



# SALUD INTEGRAL

---

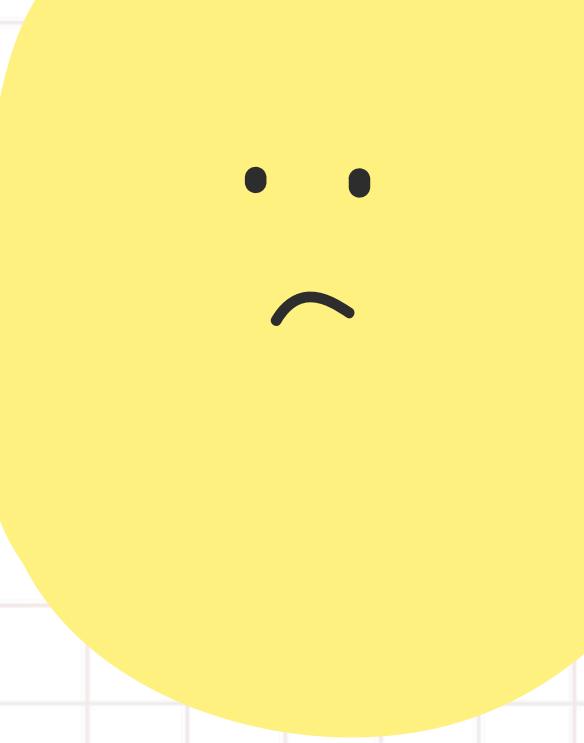
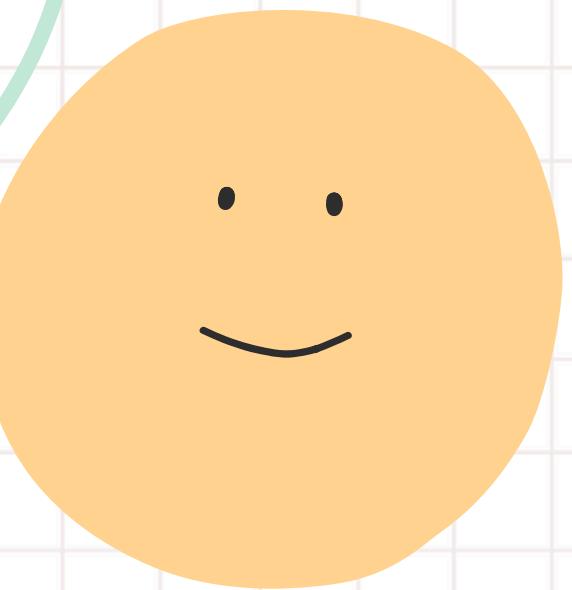
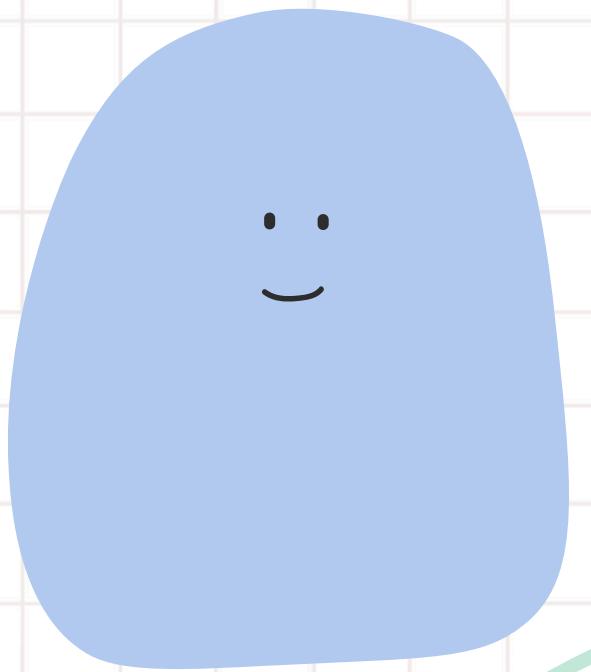
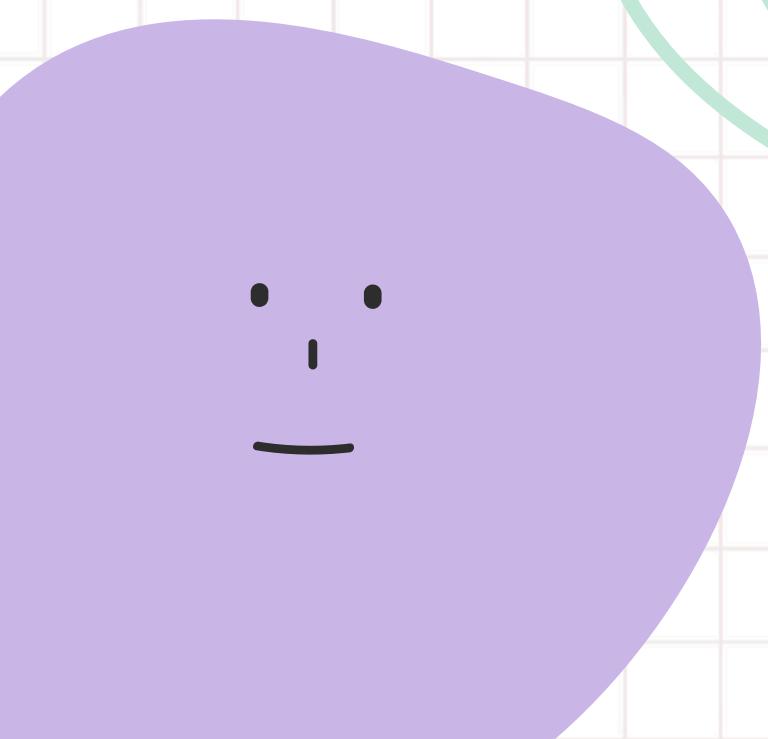
Prof: Sergio Armando VerLarde Cortez  
Materia = Formación

