



**Universidad del sureste.**

**MATERIA**

Residencias profesionales.

**ACTIVIDAD**

Realización de un anteproyecto.

**PROFESOR.**

Francisco Javier Macías Magdaleno.

**ALUMNA**

Imelda lizeth padilla Velasco.

## Índice

<b>Introducción.-</b> .....	Pág. 2
<b>Planteamiento del problema.-</b> .....	Pág.4
<b>Objetivo general.</b> .....	Pág.8
<b>Objetivo específico.</b> .....	Pág.8
<b>Hipótesis.-</b> .....	pag.9
<b>Justificación.-</b> .....	pag.10
<b>Metodología de investigación.-</b> .....	Pág.11
<b>Capituló I.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.-</b> .....	Pág.
1.1 importancia del estilo de vidas saludables.-.....	Pág.
1.2 como debe de ser un estilo de vida saludable.-.....	Pág.
1.3 características de un estilo de vida saludable.-.....	Pág.
1.4 Estilos de vida saludables ancestrales.-.....	Pág.
<b>Capítulo II.- PASOS PARA UNA VIDA SALUDABLE.-</b> .....	Pág.
2.1Tipos de vidas saludables.-.....	Pág.
2.2 Hábitos de una vida saludable.-.....	Pág.
2.3 Tips para una vida saludable.-.....	Pág.

## **Introducción.**

En este trabajo se dará a conocer todo sobre un estilo de vida saludable.

En la actualidad, las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que proviene de estilos de vida y conductas poco saludable que con llevan al sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

En ese sentido los profesionales de la salud actúan como facilitadores de la promoción de la salud. Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales.

Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos, nuestra dieta y el ejercicio físico.

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, sabias que el estrés y la tristeza prolongada puede causarnos desbalances en nuestros estilos de vida.

Influencia de la alimentación saludable en el estilo de vida, una de las primeras sugerencias es lo concerniente a la frecuencia y cantidad de la alimentación, se debe consumir varias comidas. Comidas pequeñas por día, cinco veces es lo ideal, siendo el almuerzo la comida principal del día y el refrigerio de la tarde y la cena sean livianos.

Dentro de los alimentos que son fuentes de proteína el pescado es el alimento ideal por su su gran cantidad de nutrientes y muy poca grasa.

No existe una fórmula secreta para ser una persona saludable, evitando los malos hábitos y cuidado de tu bienestar te permitirá disfrutar la vida.

Los estilos de vida saludable son una tendencia de salud, que permite la prevención de enfermedades y promueve la salud, la Organización Mundial de la Salud, generó esta tendencia para mejorar los factores de riesgo como una alimentación poco saludable y el sedentarismo.

## **Planteamiento del problema.**

El sobrepeso y la obesidad, llegó a tal punto que se considera la epidemia del siglo XXI en el mundo”, inicia desde los primeros años de vida, debido a los inadecuados estilos de vida como hábitos inadecuados de alimentación y la escasa actividad física, y a los factores genéticos.

La población de numerosos países en vías de desarrollo, aunque todavía sufren de desnutrición, ha empezado a mostrar un aumento alarmante de obesidad y de las enfermedades relacionadas con esta tendencia provocada principalmente por la transición nutricional, fenómeno que proviene de la globalización de los mercados y de la rápida urbanización. En los escolares, el incremento de tiempo dedicado a la televisión y otros medios audiovisuales, el consumo aumentado de alimentos hipocalóricos y la inactividad física.

Después de Estados Unidos y México, Chile es el país que se anota en el ranking con un 80% de sedentarismo y un 50% de sobrepeso de la población mayor de 15 años.

La doctora Lorena Rodríguez, jefa de Alimentos y Nutrición del Ministerio de Salud, dijo que “más de la mitad de la población tiene sobrepeso u obesidad cuando tienen más de 15 años y más del 80% de nuestra población es sedentaria”.

Es por esto que Chile se ubica en el tercer lugar de la región, en cuanto a los países con peor estilo de vida. Esto, luego de Estados Unidos y México. “La gente en Chile se está alimentando mal y se mueve poco”, consume Comida chatarra, realiza poco deporte, lleva horas frente a la televisión, etc. (3). Sólo el 15% de jóvenes chilenos tiene estilo de vida saludable, según primer reporte de programa mi Fitbook a tres meses de su lanzamiento, mi Fitbook, una novedosa herramienta digital creada por el centro de nutrición molecular y

enfermedades crónicas de la universidad católica (CNMEC-UC) dio a conocer su primer reporte de resultados.

