



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*



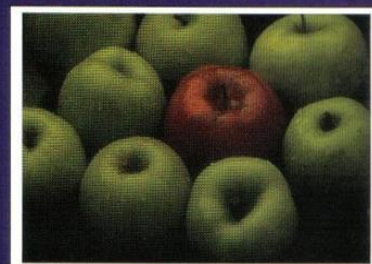
Fundación
Condita Sánchez de Castañeda
FUNDACORE

*CIENCIA
y DESARROLLO*

*CLÍNICA
y HUMANIDAD*

*Familias Solidarias
Personas Saludables*
www.fundacore.org 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

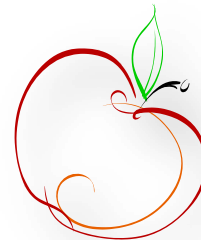
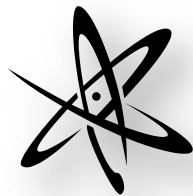
- Nutrición
 - Enfoque en la función de los nutrientes
- Nutrientes
 - Substancias químicas de los alimentos esenciales para la vida
 - Deben obtenerse en los alimentos y comidas
 - Importancia basada en el efecto negativo en el cuerpo si no se presentes en cantidades adecuadas
 - Deficiencia (síntomas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

Asociación de Nutrientes, Comidas y Salud

Guías alimenticias

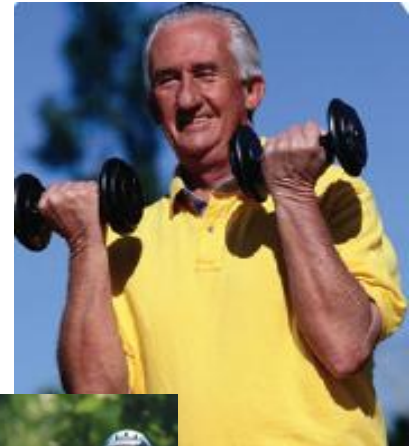
Referencias que asocian

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!

