



Fundación  
Conchita Sánchez de Castañeda  
FUNDACORE

# **Valores y Beneficios de la Salud Preventiva para el Bienestar Integral:**

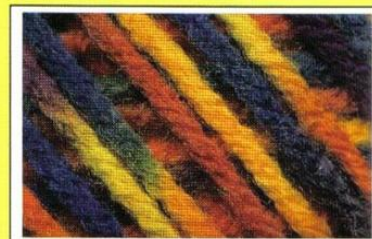
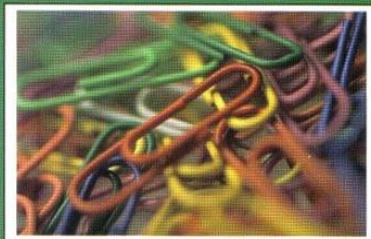
## **Medicina . Nutrición . Medio Ambiente**

**Encuentro Conmemorativo**

**“Familias Solidarias, Personas Saludables 2013”**

**X Aniversario de Labores de FUNDACORE**

# Líneas Objetivas



*ACADEMIA  
y ÉTICA*



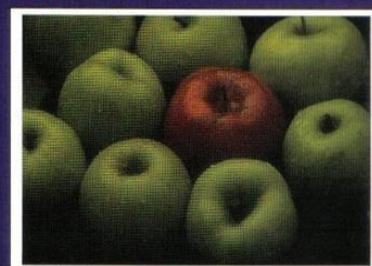
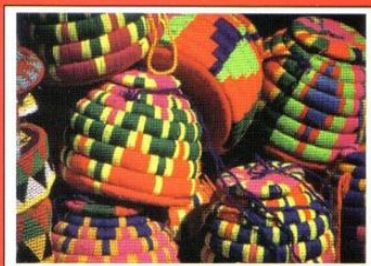
Fundación  
Condita Sánchez de Castañeda  
FUNDACORE

*CIENCIA  
y DESARROLLO*

*CLÍNICA  
y HUMANIDAD*

*Familias Solidarias  
Personas Saludables*  
[www.fundacore.org](http://www.fundacore.org) [info@fundacore.org](mailto:info@fundacore.org)

*AMBIENTE  
y EQUILIBRIO*



**Valores y Beneficios de la Salud  
Preventiva  
para el Bienestar Integral:**

**Medicina**

Dr. Alfonso Girón Gross

# Aportes de la integración profesional

- Creatividad
- Innovación
- Investigación
- Resolución de problemas.
- Asegurar el éxito al grupo social.

**EQUILIBRIO**  
**es la base para lograr**  
**la salud integral**

**SALUD INTEGRAL**  
**es la condición principal para el**  
**desarrollo humano.**

# INTELIGENCIA EN SALUD

- Proporcionar la inteligencia en salud equivale a proporcionar calidad de vida.

**Valores y Beneficios de la Salud  
Preventiva  
para el Bienestar Integral:**

**Medicina**

Dr. Marco Antonio Peñalongo Bendfeldt

# **Lo que todos sabemos**

**“Prevenir es mejor que tratar”**

**Recomendaciones universales:**

- **Comer saludablemente**
  - **Hacer ejercicio**
- **Mantener un peso adecuado**
- **Manejo equilibrado de ansiedad**
  - **Evitar adicciones**



# **Desde el punto de vista médico**

**a) Vacunas**

**b) Chequeos médicos de rutina**

**c) Detección temprana del cáncer**

**d) Identificación portadores mutaciones**

**Consideraciones éticas**

**Predisposición o susceptibilidad**

**Valores y Beneficios de la Salud  
Preventiva  
para el Bienestar Integral:**

**Nutrición**

Dra. Carmen Castañeda de Sceppa

# Definiciones

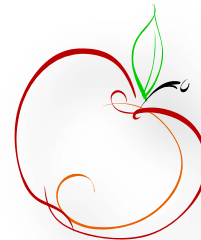
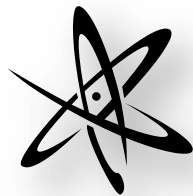
- Nutrición
  - Enfoque en la función de los nutrientes
- Nutrientes
  - Substancias químicas de los alimentos esenciales para la vida
  - Deben obtenerse en los alimentos y comidas
  - Importancia basada en el efecto negativo en el cuerpo si no se presentes en cantidades adecuadas
    - Deficiencia (síntomas y signos)
    - Enfermedad

