



Sistema de Atención Integral a la Salud  
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana  
Secretaría de Administración y Finanzas



## Te invitamos a la sesión educativa: **Salud integral: un enfoque desde 4 ejes**

La salud integral es la principal condición del desarrollo humano, comprendiendo el estado del bienestar ideal y solamente se alcanza cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida.

La finalidad de esta sesión es brindar información respecto a la salud integral contemplando 4 ejes elementales: mental, físico, alimentación y deporte; los cuales en un estado de equilibrio favorecerán al mantenimiento y conservación de la salud permitiendo el desarrollo de capacidades y habilidades de cada individuo.

Analizando algunos ejemplos relacionados con situaciones del día a día; el cuidado personal, un estilo de vida saludable y aprender nuevas formas de mantener la salud son acciones que favorecen el fortalecimiento de la misma.

La sesión educativa será impartida por el Dr. Irving Gabriel Gutiérrez Rodríguez y la L.E. Gabriela Cruz Garrido, personal de salud del modulo medico regional.

**Los esperamos el jueves 07 de septiembre del 2023 a las 12 horas en la sala audiovisual de la Vicerrectoría Orizaba-Córdoba.**

*Más información*  
[www.uv.mx/saisuvi](http://www.uv.mx/saisuvi)