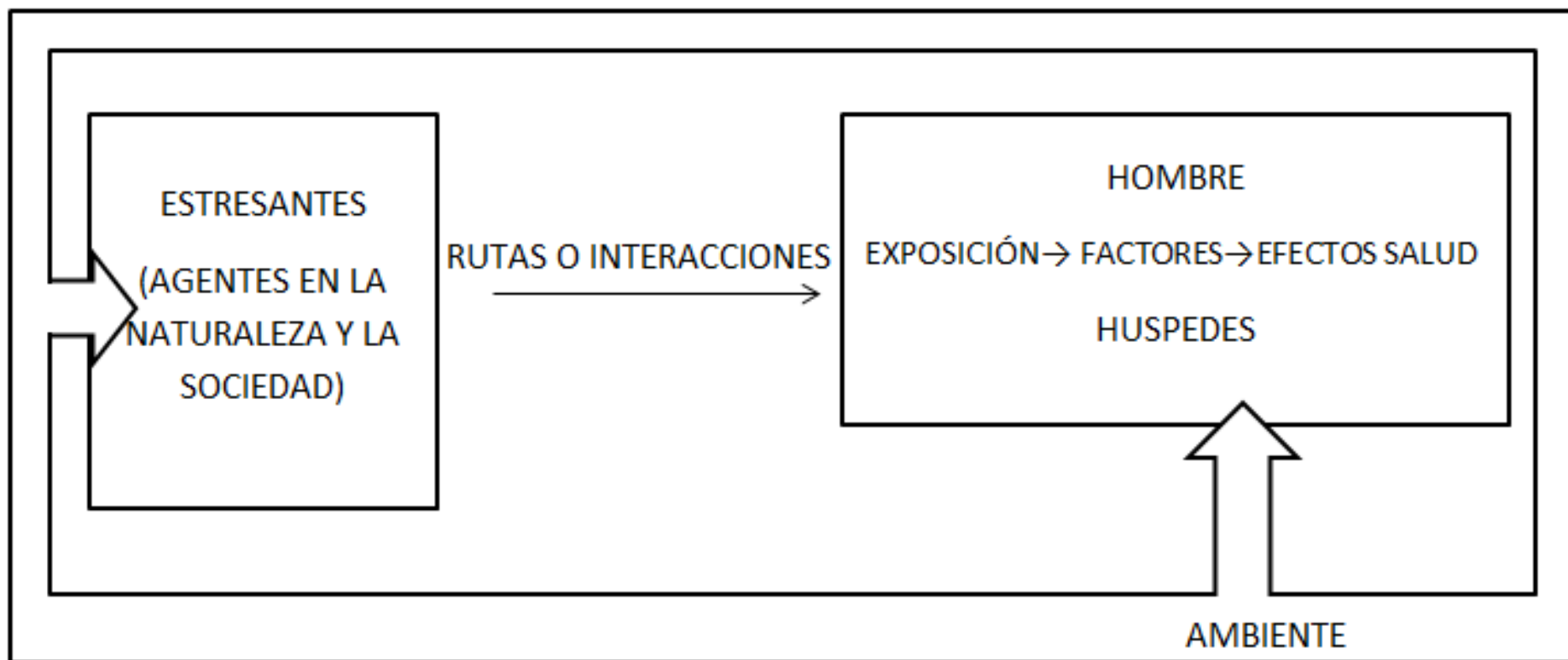


**Valores y Beneficios de la Salud
Preventiva
para el Bienestar Integral:**

Medio Ambiente

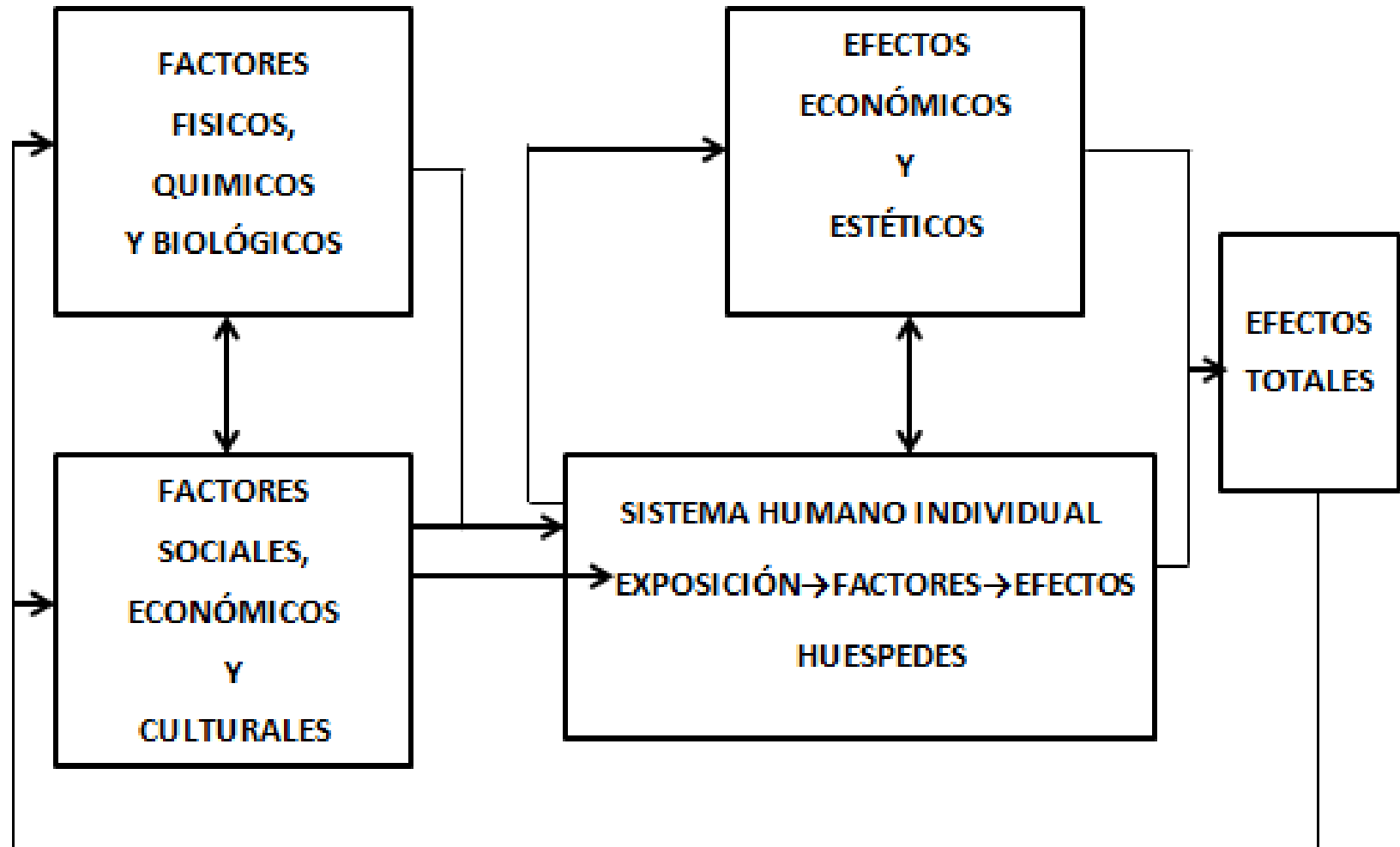