# Asociación de Nutrientes, Comidas y Salud

Guías alimenticias

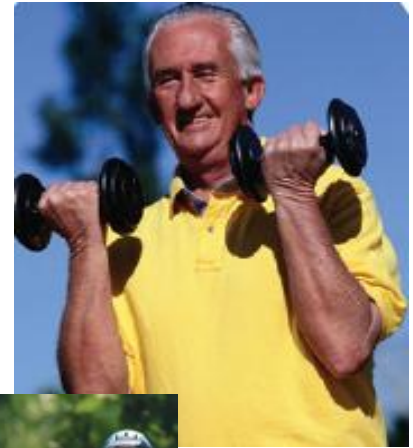
Referencias que asocian

***Nutrientes, comidas y salud***



# Actividad Física

1. Empezar con actividades poco a poco
2. Aumentar la dificultad periódicamente
3. Hacer ejercicios de resistencia dos veces por semana
4. Maneterse activo a lo largo del día
5. Mantenerse activo a la manera de cada quien
6. Estar activo en conjunto con la familia y amigos
7. Fijarse una meta y tomar nota del progreso
8. Incrementar el tiempo de actividad
9. Incrementar el esfuerzo
10. Divertirse!

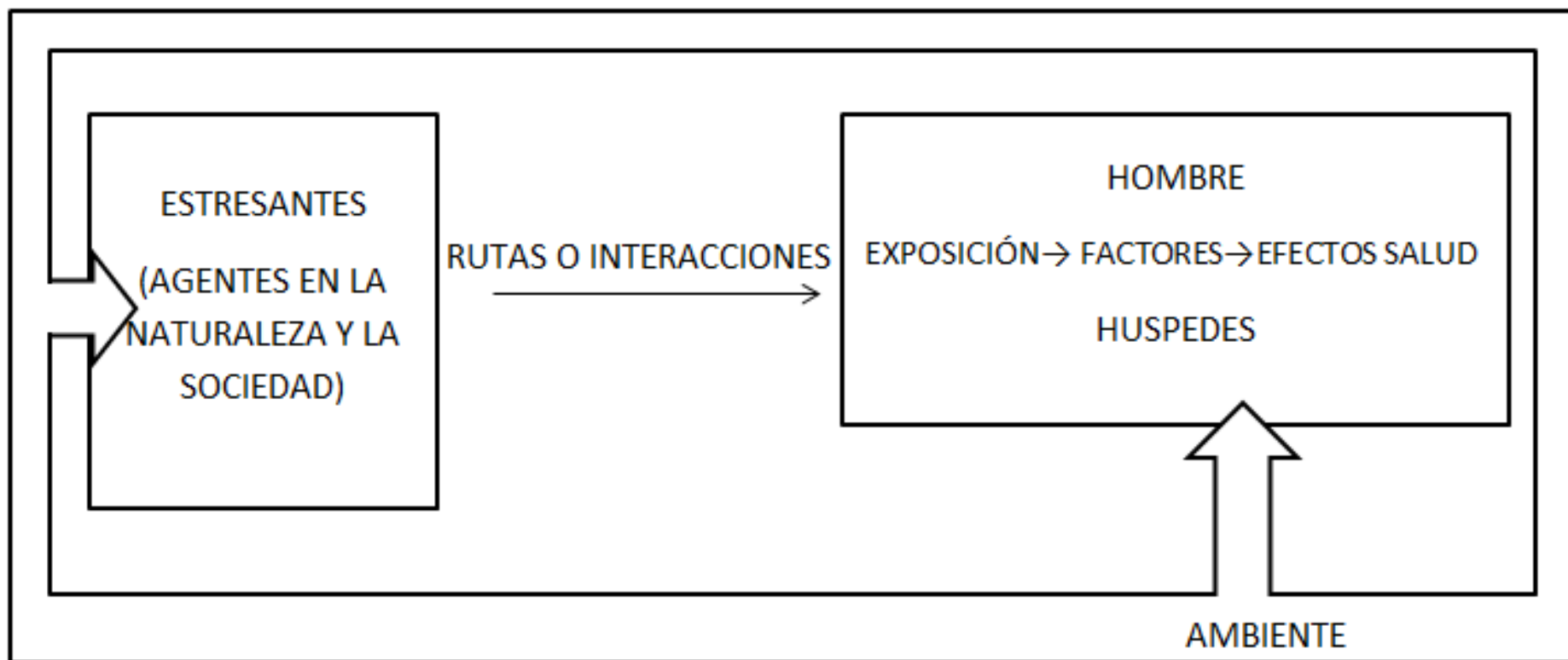


**Valores y Beneficios de la Salud  
Preventiva  
para el Bienestar Integral:**

**Medio Ambiente**

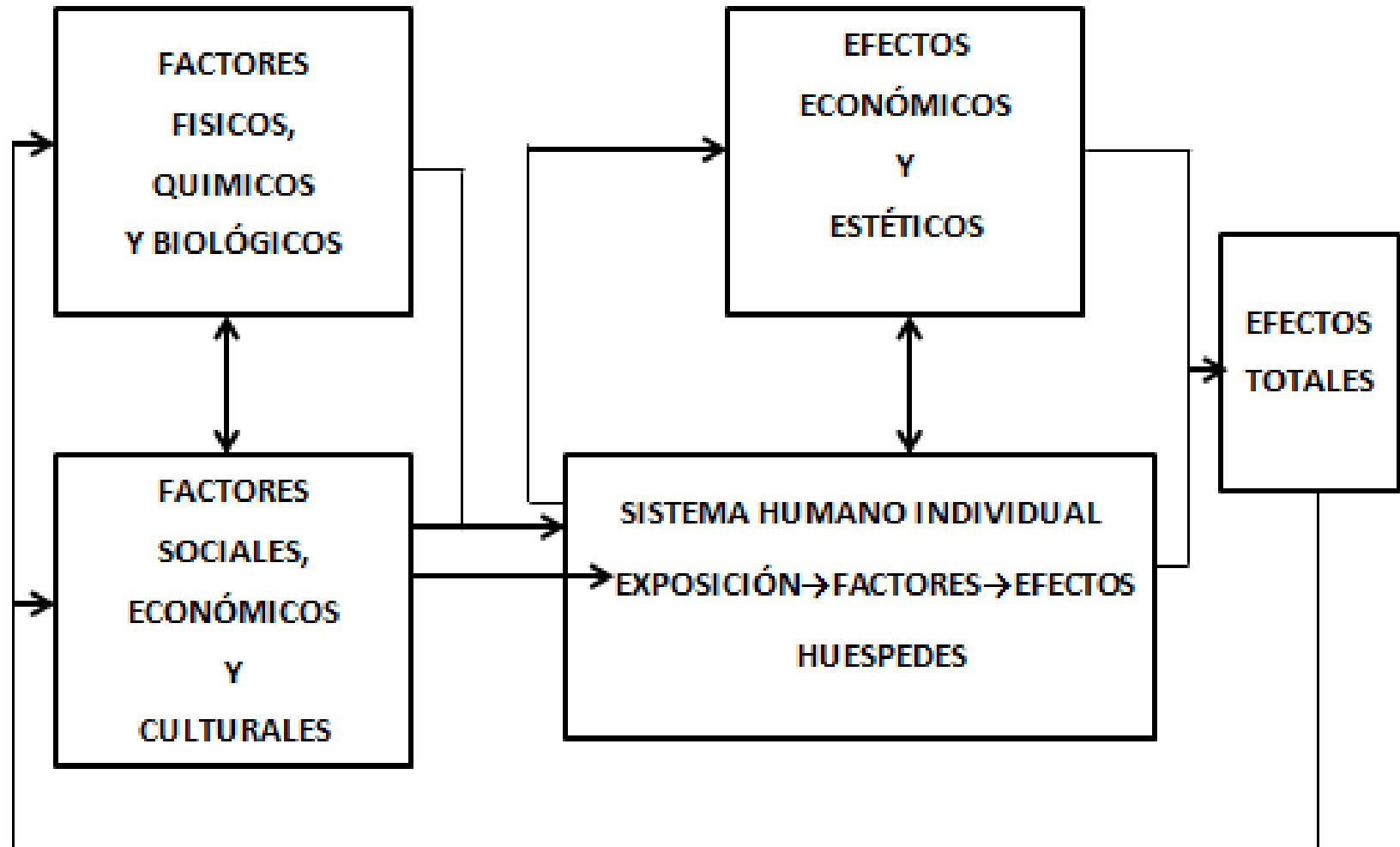
Dr. Juan de Dios Calle

## RELACIONES GENERALES EN SALUD AMBIENTAL



Tomado y adaptado de publicación de Morris Shaefer, 1974.

