

# Promoción de vida saludable

“Yo cuido y protejo mi cuerpo”

RESIDENCIA CON CENTRO OCUPACIONAL

EDIFICIO ENVERA

MARZO 2020

**envera.**

Todos podemos ser los mejores en algo

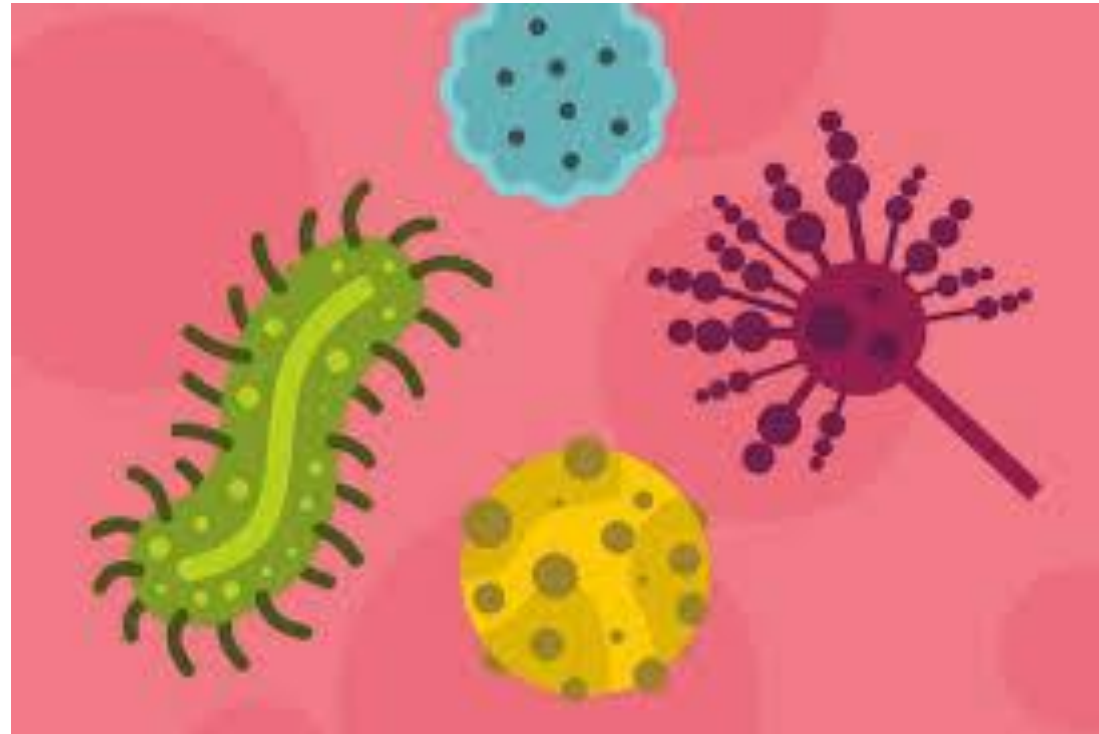
# Enfermedades del día a día:

- ▶ Gastroenteritis
- ▶ Gripe
- ▶ Resfriado común

# ¿Por qué aparecen?

▶ Microorganismos → seres vivos diminutos que únicamente pueden verse a través de un microscopio y son:

- ❖ VIRUS
- ❖ BACTERIAS
- ❖ HONGOS



# LOS VIRUS:

- ▶ Son los microorganismos más pequeños de todos.
- ▶ Causan enfermedades comunes.
- ▶ Su característica especial es que para vivir necesitan estar dentro de un ser vivo.



# ¿Cómo pueden entrar en nuestro cuerpo?

1. Vía respiratoria → Resfriado
2. Vía sexual → ETS
3. Vía oral → Gastroenteritis
4. Vía sanguínea → Hepatitis



# ¿Cómo combatirlo?

Vacuna



Tratamiento médico



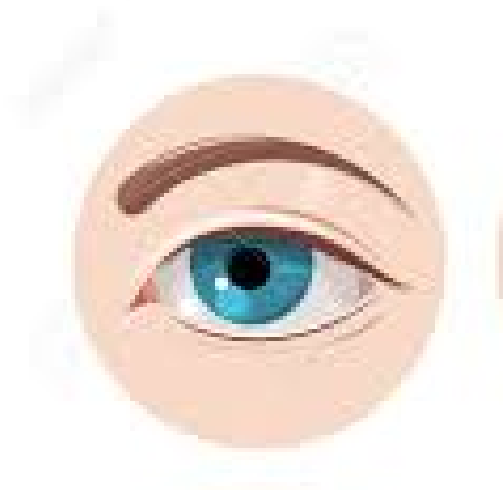
# Prevención:

- ▶ Al toser o estornudar cubrirse boca y nariz **SIEMPRE**:
  - Con el hombro
  - Con un pañuelo → tirarlo a la basura
  - Con la mano → no tocar nada ni a nadie y lavar inmediatamente.



