H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

para educadores y mediadores locales romaníes

- **Módulo 3: Salud física**
  - **Capítulo 1: Conceptos de salud física**

RESUMEN:

Exploración del concepto y las definiciones de salud física. Resumen: Diversos aspectos de la salud física. Componentes de la aptitud física relacionados con la salud. Relaciones entre la salud física y el bienestar mental.

Co-funded by
the European Union

VISIÓN GENERAL del Módulo III: Salud física

- **Capítulo 1: Conceptos de salud física**

  Exploración del concepto y las definiciones de salud física. Diversos aspectos de la salud física. Componentes de la aptitud física relacionados con la salud. Relaciones entre la salud física y el bienestar mental.

- **Capítulo 2: Enfermedades y trastornos físicos crónicos**

  Definición de afecciones y enfermedades físicas crónicas. Tipos generales de enfermedades crónicas. Prevención. Control de las afecciones y enfermedades físicas crónicas.

- **Capítulo 3: Discapacidades físicas y retos para la inclusión**

  Definición de discapacidad. Tipos de discapacidades físicas. Retos para la inclusión de las personas con discapacidad física. Modelo social y médico de discapacidad. Derechos de las personas con discapacidad.

- **Capítulo 4: Salud sexual y reproductiva**

  Conceptos y definiciones. Derechos sexuales y reproductivos. Acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva. Acceso a la anticoncepción y al aborto. Educación en salud sexual y reproductiva.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

MÓDULO III
Capítulo 1: Conceptos de salud física

Co-funded by
the European Union

Definición de salud física

- La salud física es el buen funcionamiento de nuestros órganos y sistemas corporales.
- La versión de la salud física de cada persona es diferente.
- Alguien puede alcanzar su propia definición de salud física, a pesar de una enfermedad, una discapacidad o su edad.

Co-funded by
the European Union

¿En qué consiste la salud física?

- **Salud cardiovascular:** Se trata de tener un corazón y una circulación sanguínea sanos. Esto ayuda al cuerpo a obtener oxígeno y nutrientes durante las actividades físicas.
- **Fuerza y resistencia muscular:** Se trata de lo fuertes y duraderos que son tus músculos. Te ayuda a hacer cosas que requieren fuerza y resistencia.
- **Flexibilidad:** Se refiere a la capacidad de movimiento de las articulaciones y los músculos. Ser flexible reduce el riesgo de lesiones y te ayuda a moverte con comodidad.
- **Composición corporal:** Es el equilibrio entre los músculos, los huesos, los órganos y la cantidad de grasa del cuerpo. Un equilibrio saludable reduce el riesgo de enfermedades.

Co-funded by
the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Salud física:

Vídeo educativo

- https://www.youtube.com/watch?v=Srvnee0ha3g&ab_channel=Aetna

Co-funded by
the European Union

Aspectos de salud física

La salud física abarca muchos aspectos de la vida, como:

- dormir bien
- comer bien
- mantenerse físicamente activo
- tener una buena higiene y
- relajarse lo suficiente.

Co-funded by
the European Union

La importancia de la salud física

Mantenerse sano es una parte fundamental de nuestra vida. Es importante mantenerse sano porque nos librará de problemas de salud más adelante.

Mantenernos sanos también nos ayudará a mantenernos libres de enfermedades crónicas, como las cardiopatías y el cáncer.

La salud física afecta a nuestra esperanza de vida, a nuestra energía e incluso a nuestro estado de ánimo.

- Es como los cimientos de una casa fuerte: sin ellos, todo lo demás se tambalea.

Co-funded by
the European Union

Físico
Salud es
conectar
con todo

Vídeo educativo

Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=XQkYIpCmTDw

com/watch?v=laSpas9hWNQ

Componentes relacionados con la salud de la condición física

Los componentes de la forma física relacionada con la salud incluyen

- Composición corporal
- Condición física muscular
- Resistencia cardiorrespiratoria
- Flexibilidad
- Equilibrio
- Coordinación
- Potencia
- Agilidad.

Co-funded by the European Union

Relaciones entre salud física y bienestar mental

Actividad física y estado de ánimo:

La actividad física regular mejora el estado de ánimo al liberar endorfinas, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión.

Ejercicio y salud mental:

El ejercicio es esencial tanto para la salud física como para la mental, mejorando el bienestar general.

Dieta y emociones:

Una dieta equilibrada favorece la función cognitiva y la estabilidad emocional.