---

Por Ximena, Azul  
Anthony y Emiliano

EL Tema de HOY

# SALUD INTEGRAL



# ¿A QUE SE REFIERE LA SALUD INTEGRAL?

La salud integral es la principal condición del desarrollo humano, es el estado del bienestar ideal y solamente lo alcanzamos cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida. No es la mera ausencia de alteraciones y enfermedades, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativos.



# **¿QUE COMPONE LA SALUD INTEGRAL**

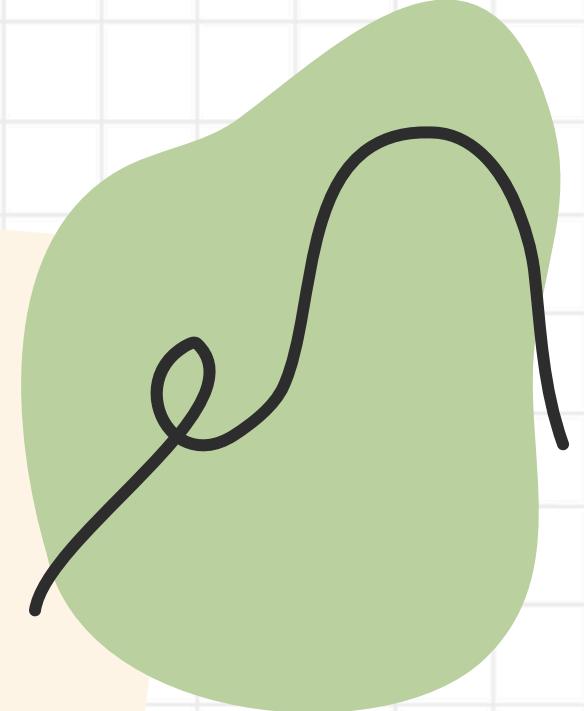
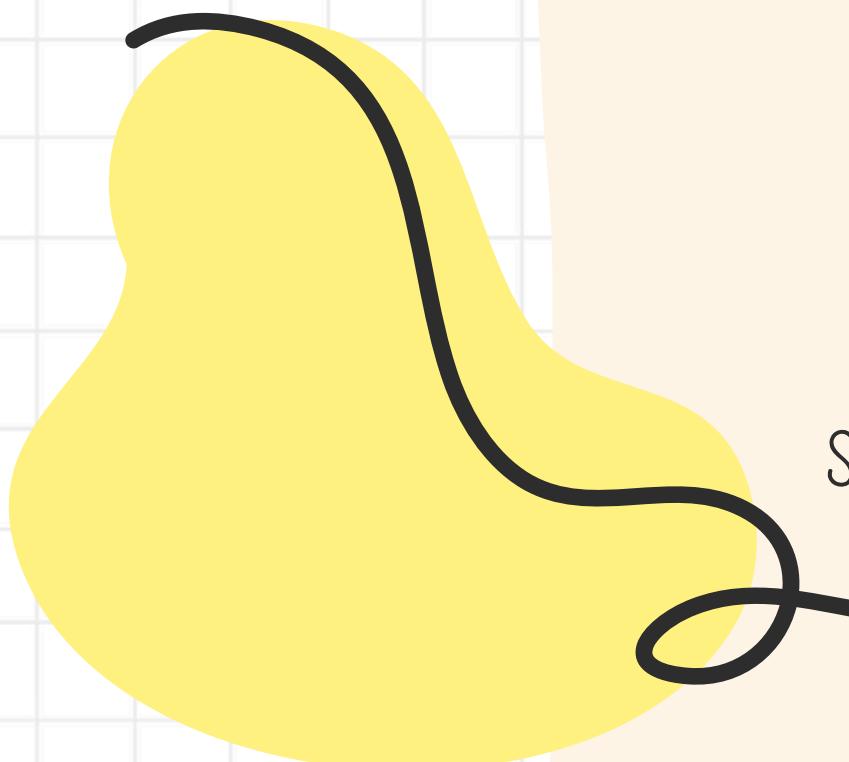
SALUD Física: Se refiere a un estado de Bienestar en el que el cuerpo Funciona de manera óPTima