Dr. Juan de Dios Calle

RELACIONES GENERALES EN SALUD AMBIENTAL



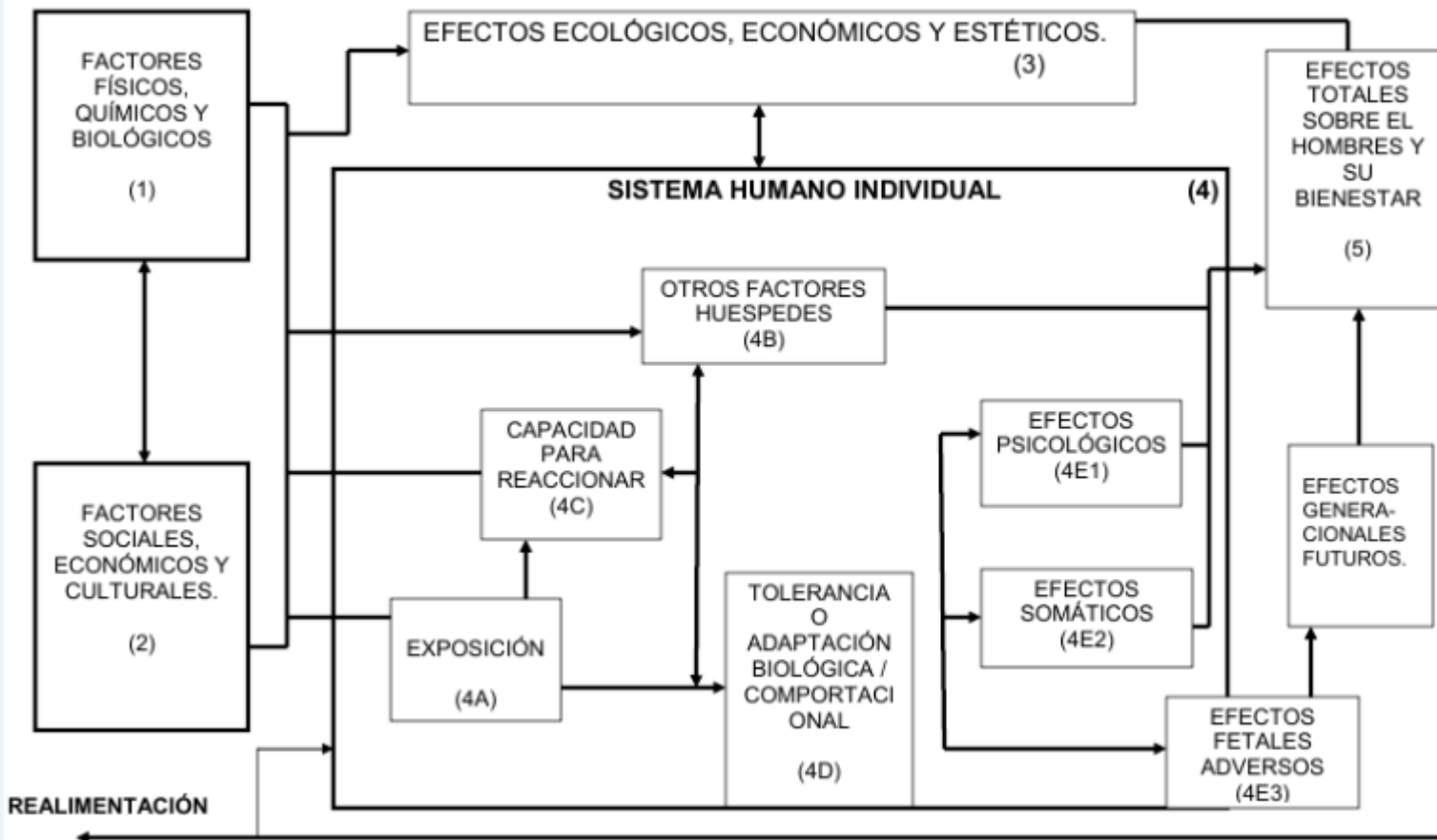
Tomado y adaptado de publicación de Morris Shaefer, 1974.