# Prevención:

- ▶ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.





# Prevención:

- ▶ Lavarse/desinfectarse las manos frecuentemente.



<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

# Prevención:

- ▶ Evitar el contacto físico



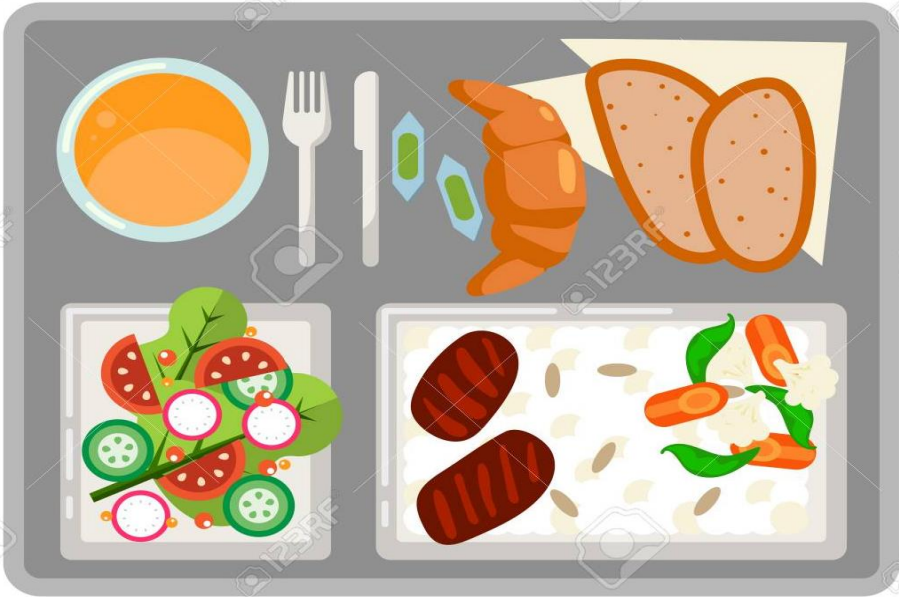
# Prevención:

- ▶ No compartir utensilios



# Prevención:

▶ En la comida:



- ▶ **NO** tocar la comida de los demás.
- ▶ **NO** hablar encima de la comida de los demás
- ▶ **NO** toser ni estornudar encima de la comida.

# Además...



## ▶ HIGIENE:

- Ducha diaria
- Lavado bucal después de cada comida.
- Lavado de manos frecuente

## ▶ ALIMENTACIÓN ADECUADA:

- Dieta variada
- Cantidad suficiente.
- Reducir el consumo de refrescos, comida industrial y azúcar.

## ▶ HIDRATACIÓN:

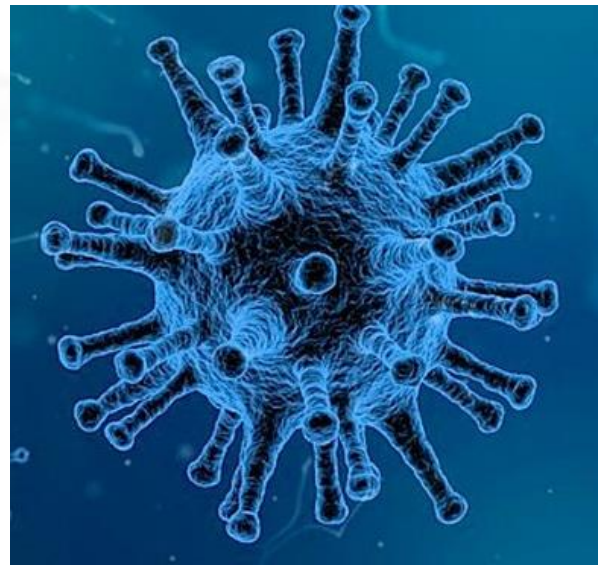
- Beber agua frecuentemente  
(Mínimo 2 vasos en cada comida)

## ▶ ACTIVIDAD FÍSICA:

- Realizar actividad física mínimo 2 veces a la semana.

## ▶ DESCANSO ADECUADO

# CORONAVIRUS



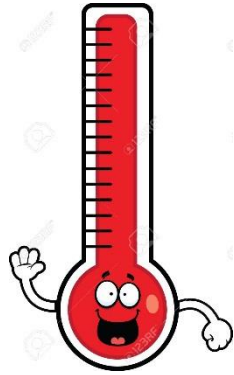
# ¿Qué es el coronavirus?