## **SALUD MENTAL :**

SALUD mental: Se refiere al Bienestar Físico mental y social, ya que el desequilibrio en alguna de estas áreas puede provocar trastornos mentales.

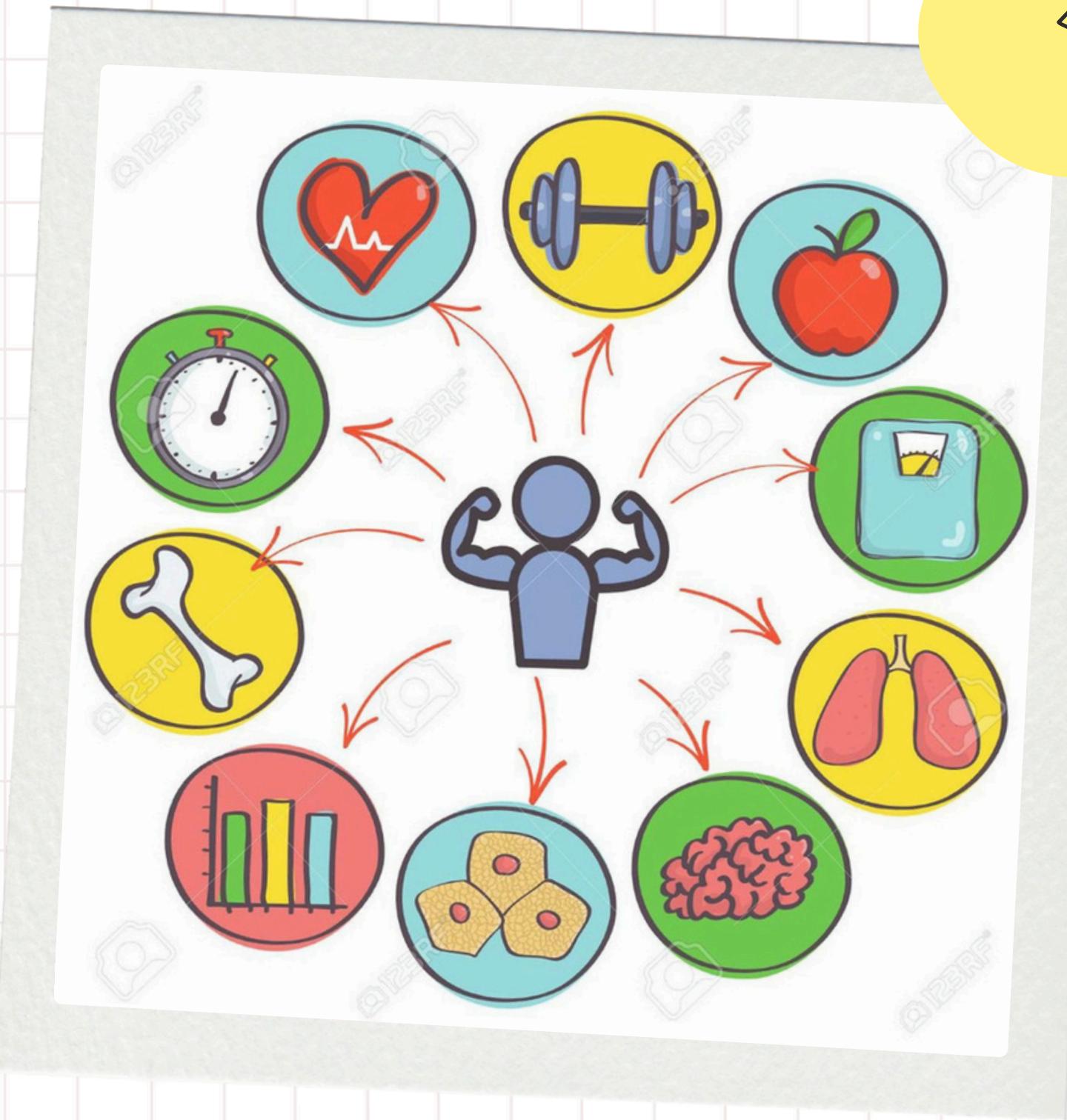
## **SALUD SOCIAL:**

SALUD social: Se refiere al efecto que tiene el entorno en el Bienestar de una Persona.



# ¿QUÉ ACCIONES PUEDO REALIZAR PARA LOGRAR CUIDAR DE MI SALUD?

- Cuidar de La salud iMPLICA un CONJUNTO de acciones que se enfocan a disminuir el riesgo.  