La mitad de los adolescentes chilenos consume azúcar en exceso y el 41% consume alcohol en forma exagerada. Éstas fueron sólo algunas de las alarmantes cifras que entregó el primer reporte de resultados del programa mi Fitbook, cuyos datos fueron tomados de una muestra de más de 7.700 adolescentes, quienes de modo voluntario completaron una serie de cuestionarios online, científicamente validados. La recolección permitió unir, simultáneamente, datos de distintos componentes del estilo de vida de un joven (alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, etc.).

Las principales cifras arrojaron lo siguiente sólo un 4% tiene una alimentación saludable, el 76% realiza actividad física media o baja en el segmento de jóvenes entre 17 a 20 años, el 28% fuma y el 41% consume alcohol en forma excesiva. El 50% consume azúcar y alimentos azucarados en exceso, el 37% tiene sobrepeso u obesidad el director del CNMEC-UC, Dr. Atilio Rigotti, menciona que 5 adolescentes con malos hábitos de vida hoy, son adultos enfermos mañana.

Una mala alimentación, baja actividad física y altos índices de consumo de tabaco, son la antesala de enfermedades crónicas como las afecciones cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la obesidad”.

En el Perú un estudio realizado por la Secretaría de Salud Pública a un grupo de adolescentes, durante el año 2010 demostró, que el 90% de los jóvenes estudiantes compra la merienda en el kiosco escolar, y que la mayoría consume comida chatarra. Los resultados fueron evidentes: un 92% de los encuestados consumía productos del kiosco. De ellos, el 79% tomaba gaseosas entre tres y cinco veces por semana.

Hoy en día la comida chatarra está más que popularizada y es culpable de la falta de apetito en muchas personas, según la nutricionista Álvarez de la Universidad de las Américas, advierte que la situación de alimentación entre los adolescentes es muy preocupante, ya que ellos son capaces de tomar decisiones elegir libremente qué comer, sin mucha supervisión de los padres para quienes es más "cómodo" darles dinero.

En nuestra realidad como investigadoras se habla mucho de los estilos de vida que los adolescentes tienen y que según estudios realizados ellas refieren que prefieren ingerir comidas rápidas no solo por su sabor agradable, sino también por su bajo costo, esto se corrobora con las verbalizaciones hechas por los mismos, los adolescentes mencionan que les expenden comidas como (hamburguesas, chizzitos, piqueo, gaseosas etc.) que son mucho más ricas, llenan más rápido y los alimentan pues en el empaque o por referencias estos alimentos dicen contener proteínas, vitaminas que les dan energía y nos les hace daño, además que cuidan su figura, como los productos light que ofrecen mantenerlas delgadas y con una figura excepcional.

Así también los jóvenes de hoy en día llevan una vida demasiado desordenada, no solo por la alimentación, sino por los inadecuados 6 hábitos físicos que son sustituidos por la utilización de videojuegos y el uso de la televisión, tan evidenciado en nuestra sociedad, lo que sin duda favorece un mayor sedentarismo juvenil pues ya no dedican su tiempo libre a practicar algún deporte. Haciendo más uso de los medios de transporte.

Los adolescentes de hoy en día están incorporando a sus estilos de vida la práctica de hábitos nocivos como el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias dañinas para su salud; es decir para los jóvenes la afirmación "beber es salir" proporciona una visión de lo que significa divertirse. Ingerir bebidas alcohólicas llega a confundirse con diversión. "Se sale cuando se bebe y se bebe siempre que se sale", dándose preferentemente durante los fines de semana y

en el contexto de la relación grupal lo cual conlleva a que también se consuma el tabaco y las drogas para completar la diversión. En la actualidad, la promoción de los estilos de vida, se ha convertido en uno de los pocos objetivos e importancia de la política de salud de este país, pues, aunque en investigaciones se destaque que una adecuada práctica de estilos de vida saludable contribuye al bienestar y calidad de vida de las adolescentes, quienes se convertirán en adultos sanos en un futuro no muy lejano.