Bienestar holístico:

Abordar tanto la salud física como el bienestar mental conduce a una mayor calidad de vida y a una existencia más plena.

Co-funded by the European Union

El impacto de la salud física en la vida diaria

Actividades cotidianas:

La salud física influye en las tareas cotidianas, como las tareas domésticas, los recados y el trabajo.

Productividad laboral:

Una buena salud física mejora la concentración y la productividad en el trabajo.

Actividades recreativas:

Aumentan el disfrute de aficiones y deportes.

Independencia:

Mantener la salud física es esencial para la independencia y el autocuidado.

Co-funded by the European Union

Mantener la salud física

Haga ejercicio con regularidad:

tente realizar 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 5 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa a la semana. cluya ejercicios de fuerza al menos dos días a la semana.

ieta equilibrada:

oma una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas agras y grasas saludables. Controle el tamaño de las porciones y limite los imentos procesados y las bebidas azucaradas.

uerma lo suficiente:

tente dormir entre 7 y 9 horas de calidad por noche.

estión del estrés:

Practique técnicas de relajación como la meditación y la respiración profunda. Practique aficiones y actividades que reduzcan el estrés.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Co-funded by
the European Union

Ventajas de un enfoque holístico

Bienestar holístico:

El bienestar holístico combina la salud física y el bienestar mental. Da prioridad a la salud y la felicidad en general.

Calidad de vida:

Este enfoque conduce a una mejor calidad de vida y estabilidad emocional. No se trata sólo de vivir más, sino de vivir mejor.

Estilo de vida equilibrado:

Fomenta el equilibrio entre las prácticas de salud física y mental, cruciales para el bienestar.

Resiliencia:

Un enfoque holístico fomenta la resiliencia, ayudando a las personas a afrontar los retos y factores estresantes de la vida.

El papel de la nutrición

Importancia de una dieta equilibrada:

La nutrición es crucial para la salud física. Una dieta equilibrada aporta nutrientes esenciales para la energía y el bienestar general.

Energía e inmunidad:

Una nutrición adecuada aumenta los niveles de energía y refuerza el sistema inmunitario, mejorando la capacidad del organismo para protegerse de las enfermedades.

Impacto en el bienestar:

La nutrición afecta al bienestar físico y mental, contribuyendo a mejorar el estado de ánimo y la función cognitiva.

Co-funded by the European Union

Ejercicio y salud mental

- **Ejercicio y estado de ánimo:**

La actividad física influye significativamente en nuestro estado de ánimo. Provoca la liberación de endorfinas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés y la ansiedad..

- **Beneficios cognitivos:**

El ejercicio no sólo mejora el estado de ánimo, sino también la función cognitiva, lo que mejora la concentración, la creatividad y la resolución de problemas. Incorporar

- **Ejercicio:**

Incluye actividades físicas sencillas en las rutinas diarias, como paseos cortos o estiramientos rápidos.

Co-funded by the European Union

Sueño y salud física

Importancia del sueño:

El sueño de calidad es crucial para la salud física. Es durante el sueño cuando el cuerpo se repara y rejuvenece.

Recuperación y crecimiento:

El sueño profundo es esencial para la reparación de los tejidos, el restablecimiento de la energía y la recuperación muscular.

Función inmunitaria:

El sueño refuerza el sistema inmunitario, ayudando al organismo a defenderse de las enfermedades.

Capacidades cognitivas:

Un sueño de calidad mejora la memoria, la resolución de problemas y la concentración.

Recomendaciones:

Dormir entre 7 y 9 horas por noche y establecer un horario de sueño constante.

Co-funded by the European Union

Detección precoz y prevención de enfermedades

Es esencial someterse

- revisiones físicas periódicas,
- vacunas y
- revisiones periódicas.

La detección precoz de afecciones y enfermedades físicas es clave para mantener una buena salud física y prevenir la progresión de enfermedades.

Co-funded by the European Union

Crear un entorno propicio

El apoyo es importante:

Un entorno social de apoyo es crucial para la salud física. Proporciona bienestar emocional y un sentimiento de pertenencia.

Busque apoyo:

El apoyo de los amigos, la familia y la comunidad es esencial. Es un signo de fortaleza, no de debilidad.

