pueden usar de forma indebida.

</TR><TD/></center>

</table>

<TABLE bgcolor="#BDEBE9" border="0" width="80%" height="120" >

<TR><TD><center>MANEJO DEL ESTRÉS</center></TD>

<TD rowspan="2"><img src="descarga (3).jpg" width="400" height="200"></TD> </TR>

<TR><TD><center>

El estrés es normal. Puede ser un gran motivador y sirve en algunos casos. Sin embargo, demasiado

estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios

del estado de ánimo.

Aprenda a reconocer los factores que son más propensos a causarle estrés en su vida.

Es posible que usted no pueda evitar todo el estrés, pero conocer la fuente puede ayudarlo sentir

que tiene el control.

Cuanto más control sienta usted que tiene sobre su vida, menos dañino será el estrés en su vida.

</TR><TD/></center>

</table>

<TABLE bgcolor="#BDEBE9" border="0" width="80%" height="120" >

<TR><TD><center>OBESIDAD</center></TD>

<TD rowspan="2"><img src="obesidad.jpg" width="400" height="200"></TD> </TR>

<TR><TD><center>

La obesidad es una preocupación de salud grave. El exceso de grasa corporal puede sobrecargar el

corazón, los huesos y los músculos. También puede incrementar el riesgo de padecer hipertensión

arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula

biliar.

La obesidad puede ser causada por comer demasiado y consumir alimentos malsanos. La falta de

ejercicio también influye. Los antecedentes familiares también pueden ser un riesgo para algunas

personas.

</TR><TD/></center>

</table>

<TABLE bgcolor="#BDEBE9" border="0" width="80%" height="120" >

<TR><TD><center>DIETA</center></TD>

<TD rowspan="2"><img src="descarga (2).jpg" width="400" height="200"></TD> </TR>

<TR><TD><center>

Seguir una dieta equilibrada es importante para tener una buena salud.

Escoja alimentos con un contenido bajo de grasas saturadas y grasas trans, al igual que poco

colesterol.

Reduzca la ingesta de azúcar, sal (sodio) y alcohol.

Consuma más fibra, que se puede encontrar en frutas, verduras, legumbres, productos de granos

enteros y nueces.

</TR><TD/></center>

</table>

<TABLE bgcolor="#BDEBE9" border="0" width="80%" height="120" >

<TR><TD><center>CUIDADO DENTAL</center></TD>

<TD rowspan="2"><img src="CinfaSalud-boca-y-dientes-sanos-600.jpg" width="400" height="200"></TD>

</TR>

<TR><TD><center>

La buena higiene dental puede ayudarle a mantener los dientes y encías sanos toda una vida. Es

importante que los niños adquieran buenos hábitos dentales desde pequeños. Para tener una higiene

dental apropiada:

Cepíllese los dientes dos veces diarias y utilice el hilo dental diariamente.

Utilice una pasta dental con fluoruro.

Hágase chequeos dentales regulares.

Limite su consumo de azúcar.

Use un cepillo de dientes con cerdas suaves. Reemplace el cepillo dental cuando las cerdas

comiencen a doblarse.

Pídale al odontólogo que le muestre las formas apropiadas de cepillarse y usar el hilo dental.

</TR><TD/></center>

</table>

</CENTER>

Lusia Carrillo

</body>

</html>