

- **Desarrollar habilidades para enfrentar problemas:** También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes.



- **Meditación: Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia.** Existen varios tipos, como la meditación de atención plena y la meditación trascendental.



SERVICIOS MÉDICOS Y ADICCIONES



ALCALDIA VENUSTIANO CARRANZA

MTRO. MARCO POLO CARBALLO CALVA
DIRECTOR GENERAL DE DESARROLLO SOCIAL

MARÍA DEL CARMEN ZARAGOZA GONZÁLEZ
DIRECTORA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y PROMOCIÓN SOCIAL

CAROL LIZETH SORIA SANCHEZ
SUBDIRECTORA DE PROMOCIÓN SOCIAL Y PROTECCIÓN ANIMAL

DR. JOSÉ LUIS CAMPOS LINAS
J.U.D DE SERVICIOS MÉDICOS Y ADICCIONES

PIDE INFORMES AL :
Tel. 5764 9400 Ext. 1325 O AL
5528983615



COMO CUIDAR TU SALUD MENTAL Y EMOCIONAL, EN ESTE TIEMPOS DE COVID-19



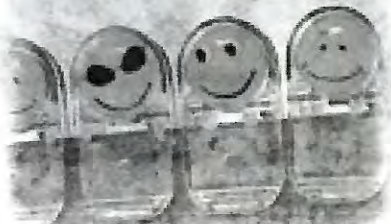
La salud mental tiene que ver con el bienestar emocional, psicológico y social de la persona, en todas las etapas de la vida como son: niñez, adolescencia, adulta y la vejez conservar atendida y estable su salud biopsicosocial.



La importancia de mantener la salud Mental y Emocional estable, en estos tiempos es porque contribuye a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Mantener una salud física saludable.
- Mejora su Autoestima, su control de emociones y su conducta.

La Importancia de tu Salud Emocional



SERVICIOS MÉDICOS Y ASISTENCIALES RECOMENDACIONES

- **Mantener una actitud positiva:** Es importante tratar de tener una perspectiva positiva, encontrando el equilibrio entre las emociones positivas y negativas.
- **Use las redes sociales para sentirse conectado con los demás, pero No caiga en rumores ni discusiones. Tampoco compare negativamente su vida con los demás.**



- **Practicar la gratitud (sea agradecido):** significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida. Así como el reconocer el apoyo que tiene de sus seres queridos.
- **Cuidar su salud física:** Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar su salud física incluyen: dormir, alimentarse sanamente, hacer ejercicio para reducir la sensación de estrés y depresión mejorando con ello su estado de ánimo.

- **Conectarse con los demás:** Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás.
- **Desarrollar un significado y propósito en la vida:** Puede ser a través de su trabajo, un voluntariado, aprender nuevas habilidades o explorar su espiritualidad.



Tu Salud Emocional, esta primero



Manten tu Autoestima estable.



Ser siempre Tú



Dedicate un tiempo para Ti.



Vive el presente



Ten tu proyecto de vida actualizado



Identifica y atiende tus emociones



No olvides saber escuchar y ser empático



Busca ser positivo ante la vida

Para mayores informes llama a
la J.U.D de Servicios Médicos y Adicciones
Tel 555764 9400 Ext. 1325 o al
5528983615



Tú Salud Mental, es muy importante



Regula Horarios de Alimentos y de descansos



Mantener organizadas rutinas y actividades

El distinguir y hablar de nuestras emociones, contribuye a una mejor salud

No olvides atender...



nutrición



dormir

Toma suficiente agua al día



Actividades de relajación



ejercicio

Para mayores informes llama a
 la J.U.D de Servicios Médicos y Adicciones
 Tel 555764 9400 Ext. 1325 o al
 5528983615



LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA



**PREVIENE EL
SOBREPESO Y
OBESIDAD**



**REDUCE EL RIESGO A
PADECER
ENFERMEDADES
CRÓNICO
DEGENERATIVAS**



**FORTALECE LOS
HÚESOS**



**BENEFICIOS
PSICOLÓGICOS**

Mejora el estado de ánimo,
disminuye el estrés,
ansiedad y depresión,
aumenta la autoestima



**BENEFICIOS
SOCIALES**

Fomenta la sociabilidad,
aumenta la autonomía y
la integración social



**BENEFICIOS EN LA
INFANCIA Y
ADOLESCENCIA**

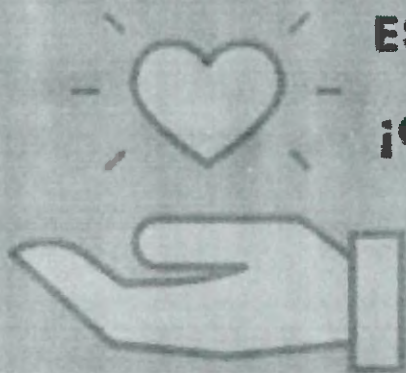
Mejor maduración del sistema
nervioso motor y aumento de
las destrezas motrices.
Mejor rendimiento escolar y
sociabilidad.



