

¡Año Nuevo! ¡MEJOR SALUD!

Enero 2013

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

El año nuevo es una fecha propicia para pasar revista al pasado y planear buenos propósitos para mejorar los hábitos de vida y conseguir mejorar la salud actual y futura. Esto no significa cambiar totalmente la forma de vivir y un esfuerzo enorme; realizando pequeñas modificaciones en el estilo de vida, **¡notaremos grandes cambios en salud y bienestar!**

Hay que fijar objetivos alcanzables poco a poco, para obtener la gratificación de lograr cambios.

Los principales hábitos de vida modificables para mejorar la salud y promover calidad de vida y bienestar de las personas son: mantener un peso saludable, comiendo adecuadamente y manteniéndose físicamente activas; moderar el consumo de alcohol y evitar el tabaco y 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, diabetes e hipertensión (tensión arterial alta), además puede influir negativamente en la autoestima.

Para mantener un peso saludable, la clave es comer aproximadamente las mismas calorías que se gastan con las distintas actividades practicadas 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 en forma con la practica de actividad física. Pesarse periódicamente es un buen método de control, teniendo en cuenta el procedimiento adecuado es que se haga a la misma hora (preferiblemente antes de desayunar), sin ropa y utilizando la misma báscula.

Cuando se necesita perder peso, se puede y debe consultar en el Centro de Salud, los profesionales sanitarios analizarán la situación y circunstancias, los gustos y orientarán la dieta, actividad física y cuanto sea adecuado para el caso concreto.

Comer adecuadamente: ¿Cómo se puede hacer?



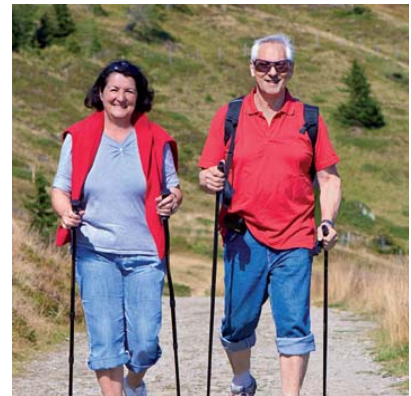
- Tomando alimentos variados a lo largo del día.
- Comenzando el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Repartiendo todos los alimentos del día en 4 o 5 comidas.
- Bebiendo de 1,5 a 2 litros de agua al día.

- Moderando el consumo de alcohol, si es el caso.
- 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 industrial, bebidas azucaradas y sal.

Mantenerse activas: Una carrera hacia el bienestar.

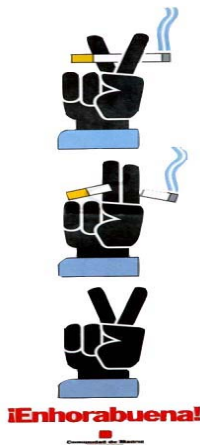
La actividad física es un hábito que ayuda a sentirse bien en general, contribuye a prevenir problemas de salud, de tipo cardiovascular, obesidad, diabetes, etc. y previene y mejora problemas de salud como la depresión.

Es una buena idea realizar al menos una actividad moderada, como caminar deprisa, limpiar la casa, participar en juegos familiares activos, ... durante 20 ó 30 minutos casi todos los días de la semana.



Cuando de forma habitual no se realiza actividad física, hay que comenzar despacio: elegir alguna actividad que se ajuste a lo cotidiano y que guste, o probar algo nuevo. Las actividades como el baile, la natación o montar en bicicleta pueden ser muy divertidas y si se realizan en compañía o en grupo cuesta menos y es más sencillo iniciar y mantener el hábito.

Dejar de fumar: Una buena decisión para la salud.



Otro propósito interesante, en caso de ser persona fumadora es hacer un plan para dejar de fumar:

Fijar un día para dejarlo

Comunicarlo a la familia, amistades y compañeros y compañeras de trabajo, etc... para que ayuden.

Informar a los profesionales sanitarios del Centro de Salud, hay programas y tratamientos de valoración del hábito tabáquico y orientación y seguimiento del tratamiento que ayudan a conseguirlo.

Cada intento tiene más posibilidades de éxito, no hay que renunciar si se fracasa en el primer intento.