



## CONSEJOS PARA LA MEJORA DE TU SALUD

El año nuevo es una fecha propicia para pasar revista a lo que hemos hecho a lo largo del año pasado y planear una serie de buenos propósitos para mejorar los hábitos de vida y así conseguir mejorar nuestra salud actual y futura. Esto no significa que tengamos que cambiar totalmente nuestra forma de vivir y nos suponga un esfuerzo enorme; si realizamos pequeñas modificaciones en nuestro estilo de vida, **inotaremos grandes cambios en nuestra salud y bienestar!**

Debemos tratar de fijarnos objetivos que podamos alcanzar poco a poco, para que podamos obtener la gratificación de conseguir cambios.

Los principales hábitos de vida que podemos modificar para mejorar la salud y nuestra calidad de vida y bienestar son: comer adecuadamente y mantenernos físicamente activos, lo que nos ayudará a mantener un peso saludable; podemos moderar el consumo de alcohol y evitar el tabaco; y por supuesto también debemos controlar la presión arterial y el nivel de colesterol, así como la diabetes en caso de ser diabético.

### Consejos para mantener un peso saludable

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de corazón, de diabetes e hipertensión (tensión arterial alta), además de poder influirnos negativamente en nuestra autoestima.

Para mantener un peso saludable, la clave es comer aproximadamente las mismas calorías que gastamos con las distintas actividades que realizamos a lo largo del día (ir a trabajar, estudiar, hacer las tareas del hogar, andar, nadar, etc.) Por tanto, para permanecer en un peso saludable es importante hacer dos cosas: alimentarse bien y estar físicamente activo. Pesarse periódicamente es un buen método de control, teniendo en cuenta que uno debe hacerlo siempre a la misma hora (preferiblemente antes de desayunar), sin ropa y utilizando la misma báscula.

Además, si necesita perder peso, puede consultar a su médico o enfermera en su Centro de Salud.

### Comer adecuadamente: ¿Cómo podemos hacerlo?

- Tomando alimentos variados a lo largo del día.
- Comenzando el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Repartiendo todo lo que comamos a lo largo de 4- 5 comidas diarias.
- Bebiendo de 1,5 a 2 litros de agua al día y moderando el consumo de alcohol.



- Comiendo pescados, legumbres, huevos y carnes magras. Moderando los fritos, rebozados y alimentos grasos.
- Aumentando el consumo de frutas y verduras y disminuyendo los dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.

## **Mantenernos activos: Una carrera hacia el bienestar**

La actividad física ayuda a prevenir diversos problemas de salud, entre otros las enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, etcétera, pero también es un hábito que nos ayuda a sentirnos bien en general, incluso previene y mejora problemas de salud como la depresión.

Es una buena idea tratar de realizar por lo menos una actividad moderada, como caminar deprisa, limpiar la casa o jugar con los niños, durante 20 ó 30 minutos casi todos los días de la semana.

Si no hemos estado activos de forma habitual, tendremos que comenzar despacio: podemos elegir alguna actividad que se ajuste a nuestra vida diaria y que nos guste. También podemos probar algo nuevo. Las actividades como el baile, la natación o montar en bicicleta pueden ser muy divertidas. Además, si realizamos estas actividades con algún/a amigo/a o en grupo probablemente nos cueste menos y sea más sencillo de iniciar y mantener el hábito.

## **Dejar de fumar: Una buena decisión para nuestra salud.**

El año nuevo es un buen momento para proponerse dejar de fumar. Para ponerse a ello, es conveniente tener un plan: fijar un día para dejarlo y comunicarlo a la familia, amigos, compañeros de trabajo, etcétera para que nos ayuden. Puede ser una buena idea también, informar a nuestro médico o enfermera. Existen numerosos tratamientos médicos, así como programas y grupos de apoyo en los centros sanitarios que nos pueden ayudar a dejarlo.

Y por último, si tenemos un desliz y fumamos, no debemos darnos por vencidos. Siempre se puede establecer una fecha nueva y volver a comenzar.

*Amelia Fernández-Peinado Lozano, Técnico de Salud Pública del Servicio Territorial Nº 8, Consejería de Sanidad*

