



Estilo de Vida y Consumo de Alcohol



Consumo de Alcohol en jóvenes

Problema Mundial de Salud Pública



El consumo excesivo de alcohol (CEA) es definido como el consumo de 5 o más copas por ocasión en el último mes para los hombres; mientras que para las mujeres es de 4 copas.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol.

La prevalencia de CEA en personas de 19 años es del 40.4%.

El consumo es mayor en población de 20 a 29 años 51.8%.



Estilo de Vida y sus dimensiones

Alimentación Saludable

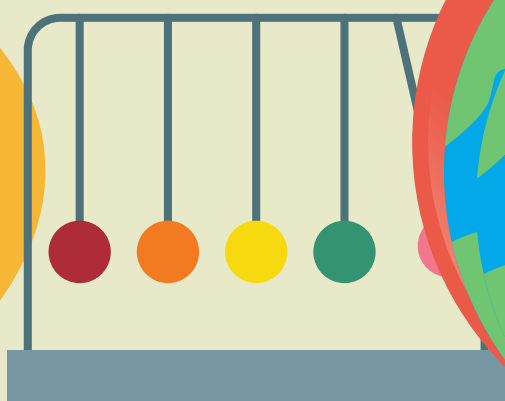
Es aquella que **proporciona los nutrientes** que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo

- Incluir verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Evitar altas cantidades de sal, azúcares y grasas.
- Servir porciones pequeñas. No comer de más
- Beber agua simple en abundancia.



Actividad Física

Es definido como cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía. Sin embargo es diferente al **ejercicio físico** ya que corresponde al movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, que se realiza con el objetivo de mejorar o mantener la condición física



Manejo de Estrés

El estrés es una parte natural de nuestras vidas cotidianas. Por ello es importante saber que estrategias existen para saber como manejarlo.

Qué hacer?

- Establecer prioridades
- Tomar el tiempo necesario para realizar actividades que disfruta
- Hacer ejercicio físico con regularidad
- Acudir con algún profesional de la salud mental



Responsabilidad en Salud

Qué es?

Es la capacidad y el compromiso de las personas para tomar decisiones informadas y adoptar comportamientos que promuevan su bienestar y prevengan enfermedades.

Qué se debe hacer?

Es un esfuerzo compartido y multifacético que requiere la integración de factores culturales, políticas efectivas y un enfoque crítico del consumismo.



Crecimiento Espiritual

Es el bienestar y conjunto coherente de todas las áreas evaluadas, bajo el juicio de sí mismo, bienestar actual y el deseado.

Se manifiesta al estar conectado con todas las esferas de la vida, con equilibrio y alegría; de tal forma que se logra sentirse feliz por el hecho de disfrutar el momento.