ACTIVACIÓN FÍSICA

ES ESENCIAL

Para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.



**ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!
¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!**

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad,
Salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**LOS MÁS RELACIONADOS
CON LA SALUD SON: LA
RESISTENCIA
CARDIORESPIRATORIA, LA
FLEXIBILIDAD, LA FUERZA
Y RESISTENCIA
MUSCULAR.**



**La actividad física
contribuye a la prolongación
de la vida y a mejorar su
calidad, a través de
beneficios fisiológicos,
psicológicos y sociales.**

**J.U.D DE SERVICIOS MÉDICOS
Y ADICCIONES**

**Más información:
555764 9400.
Ext 1325**

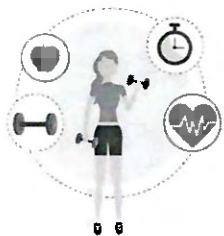
¿Qué es el síndrome metabólico?

Se manifiesta cuando una persona presenta simultáneamente alteraciones en los niveles de glucosa, hipertensión arterial, obesidad, abdomen prominente, cifras de colesterol y triglicéridos arriba de lo normal.

- <20 años de edad
- Sobre peso y obesidad
- Sedentarismo
- Mala alimentación
- Antecedentes familiares

Factores de riesgo:

- Bajar de peso y disminuir el perímetro de la cintura
- Moderar el consumo de hidratos de carbono simples
- Evitar carnes rojas
- Disminuir el consumo de azúcar y grasas



**ALCALDÍA VENUSTIANO
CARRANZA.**

**SERVICIOS MÉDICOS Y
ADICCIONES**

NUTRICIÓN

**LICENCIADA EN
NUTRICIÓN**

**MARÍA ISABEL MUNGUÍA
HERNÁNDEZ**

**PARA MAYORES
INFORMES:
TEL: 5557649400
EXT. 1325**



**PREVENCIÓN DE
ENFERMEDADES
CRÓNICO-
DEGENERATIVAS**

“PREVENIR ES CUIDARSE”



¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

Es una enfermedad crónica originada por diversos factores que puede prevenirse. Se caracteriza por el incremento excesivo de grasa corporal hasta un punto en que pone en riesgo la salud.

Mantener cintura en mujeres: <80cm

Mantener el peso ideal

Verificar Índice de Masa Corporal (IMC) con la siguiente fórmula

Peso entre la estatura al cuadrado. Estatura: 1.50 mts. $1.50 \times 1.50 = 2.25$ Peso:

IMC	Situación
Menor 18,5	Bajo peso
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
Mayor 50	Obesidad de tipo IV (extrema)

Alimentarte de manera adecuada y realizar ejercicio puede prevenir el riesgo de obesidad.

¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

Es un grupo de trastornos metabólicos, cuya característica principal es la presencia de concentraciones elevadas de glucosa en sangre.

Se asocia con estilos de vida poco saludables

- Obesidad, sobre peso
- Sedentarismo
- Dieta rica en azúcares

como:

¿Cómo prevenir?

Y por factores no modificables como predisposición genética (herencia de mamá, papá, abuelos).

*Dieta nula en azúcares refinados.



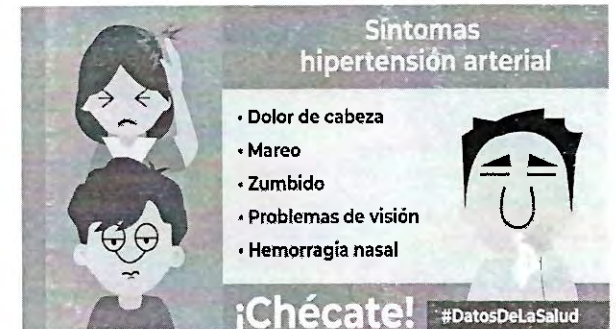
*Dieta baja en grasas saturadas.



*Dieta rica en frutas y verduras, cereales integrales, oleaginosas, carnes blancas, lácteos descremados, disminuye el riesgo.

¿QUÉ ES HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Es un padecimiento crónico en el cual aumenta la presión con la que el corazón bombea la sangre a las arterias para que circule por el cuerpo. La mayoría de las personas que padecen hipertensión arterial no lo saben, porque no presentan síntomas, pero hay quien puede presentar:



¿Cómo prevenir?

- *Evitar cocinar con exceso de sal.
- *Evitar el exceso de embutidos
- *Evitar el exceso de bebidas con cafeína
- *Hacer ejercicio 5 veces por semana con una duración de mínimo 45 minutos.
- *Dormir 8 horas en promedio diariamente.