El cuidado de La salud consta de tres niveles:
- Primario, se refiere a La reducción de riesgo.
- Secundario, se refiere a La reducción de La duración de La enfermedad.
- Terciario, se refiere a evitar complicaciones.



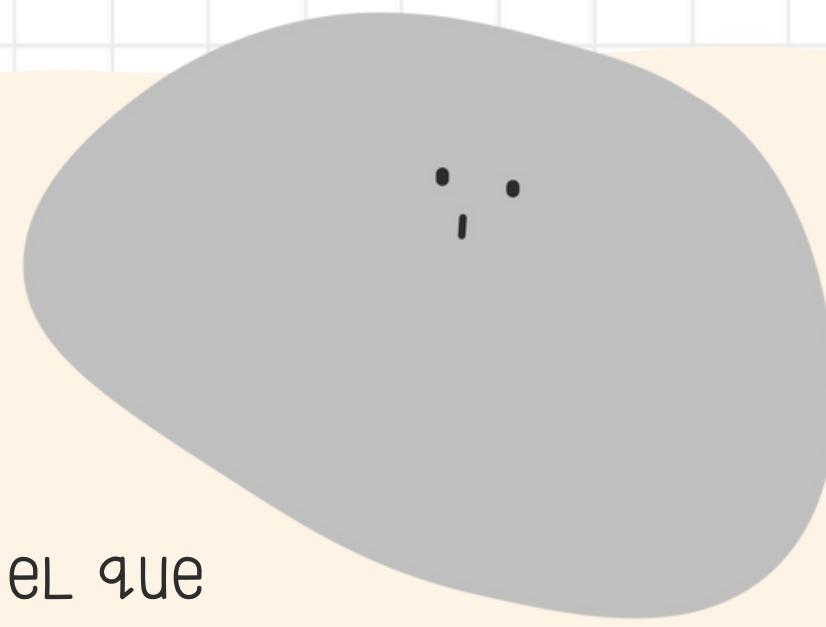
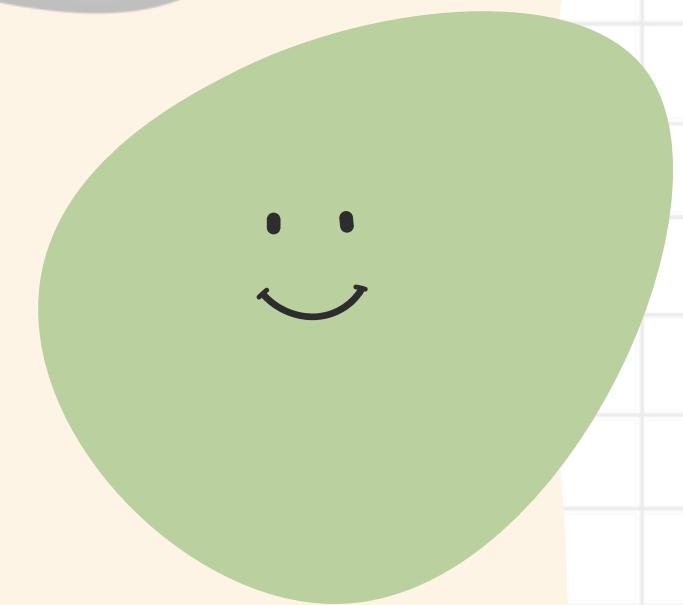
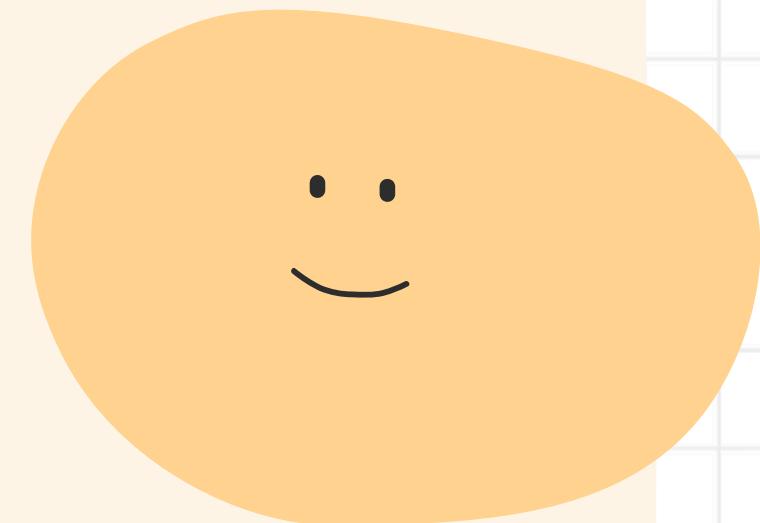
# CUIDADO DE MI SALUD FISCA