Reduzca el estigma:

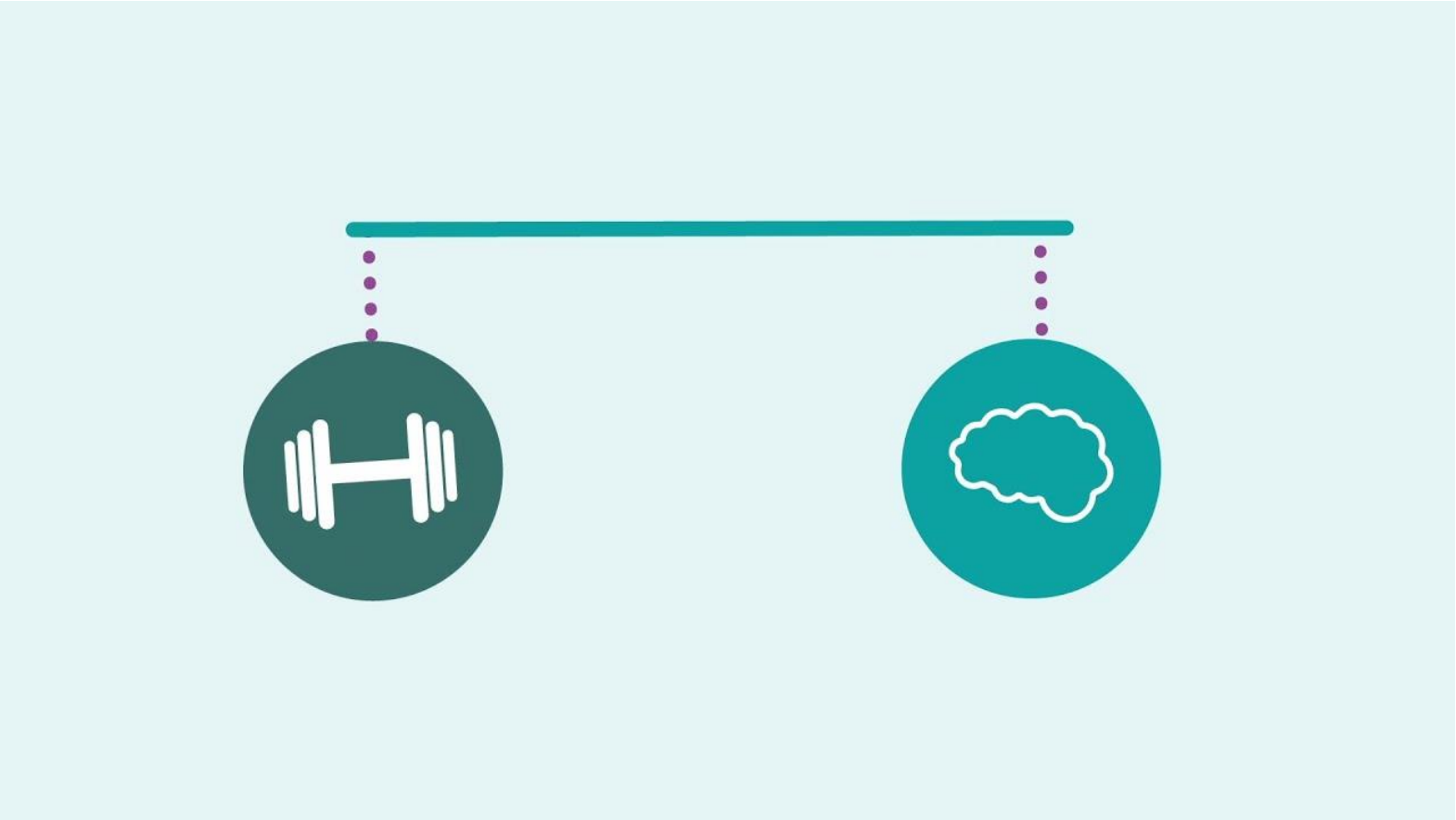
Haga hincapié en la importancia de reducir el estigma en torno a los problemas de salud para promover una comunicación abierta y una intervención temprana.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Salud física y estilo de vida saludable:

Vídeo educativo



Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=Cg_GW7yhq20

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

Módulo 3: Salud física
Capítulo 1: Conceptos de salud física
CONCLUSIONES

La salud física es un elemento esencial de nuestro bienestar.

La prevención de enfermedades y los estilos de vida saludables pueden mejorar la salud física y proporcionar una mayor calidad de vida.

Las relaciones, el entorno y las comunidades saludables son importantes para la salud física.

La salud física está estrechamente relacionada con la salud mental, ya que ambas influyen en la salud y el bienestar generales.

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

ALFABETIZACIÓN SANITARIA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PROGRAMA PARA ROMANÍES EN ASENTAMIENTOS ROMANÍES

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O

2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626