

## PROPÓSITOS SALUDABLES

Amelia Fernández Peinado Lozano. Sº Territorial de Salud Pública nº 8. Consejería de Sanidad C.M.

El año nuevo es una fecha ideal para revisar lo que hemos hecho durante el último año y plantearnos buenos propósitos para mejorar nuestra salud actual y futura, lo que 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, notaremos grandes cambios en nuestra salud y bienestar, para lo que debemos fijarnos objetivos que podamos alcanzar poco a poco y así poder conseguir cambios gratificantes.

Los principales hábitos de vida que podemos modificar de una manera sencilla para mejorar la salud y nuestro bienestar son: comer adecuadamente, mantenernos físicamente activos, moderar el consumo de alcohol y evitar el tabaco, lo que ayudará a controlar la presión arterial y el nivel de colesterol, así como la diabetes en caso de ser diabético.

### ▪ **COMER ADECUADAMENTE PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE: ¿CÓMO PODEMOS HACERLO?**

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de corazón, de diabetes e hipertensión. 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 debe hacerse siempre a la misma hora (preferiblemente antes de desayunar), sin ropa y utilizando la misma báscula.

En nuestro país estamos acostumbrados a hacer **dieta mediterránea**, considerada internacionalmente muy sana y que **ayuda a mantener el peso saludable, por lo que resultará sencillo mantener el peso si además seguimos los siguientes consejos:**



- Tomar alimentos variados a lo largo del día.
  - Comenzar el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
  - Repartir lo que comamos en 4- 5 comidas diarias.
  - Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día y moderar el consumo de alcohol.
  - Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Comer más pescados y legumbres y menos huevos y carnes grasas.
  - Y disminuir los dulces, bollería, bebidas azucaradas, la sal, los fritos, rebozados y alimentos grasos.

## ▪ MANTERNOS ACTIVOS: UNA CARRERA HACIA EL BIENESTAR.

La actividad física ayuda a prevenir problemas de salud: enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, etc... y además es un hábito que nos ayuda a sentirnos bien, incluso previene y mejora problemas de salud como la depresión.



Si no hemos estado activos de forma habitual comenzaremos despacio, eligiendo alguna actividad que se ajuste a nuestra vida diaria y que nos guste o probar algo nuevo. Actividades como baile, 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. Una buena idea para el nuevo año es 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.

## ▪ DEJAR DE FUMAR: UNA BUENA DECISIÓN PARA NUESTRA SALUD.



1. **Vivirás** más tiempo y con mejor calidad de vida.
2. El **humo** de tus cigarrillos no perjudicará la salud de tus hijos/as, tus familiares y de todas las personas que te rodean.
3. **Recuperarás** tu capacidad de hacer ejercicio físico, gracias a una mejor oxigenación.
4. **Sufrirás** menos catarros y resfriados, no tendrás irritación de garganta y nariz.
5. **Tendrás** un importante ahorro de dinero.
6. **Mejorarás** de forma espectacular el aspecto de tu piel y tus dientes y desaparecerá el mal aliento.
7. **Tu ropa, tu casa, tu coche,** dejarán de oler como un cenicero.
8. **Recuperarás** el gusto por la comida y el olfato.
9. **Evitarás** conflictos y situaciones desagradables, ya que nadie te abroncará por fumar en su presencia.
10. **Podrás** ir a cualquier parte con tranquilidad a disfrutar del aire limpio. Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.

El comienzo de año es un buen momento para proponerse dejar de fumar, por lo que es conveniente tener un plan: fijar un día para dejarlo y comunicarlo a la familia, amigos, compañeros de trabajo, etc... para que nos ayuden. Si tenemos un desliz y fumamos, no debemos darnos por vencidos. Siempre se puede establecer una fecha nueva y volver a comenzar.

**Para más información** sobre cómo perder peso o aprender a comer adecuadamente, tipo de actividad física a realizar o apoyo para dejar de fumar **no dude en preguntar a los profesionales de su Centro de Salud.**