- ▶ Los coronavirus son virus que circulan entre los animales pero alguno de ellos también pueden afectar a las personas.
- ▶ El nuevo coronavirus (COVID-19), fue identificado en China a finales de 2019. Es un tipo de coronavirus que hasta ahora no se había dado en humanos.

# Síntomas:

▶ Fiebre



▶ Tos



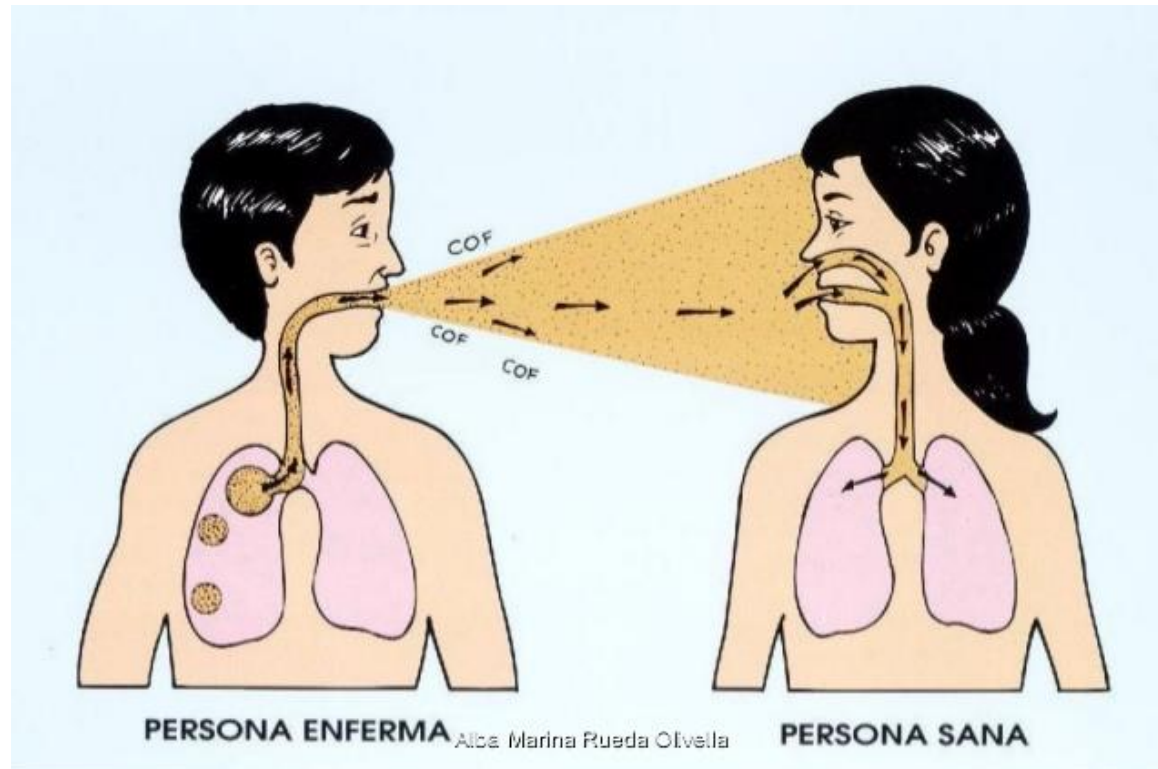
▶ Sensación de falta de aire





# Transmisión:

## ▶ Vía respiratoria



# Prevención:

## (De éste y otros virus respiratorios)

- ▶ Al toser o estornudar cubrirse boca y nariz **SIEMPRE**:
  - **Con el hombro** .
  - Con un pañuelo → tirarlo a la basura.
  - Con la mano → no tocar nada ni a nadie y lavar inmediatamente.
- ▶ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ▶ Lavarse/desinfectarse las manos frecuentemente.
- ▶ Evitar el contacto físico.
- ▶ No compartir utensilios.
- ▶ En la comida:
  - **NO** tocar la comida de los demás.
  - **NO** hablar encima de la comida de los demás
  - **NO** toser ni estornudar encima de la comida.

# Curiosidades:



- ▶ Es un virus más.
- ▶ Se contagia como el resto de virus.
- ▶ Se puede curar como el resto de virus.
- ▶ Solo puede ser grave en casos específicos (si existen otras enfermedades o edad muy myt avanzada).
- ▶ Que esté en varios países no significa gravedad.

**¡¡MUCHAS GRACIAS!!!**

[https://www.youtube.com/watch?v=7wC\\_UMHo9M4](https://www.youtube.com/watch?v=7wC_UMHo9M4)