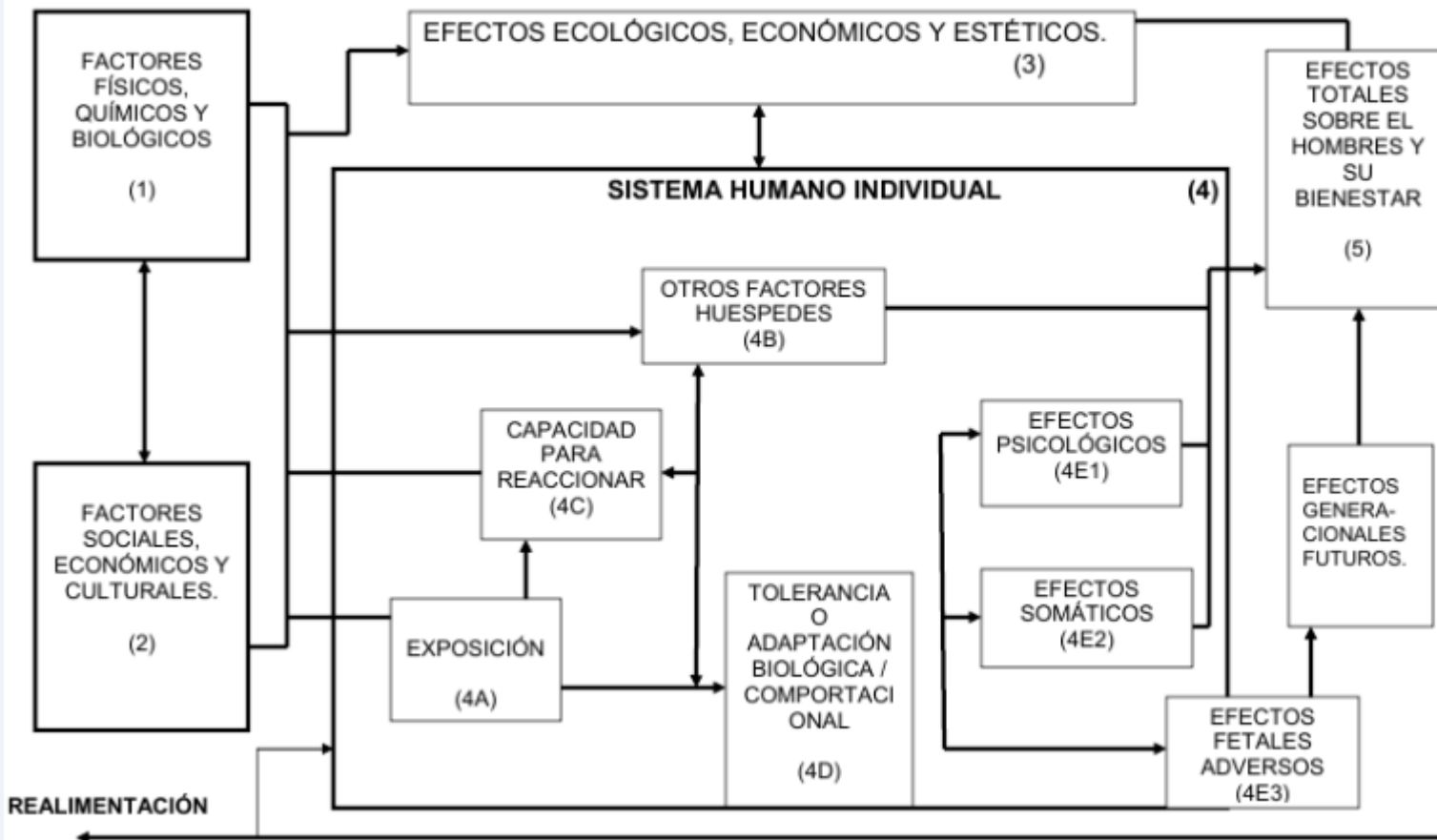
## SUBSISTEMAS CONCEPTUALES PRINCIPALES DEL SISTEMA AMBIENTAL



*Tomado y adaptado de publicación de Morris Shafer, 1974.*



## DETALLES DE LAS REACCIONES HUMANAS A LAS FUERZAS AMBIENTALES EN EL AMBIENTE



**Valores y Beneficios de la  
Salud Preventiva  
para el  
Bienestar Integral**

Dra. Francisco Castañeda Sánchez

# Mosaico de Consejos Saludables

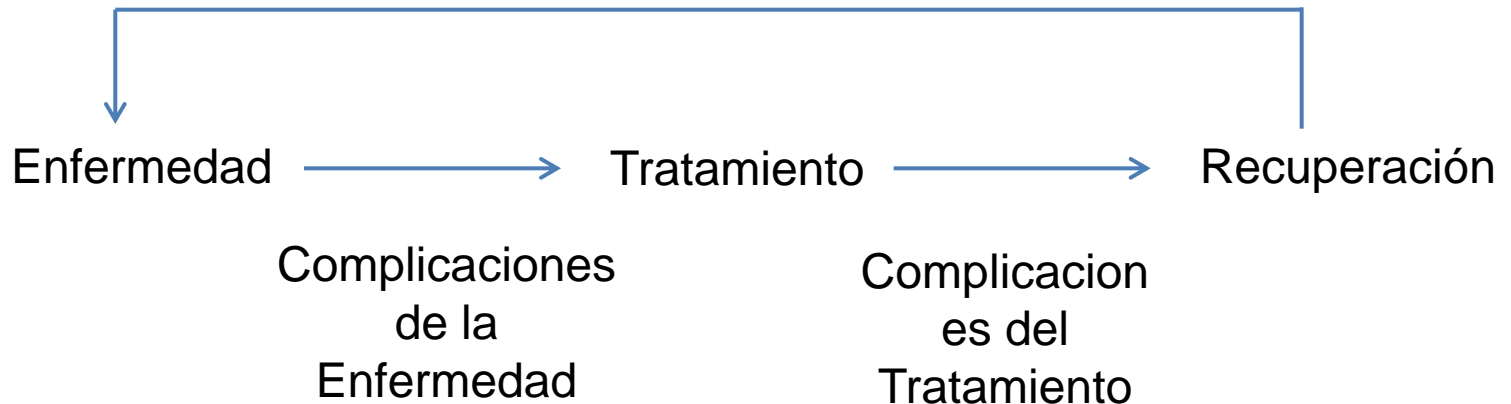
Nuestra salud es como un mosaico que se compone de una suma innumerable de detalles y aspectos que debemos cuidar y ordenar.

1. Sonría con frecuencia
2. Tenga un plan de vida
3. Limpie y organice su entorno
4. Como un poco mas
5. Camine mucho, trabaje con entusiasmo y dedicación
6. Proteja la naturaleza
7. Preste atención a los cambios físicos y emocionales
8. Examine sud indicadores vitales
9. Cuide integralmente se espíritu y su salud física
10. No se preocupe innecesariamente

# Salud Preventiva

## Prevención

Medicina  
Nutrición  
Medio Ambiente



# Salud Integral

Salud integral es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades  
(aun en presencia de enfermedad)

# Salud Integral

**“La salud es aquella manera de vivir que es autónoma, solidaria y gozosa”**

*Ciencias de la Salud*

*Barcelona, 1976*