

Autocuidado y estilo de vida saludable

Por la salud y el bienestar del universitario

Benavides / Ceballos / Colina / Esparza / García /
García / Guzmán / Juárez / Medellín / Medina / Quiroga /
Rodríguez / Salazar / Sánchez / Segura / Villarreal
Primera edición 2009

UANL - Colección Formación General Universitaria



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA de NUEVO LEÓN

Autocuidado y estilo de vida saludable

Por la salud y bienestar del universitario

Raquel Alicia Benavides Torres
Oswaldo Ceballos Gurrola
Blanca Rosa Colina Torres
Santiago Enriqueta Esparza Almanza
María de los Ángeles García Garza
Emma Bertha García Quintanilla
Francisco Rafael Guzmán Facundo
Guillermina Juárez Villalobos
Alpha Berenice Medellín Guerrero
Rosa Elena Medina Rodríguez
Miguel Ángel Quiroga García
Idalia Rodríguez Delgado
Raúl Gabino Salazar Montalvo
Juan Carlos Sánchez Sosa
Jaime Segura Gómez
María Elena Villarreal González

PRIMERA EDICIÓN
MÉXICO, 2009

GRUPO EDITORIAL PATRIA

Para establecer comunicación
con nosotros puede hacerlo por:



correo:
Renacimiento 180, Col. San Juan
Tlihuaca, Azcapotzalco,
02400, México, D.F.



fax pedidos:
(01 55) 5354 9109 • 5354 9102



e-mail:
info@editorialpatria.com.mx



home page:
www.editorialpatria.com.mx

Edición autorizada por:
Copyright © 2009, Universidad Autónoma de Nuevo León

Coordinación general:
Luz Natalia Berrón Castañón
Revisora académica:
Gabriela Adriana Elizondo Regalado
Enlace editorial:
María Magdalena Crispín Garza

Gerente editorial: Javier Enrique Callejas
Editor: Salvador Torres Díaz
Diseño de interiores: Juan Castro Salgado / TROCAS

Diseño de portada: José Luis Martínez Méndez
Ilustración en portada: Reyna Anel Urquidí Ramírez
Imágenes: Jupiter Images Unlimited

Autocuidado y estilo de vida saludable. Por la salud y el bienestar del universitario

Derechos reservados:

© 2009, Raquel Alicia Benavides Torres, Oswaldo Ceballos Gurrola, Blanca Rosa Colina Torres, Santiago Enriqueta Esparza Almanza, María de los Ángeles García Garza, Emma Bertha García Quintanilla, Francisco Rafael Guzmán Facundo, Guillermina Juárez Villalobos, Alpha Berenice Medellín Guerrero, Rosa Elena Medina Rodríguez, Miguel Ángel Quiroga García, Idalia Rodríguez Delgado, Raúl Gabino Salazar Montalvo, Juan Carlos Sánchez Sosa, Jaime Segura Gómez, María Elena Villarreal González

© 2009, GRUPO EDITORIAL PATRIA, S.A. DE C.V.

Renacimiento 180, Colonia San Juan Tlihuaca,
Delegación Azcapotzalco, Código Postal 02400, México, D.F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana
Registro núm. 43

ISBN: 978-607-438-046-0

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra en cualesquiera formas, sean electrónicas o mecánicas, sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

Impreso en México
Printed in Mexico

Primera edición: 2009

TABLA DE CONTENIDO

Unidad 1	Elementos para el autocuidado. Estilo de vida saludable	2
	Introducción.	4
	1.1 Elementos para el Autocuidado.	
	1.2 Estilo de vida saludable	
	Resumen	10
	Bibliografía	13
Unidad 2	Habilidades psicosociales	15
	Introducción.	16
	2.1 Desarrollo de habilidades psicosociales	16
	2.2 Conductas sexuales responsables	27
	Resumen	37
	Bibliografía	39
Unidad 3	Salud ambiental	41
	Introducción.	44
	3.1 El agua y sus contaminantes	44
	3.2 El aire y sus contaminantes	51
	3.3 Fauna nociva.	59
	Resumen	62
	Bibliografía	63
Unidad 4	Alimentación saludable	64
	Introducción.	68
	4.1 Cómo integrar una dieta correcta	68
	4.2 Factores de riesgo en la alimentación	75
	4.3 Selección, compra y preparación de alimentos	85
	Resumen	92
	Bibliografía	97
Unidad 5	Salud bucal	98
	Introducción.	102
	5.1 Elementos de la cavidad bucal y su importancia	102
	5.2 Enfermedades bucales más comunes y sus causas	107
	5.3 Métodos de prevención de las enfermedades de la cavidad bucal	110
	5.4 Hábitos que deterioran la salud bucal.	112
	Resumen	113
	Bibliografía	115