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

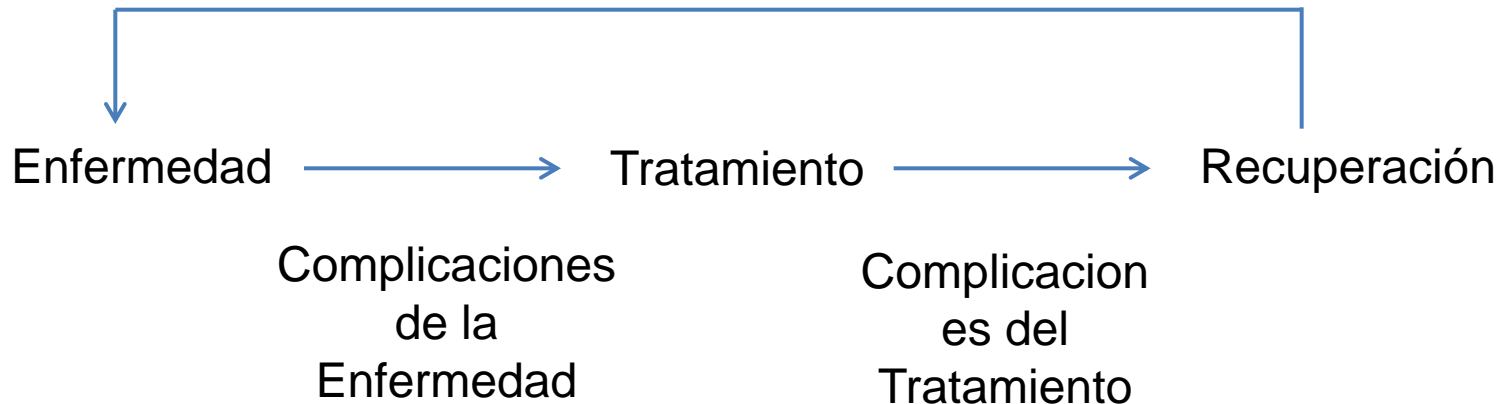
Nuestra salud es como un mosaico que se compone de una suma innumerable de detalles y aspectos que debemos cuidar y ordenar.

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 sus indicadores vitales
9. Cuide integralmente su 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