En Perú, El (CENAN), por intermedio del (MONIN) ha reportado la presencia de complicaciones metabólicas en adolescentes, como resistencia a la insulina (24%) Dislipidemia mixtas (26%), hipercolesterinemia (33%) e hipertrigliceridemia (56%), factores que conducen a la aterosclerosis y que junto con la obesidad conforman el síndrome metabólico (8,8%) un marcador directo de riesgo cardiovascular, (6).

Más de mil adolescentes con obesidad se detectaron en las diversas instituciones de la región Huancavelica, durante la intervención que realizó el plan de salud escolar de la dirección regional de salud de Huancavelica del año 2014. La coordinadora regional del plan de salud escolar de la Diresa (Dirección Regional de Salud), Mg. Lorena 7 Quispe Huamán, señaló que de 62 mil 564, escolares de instituciones educativas públicas que fueron tamizadas, mil 895 escolares presentan sobrepeso aun 3% del total el mayor número de porcentaje en dicha situación están en la provincia de Huaytara que tiene el 7% (175) sufren de sobrepeso. Otras provincias con más caso son Castrovirreyna 6% (97) y Taya caja con 5%, mientras que los casos de obesidad a nivel regional son de 22 niños. Una vez más Huaytara tiene las cifras más altas 45 seguida de Taya caja con 29, Angaraes 17 y Castrovirreyna.

## **Objetivos generales y específicos.**

Objetivo general.

Promover un estilo de vida saludable para toda la población del mundo.

Objetivo específicos.

Elaborar un diagnóstico de la situación actual de estilo de vida saludable en toda la población.

## **HIPOTESIS**

Las hipótesis planteadas son las siguientes:

Hipótesis 1: Los estudiantes de la carrera de médico y cirujano de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos tiene oportunidades para desarrollar competencias en su comportamiento que se traducen en prácticas favorables para evitar el consumo de drogas lícitas e ilícitas.

Hipótesis 2: Los estudiantes tienen hábitos alimenticios que no favorecen la salud y como consecuencia de la interrelación de la sobre carga académica tiene una actividad física sedentaria que favorece el deterioro de su salud además de una auto percepción de fuerza física que les aleja de los servicios sanitarios universitarios.

Hipótesis 3: La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala tiene el potencial de desarrollar oportunidades para los estudiantes en sus programas relacionados con la promoción de la salud para incidir en los estilos de vida para que los estudiantes no desarrollen al tercer año de la carrera de médico y cirujano Enfermedades Crónicas no Degenerativas.

Hipótesis 4: La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala no incluye en sus programas educativos el fomento de hábitos de vida saludable en los estudiantes de ambos sexos.

## **JUSTIFICACION.**

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del colaborador y un buen desempeño en su trabajo.

Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva.

De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo laboral. Esta guía de Estilos de Vida y Trabajo Saludables, pretende proporcionar e implementar programas y proyectos encaminados a la promoción de la actividad física, alimentación saludable, salud mental, control de consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco, como herramientas necesarias que ayuden a los trabajadores en su vida cotidiana, logrando que la persona se sienta bien consigo mismo, con sus compañeros de trabajo y personas que forman parte de sus grupos sociales y por consiguiente, lograr cambios permanentes con impacto en la población de trabajadores.

## **Metodología de investigación.**

El tipo de estudio analítico planteado y diseño de investigación correlaciona, servirá para generar estrategias que puedan dar alternativas de solución para mejorar los estilos de vida y estado nutricional del profesional de la salud, para que sea más creíble y motivador al compartir sus propias prácticas saludables con sus pacientes, y al practicar hábitos saludables puedan discutir conductas preventivas relacionadas con sus pacientes.

Por lo que las conductas de salud de los profesionales sanitarios parecen afectar las actitudes y la motivación de los pacientes para hacer cambios en su estilo de vida.

## **Capítulo 1.- planteamiento del problema.**

### **1.1 importancia del estilo de vidas saludables.**

Siempre escuchamos la frase: “vive una vida saludable”, pero muchos de nosotros no sabemos el significado real de ello y, en algunos casos, se suele traducir como: cambiar de dieta para bajar de peso.