HABLAR de SALUD FÍSICA es referirse a un ESTADO DE BIENESTAR en el que nuestro CUERPO tiene UN BUEN FUNCIONAMIENTO

EXISTEN DIVERSOS FACTORES que AFECTAN LA SALUD FÍSICA, ESTOS VAN DESDE NUESTROS HÁBITOS COTIDIANOS HASTA AQUELLAS ACTIVIDADES DONDE NO PLANEAMOS RIESGOS

PROBLEMÁTICAS:

- Embarazo adolescente
- Adicciones
- Trastornos alimenticios



# FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

## Embarazo adolescente

Un embarazo en La adolescencia afecta el desarrollo de ambos padres: en el ámbito social suele existir un abandono a las metas que se tenían para el futuro y muchos dejan los estudios por tener que trabajar.

Existe una gran variedad de métodos anticonceptivos que tienen un nivel de eficacia muy alto, se pueden clasificar en: métodos de barrera, hormonales, definitivos y de emergencia.



## Adicciones

Una adicción es una enfermedad que se caracteriza por el uso o consumo descontrolado de una sustancia, actividad o comportamiento para sentir placer. Las adicciones generan dependencia, alejando a la persona adicta de los demás.

Existen dos tipos de adicciones químicas: Es cuando una persona se vuelve adicta a alguna sustancia que le provoca una sensación de bienestar. Conductuales: Se da cuando una persona no puede dejar de hacer algo que le genera felicidad.



## Trastornos alimenticios

Trastornos alimenticios son cambios extremos en las conductas alimenticias, debido a la preocupación por el peso y la imagen.

Anorexia: Las personas dejan de comer para lucir más delgadas.

Bulimia: Trastorno en donde la persona come mucho y posteriormente vomita.

Vigorexia: Consiste en realizar deporte en exceso para perder calorías y ganar músculo.

# SEÑALES DE ALERTA

La salud mental es indispensable para tener buen funcionamiento y mejores relaciones con nuestro ambiente, ya sea familiares, amigos etc.

Es lograr un equilibrio en nuestra forma de pensar, actuar, hablar y sentir.

También nos ayuda a saber expresarnos de manera correcta.

Para tener una buena salud mental necesitamos de habilidades que nos ayuden a actuar de forma asertiva. Además debemos de saber y aceptar cuáles son nuestras emociones.

El índice de suicidios en adolescentes ha aumentado mucho en los últimos años, esto se debe a la presión por parte de la sociedad y de los estereotipos a ser mejores y poder encajar en la sociedad.

La depresión es una enfermedad que provoca una sensación de tristeza constante, la cual interfiere en la vida diaria de quien la padece.

Algunos síntomas de la depresión son:

- Dificultad para dormir.
- Cansancio.
- Baja autoestima.
- Sentimientos de esperanza.
- Pensamientos de muerte.
- Pérdida de interés.
- Estado de ánimo irritable.