Unidad 6	Actividad física para un estilo de vida saludable	116
	Introducción	119
	6.1 Beneficios de la práctica de la actividad física	119
	6.2 Condición física saludable	121
	6.3 Hábitos de ejercitación física en tu vida actual y futura	124
	6.4 Promoción del ejercicio en tu entorno social	127
	Resumen	129
	Bibliografía	131
Unidad 7	Prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas	132
	Introducción	136
	7.1 Conceptualización básica de la farmacodependencia	136
	7.2 Etapas de la adicción	137
	7.3 Consecuencias del consumo de drogas	141
	7.4 Detección oportuna de riesgos	149
	7.5 Clasificación del consumo de tabaco y alcohol	154
	7.6 Motivaciones para el consumo de tabaco y alcohol	158
	7.7 Formas de rechazo	161
	Bibliografía	166

En el marco de la Visión UANL 2012 y del Modelo Educativo de la UANL, la institución desarrolla acciones que responden a las necesidades de formación de los jóvenes universitarios a través de programas educativos que toman en cuenta a los sujetos en su totalidad, ubicando y considerando sus emociones, intelecto, afecto, razón, valores, aptitudes y actitudes, en una visión holística y multidimensional del ser humano. El desarrollo de la formación integral de sus estudiantes constituye un compromiso irrenunciable de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

En este sentido, el Área Curricular Formación General Universitaria propicia el desarrollo de competencias generales, necesarias para un desempeño profesional que responda con calidad a las demandas de una sociedad global, donde los egresados de la UANL cuenten con una formación humanística, democrática y crítica, que permita poner la ciencia y la tecnología al servicio de la toma de decisiones para el bienestar común.

Es digno reconocer el trabajo de nuestros profesores para la elaboración de los textos de esta área, los cuales forman parte de la Colección Formación General Universitaria de nuestra Máxima Casa de Estudios.

Ing. José Antonio González Treviño
Rector

Este libro es elaborado para la unidad de aprendizaje **Autocuidado y estilo de vida saludable** del Área Curricular Formación General Universitaria, que tiene como propósito fomentar conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado y estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios. El contexto en el cual se desarrolló, se sitúa dentro del marco institucional de Sociedades del Conocimiento Sustentable de la U.A.N.L., en su Programa Universidad Saludable; tomando en cuenta aspectos psicosociales, aspectos ambientales, salud bucal, alimentación, actividad física y la prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco. Se exponen y analizan las acciones necesarias para potenciar un autocuidado y un estilo de vida saludable que se mantenga a lo largo de la vida, para que los estudiantes gocen de un estado de salud y bienestar óptimo. Dentro del texto, se invita a los jóvenes universitarios a promover la toma de decisiones y acciones, donde ejerzan mayor control sobre sus estilos de vida creando condiciones y ambientes que favorezcan la salud y el bienestar general. Se incluyen actividades de aprendizaje que permiten adoptar en su manera de vivir pautas de conducta, de manera individual y colectiva, que de forma cotidiana mejoran su calidad de vida. Los hábitos saludables que se promueven son el ejercicio, la alimentación balanceada, el cuidado de la salud bucal, entre otros. Asimismo, se enfatiza en la prevención de prácticas de riesgo para la salud como el abuso de drogas, alcohol y tabaco, la violencia, la agresividad, las conductas sexuales de riesgo para infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados y la generación excesiva de contaminantes. Se pretende desarrollar en los jóvenes universitarios competencias necesarias para que reconozcan los elementos que conforman su estilo de vida actual, y los comparen con un modelo de estilo de vida saludable, para tomar la decisión de modificar aquellos hábitos y conductas nocivos para su salud.

Autocuidado y estilo de vida saludable

Por la salud y el bienestar del universitario
Benavides / Ceballos / Colina / Esparza / García /
García / Guzmán / Juárez / Medellín / Medina / Quiroga /
Rodríguez / Salazar / Sánchez / Segura / Villarreal
Primera edición 2009



www.editorialpatria.com.mx

978-607-438-046-0



978-607-438-0460