Esto se debe, en la mayoría de los casos, a la falta de una cultura de prevención y no darle importancia al valor de una vida sana. Así que, en este post, te recordaremos los beneficios de un estilo de vida preventivo y saludable:

#### **1. Mejorarás tu humor y estado de ánimo.**

Cuando estás relajado, haces deporte y comes sano; tu cuerpo simplemente se siente bien consigo mismo. Por ejemplo, cuando haces ejercicio tu cuerpo produce endorfina, la hormona que produce la felicidad, y serotonina, hormona que es capaz de aliviar el estado de ánimo. Ya sabes, ¡as deporte!

#### **2. Una mejor salud.**

Mantener un estilo de vida saludable reducirá tus posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular y nivelará tus niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Además, disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como el sida, cáncer, Alzheimer, etc.

### **3. Tu estado físico será mejor**

Una alimentación balanceada sumada a una serie de ejercicios es vital para aumentar, poco a poco, tus capacidades físicas. Además, te hará resistente pues tu capacidad pulmonar, flexibilidad y fuerza serán mayores.

Las personas que realizan habitualmente actividad o ejercicio físico viven en promedio 3 y 4 años más que aquellos que no lo hacen, según estudios del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos.

Tu imagen personal se desarrollará pues eliminarás toxinas y eliminarás la grasa negativa, para darle paso a la tonificación de tus músculos e incremento de tu masa muscular.

### **4. Huesos y articulaciones más fuertes**

Los productos lácteos y algunas verduras ayudan a fortalecer los huesos, brindándoles cantidades adecuadas de calcio. Y, también, el ejercicio será capaz de fortalecer tus articulaciones para prevenir lesiones graves que te alejen de hacer lo que más te gusta.

### **5. Desarrollarás mejor tu cerebro**

Con el pasar de los años, nuestras habilidades motoras van perdiendo nitidez. Por eso, es necesario realizar actividades físicas y mentales y llevar una alimentación sana para reducir el deterioro de la memoria y otras funciones vitales cerebrales.

El Alzheimer y otras demencias ocupan el séptimo puesto en la lista de las 10 principales causas de muerte en el mundo.

### **6. Sensación de juventud**

Si tuvieras todos los beneficios que hemos mencionados anteriormente, ¿No te sentirías más joven?

Por estas seis razones y muchas más, es mejor que lleves un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades ahora y garantizar una adultez llena de alegrías y sensaciones positivas.

## **1.2 como debe de ser un estilo de vida saludable.**

Continuamente escuchamos hablar sobre la importancia de llevar un estilo de vida mejor y saludable, pero no sabemos cómo hacerlo ni conocemos las razones para lograrlo.

Para conseguir un estilo de vida saludable, es necesario tener en cuenta la salud de modo integral, ya que así se gozará de una existencia más plena. A continuación se presentan algunas pautas de conducta y consejos de salud que ayudarán a proporcionar una mejor calidad a nuestro existir

1.-Llevar una vida activa.: El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo. Busque el modo de realizar ejercicios en su casa o hacer deporte fuera de ésta. Si no es posible, salga a caminar por lo menos media hora al día, recuerde que su corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, igual que el resto de músculos de su cuerpo.

Los ejercicios, sobretodo aeróbicos, le ayudan a mantenerse sano, fuerte, bajar de peso, prevenir enfermedades y reducir el estrés.

2.- cuidar la alimentación: No se trata de volverse obsesivo con el tema y ponerse a contar calorías todo el día, pero sí de tener la conciencia para elegir lo mejor de los alimentos y así disfrutar de una salud adecuada.

Busque el modo de llevar una dieta balanceada, que no deje de lado ningún alimento necesario para su cuerpo; es decir, que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.

3.- Reducir la ingesta de grasas saturadas: En este punto es necesario tener claro que no hay que eliminar las grasas saturadas, sino controlar su consumo (No se deben consumir todos los días).

4.-Comer más frutas y verduras: Todos sabemos las bondades de las frutas y vegetales y lo saludables que son. Estos alimentos proporcionan un sin número de vitaminas y minerales, además de fibra que es ideal para mantener una digestión normal.

5.- No fumar: El tabaco es la causa de muerte que más se puede prevenir. El fumar puede causar ataques cardíacos, derrame cerebral, enfisema, bronquitis crónica y cáncer del pulmón, de la laringe, de la boca, del esófago, de la vejiga y del páncreas, entre otros.

6.- Mantener un peso equilibrado: El exceso de peso es un serio problema de salud para muchas personas, ya que aumenta el riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluidas las del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.

El peso bajo, por otro lado, tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades.

Estas patologías son evitables si se lleva una alimentación balanceada, se controla el peso y se mantiene un nivel normal y equilibrado del mismo. Para ello, lo mejor es cambiar los hábitos, incluyendo la comida y la actividad física.

- Haga ejercicios físicos constantemente
- Trote o camine para activar el metabolismo
- El fumar baja su calidad de vida
- Una buena alimentación da una buena calidad de vida

### **1.3 características de un estilo de vida saludable.**

Un estilo de vida saludable es el conjunto de hábitos y costumbres que le permiten al individuo alcanzar y mantener el funcionamiento óptimo del organismo, así como cubrir las necesidades de energía y nutrimentos específicos según cada etapa de su vida. Conoce estas tres características de un estilo de vida saludable para que puedas determinar si lo has alcanzado.

Un estilo de vida saludable se construye en el día a día. En él influye la actividad física, el trabajo, la familia, la cultura y los patrones de consumo de alimentos (por ejemplo, la manera en que se preparan, se consumen, etc.).

Al llevar un estilo de vida saludable la misma mente comienza a cambiar. Los malestares digestivos y otras enfermedades pueden hacer que sientas depresión o ansiedad. En cambio, una alimentación saludable y el hacer ejercicio te ayudarán a cultivar mejores pensamientos sobre ti mismo y el resto del mundo.

Estudios demuestran que enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, hígado graso y enfermedades del sistema gastrointestinal se asocian directamente con estilos de vida poco saludables y disminuyen significativamente la calidad de vida de las personas.

Conseguir y preservar un estilo de vida saludable te ayudará a mantener la salud al prevenir enfermedades o complicaciones de las mismas. No dejes de intentarlo, recuerda que es un proceso en el cual podrás ser mejor cada día, sólo debes intentarlo.

Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida. Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor.

- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- No fumar.
- NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.
- Consumir una dieta saludable y equilibrada.
- Cuidar los dientes.
- Controlar la hipertensión arterial.
- Seguir buenas prácticas de seguridad.

## EJERCICIO

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y ayuda a conciliar mejor el sueño.

Hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios si tiene problemas de salud como obesidad, hipertensión o diabetes. Esto ayuda a garantizar que el ejercicio sea seguro y que usted le saque el mejor provecho.

**TABAQUISMO:** El consumo de cigarrillo es la principal causa evitable de muerte en Estados Unidos. Una de cada 5 muertes cada año es el resultado directo o indirecto del tabaquismo.

La exposición indirecta al humo del cigarrillo puede causar cáncer pulmonar en personas que no fuman. La exposición indirecta a este humo también está ligada con enfermedades cardíacas.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Hable con su proveedor acerca de los medicamentos y los programas que le puedan ayudar a dejar de fumar.

**CONSUMO DE ALCOHOL:** El consumo de alcohol cambia muchas funciones cerebrales. Afecta en primera instancia las emociones, el pensamiento y el juicio. Con la ingestión continua de alcohol, se afecta el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio. Tener una cantidad más alta de grasa corporal y beber con el estómago vacío aceleran los efectos del alcohol.

El alcoholismo puede llevar a que se presenten enfermedades como:

- Enfermedades del hígado y del páncreas
- Cáncer y otras enfermedades del esófago y el tracto digestivo
- Daño al miocardio
- Daño cerebral
- NO tome alcohol durante el embarazo. El alcohol puede causar daño serio al feto y llevar a que se presente el síndrome de alcoholismo fetal.

Los padres deben hablar con sus hijos acerca de los efectos peligrosos del alcohol. Consulte con su proveedor si usted o alguien cercano tiene un problema con el alcohol. Muchas personas cuyas vidas han resultado afectadas por el alcohol se benefician al formar parte un grupo de apoyo para el alcoholismo.

**CONSUMO DE FÁRMACOS Y MEDICAMENTOS:** Los fármacos y los medicamentos afectan a las personas de diferentes formas. Siempre coménteles a su proveedor acerca de todos los fármacos que se esté tomando, incluso medicamentos de venta libre y vitaminas.