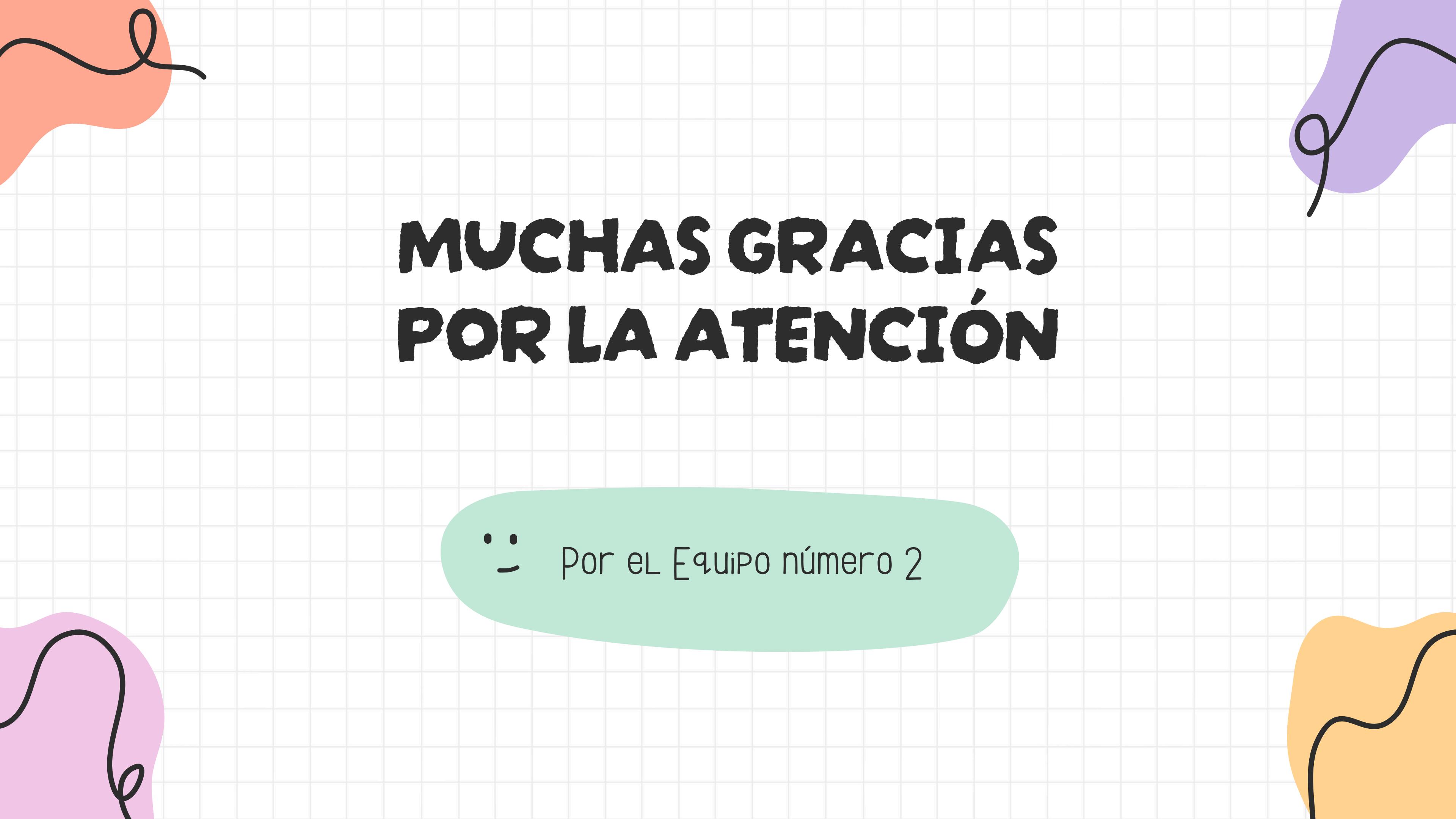
# LA VIOLENCIA

La violencia no se considera un problema en la salud, pero dependiendo de la manera en la que se ejecute con una persona si puede tener daños en la salud.

Las víctimas de violencia sufren daños psicológicos y algunas afectaciones que pueden evitar que tengan una vida normal.

Las causas de violencia pueden variar mucho, ya sea por familiares, por problemas relacionados con el dinero u otros factores.





**MUCHAS GRACIAS  
POR LA ATENCIÓN**

:-) Por el Equipo número 2