

Entornos favorables a la salud

Los entornos saludables son aquellos escenarios, que favorecen el desarrollo de las personas; promueven el desarrollo de sus capacidades; ofrecen protección, seguridad y confianza para la vida, así como mejores condiciones y calidad de vida.

Tienen que ver con:

Hábitos

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida.

Es importante:



Llevar una alimentación saludable.

Evitar peligros o amenazas en el ambiente de trabajo que puedan causar lesiones y/o enfermedades.



Prevenir todo tipo de violencia.



Prevenir adicciones.



Aumentar la actividad física y ejercicio.



Mantener un horario de sueño organizado.



Éstas y otras acciones ayudarán a evitar llevar una vida de riesgo para la salud física y mental.

Hogar

En el hogar, los seres humanos conviven y se desarrollan de manera significativa, es donde se configura un punto de encuentro, interacción, acogida y descanso propios de la dinámica de las relaciones personales, éste debe tener las condiciones higiénicas, con buena ventilación, evitar polvo, etc.

Además debe de brindar a sus integrantes: seguridad, protección, intimidad y en general, bienestar a cada una de las personas que lo habitan.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL