

A close-up photograph of two hands held palm-down over a vibrant green, textured mossy surface. The hands are positioned symmetrically, with fingers slightly spread. The background is softly blurred, showing more of the moss and some indistinct shapes. The overall tone is natural and serene.

**SALUD 360**  
**HÁBITOS PARA UN BIENESTAR**  
**COMPLETO**

A collage of various healthy foods including bread, pasta, vegetables, fruits, and fish. The background is a light yellow gradient.

# **PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

## **ALIMENTACIÓN:**

- **DIETA RICA EN FRUTAS**
- **VERDURAS**
- **LEGUMBRES Y FIBRA**
- **LIMITANDO EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS, AZÚCARES, CARNES ROJAS Y ALCOHOL.**
- **PRIORIZAR EL AGUA COMO BEBIDA PRINCIPAL.**

## **ACTIVIDAD FÍSICA:**

- **SUGERIR EJERCICIO REGULAR PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE Y LIBERAR ESTRÉS. ESTO PUEDE INCLUIR CAMINATAS, CICLISMO O CUALQUIER ACTIVIDAD QUE SE DISFRUTE.**



A photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash. The background is a soft, light blue gradient. The glass sits on a dark surface with water droplets scattered around its base.

## **HIDRATACIÓN:**

- **ENFATIZAR LA IMPORTANCIA DE BEBER SUFICIENTE AGUA DURANTE EL DÍA PARA MANTENER LA VITALIDAD.**

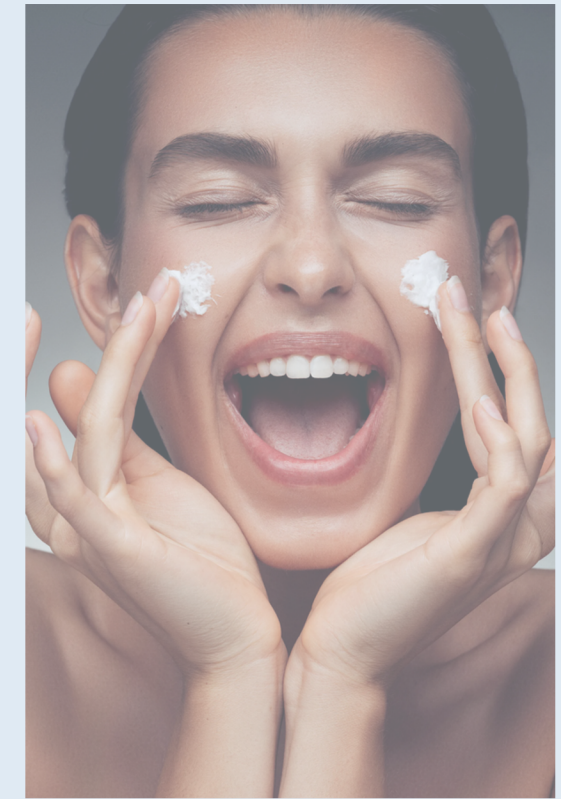
## **PREVENCIÓN DE ADICCIONES:**

- **ACONSEJAR EVITAR EL TABACO Y LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL, EXPLICANDO SUS RIESGOS PARA LA SALUD.**





- HIGIENE PERSONAL: RECORDAR LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS FRECUENTE Y OTRAS PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA PREVENIR INFECCIONES.



- PROTECCIÓN SOLAR: RECOMENDAR EL USO DE PROTECTOR SOLAR PARA PROTEGER LA PIEL DE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA.

## 2.HIGIENE Y SEGURIDAD



- SALUD SEXUAL: PROMOVER EL USO DE MÉTODOS DE BARRERA PARA PREVENIR INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

# CONSEJERÍA EN LA PRÁCTICA PROFESIONAL

- PERSONALIZACIÓN: ADAPTAR LA CONSEJERÍA A LAS NECESIDADES Y CIRCUNSTANCIAS INDIVIDUALES DE CADA PACIENTE.
- ENFOQUE INTEGRAL: CONSIDERAR AL PACIENTE EN TODAS SUS DIMENSIONES: MENTAL, EMOCIONAL, ESPIRITUAL Y FÍSICA.
- COMUNICACIÓN EFECTIVA: CREAR UN ESPACIO DE CONFIANZA PARA QUE EL PACIENTE SE SIENTA CÓMODO AL COMPARTIR SUS DIFICULTADES Y PREOCUPACIONES.
- ORGANIZACIÓN: AYUDAR A LOS PACIENTES A ORGANIZAR SUS HORARIOS PARA EQUILIBRAR SUS RESPONSABILIDADES LABORALES Y PERSONALES.



Gracias!