- Las interacciones de fármacos pueden ser peligrosas.
- Las personas mayores deben ser muy cuidadosas acerca de las interacciones cuando están tomando muchos medicamentos.
- Todos sus proveedores de atención médica deben conocer todos los medicamentos que está tomando. Lleve la lista consigo cuando asista a chequeos y tratamientos.
- Evite el consumo de alcohol mientras esté tomando medicamentos, ya que esto puede causar problemas serios. La combinación de alcohol y tranquilizantes o analgésicos puede ser mortal.

Las mujeres embarazadas no deben tomar ningún fármaco ni medicamento sin consultar con el médico, ni siquiera los medicamentos de venta libre. El feto es más sensible al daño de los fármacos durante los primeros 3 meses. Coméntele a su proveedor si usted ha estado tomando cualquier droga antes de quedar embarazada.

Siempre tome los **medicamentos** como se los recetaron. Tomar cualquier fármaco en una forma distinta a la recetada o tomar demasiado puede causar serios problemas de salud y se considera **drogadicción**. El abuso y la adicción no están asociados solamente con las drogas "ilícitas".

Los fármacos legales como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y medicamentos para la tos también se pueden usar de forma indebida.

La adicción se define como el uso continuo de una sustancia aunque esté experimentando problemas relacionados con su consumo. Simplemente necesitar un fármaco (como un analgésico o un antidepresivo) y tomarlo como se la recetaron no es una adicción.

MANEJO DEL ESTRÉS: El estrés es normal. Puede ser un gran motivador y sirve en algunos casos. Sin embargo, demasiado estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios del estado de ánimo.

- Aprenda a reconocer los factores que son más propensos a causarle estrés en su vida.
- Es posible que usted no pueda evitar todo el estrés, pero conocer la fuente puede ayudarlo sentir que tiene el control.
- Cuanto más control sienta usted que tiene sobre su vida, menos dañino será el estrés en su vida.

OBESIDAD: La **obesidad** es una preocupación de salud grave. El exceso de grasa corporal puede sobrecargar el corazón, los huesos y los músculos. También puede incrementar el riesgo de padecer hipertensión arterial, accidente cerebro vascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar.

La obesidad puede ser causada por comer demasiado y consumir alimentos malsanos. La falta de ejercicio también influye. Los antecedentes familiares también pueden ser un riesgo para algunas personas.

DIETA: Seguir una **dieta equilibrada** es importante para tener una buena salud.

- Escoja alimentos con un contenido bajo de grasas saturadas y grasas trans, al igual que poco colesterol.
- Reduzca la ingesta de azúcar, sal (sodio) y alcohol.
- Consuma más fibra, que se puede encontrar en frutas, verduras, legumbres, productos de granos enteros y nueces.

CUIDADO DENTAL: La buena **higiene dental** puede ayudarle a mantener los dientes y encías sanos toda una vida. Es importante que los niños adquieran buenos hábitos dentales desde pequeños. Para tener una higiene dental apropiada:

- Cepíllese los dientes dos veces diarias y utilice el hilo dental diariamente.
- Utilice una pasta dental con fluoruro.
- Hágase chequeos dentales regulares.
- Limite su consumo de azúcar.
- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves. Reemplace el cepillo dental cuando las cerdas comiencen a doblarse.
- Pídale al odontólogo que le muestre las formas apropiadas de cepillarse y usar el hilo dental.

## 1.4 estilo de vida saludable ancestral.

### Herencia saludable

Desde tiempos remotos, nuestros ancestros se dieron a la tarea de desarrollar ciertas técnicas, procesos y habilidades con profundos alcances en el tema de salud. Y a pesar del paso del tiempo, estos descubrimientos siguen estando muy vigentes y se niegan a morir en nuestros días. ¿Sabes de cuáles se tratan?

1. Beber té: Por ejemplo, cuando hablamos de China, una de las cosas que de inmediato nos vienen a la cabeza, además de las artes marciales y el Tai Chi, es su cultura de beber té, la cual se remonta hacia miles de años atrás. De hecho, en otros países, como en Inglaterra, esta tradición también se conserva bien arraigada entre sus habitantes.
2. Sorbos de bienestar: Científicamente hablando, se han atribuido sinfín de beneficios al consumo de este tipo de bebida. Por ejemplo, se ha encontrado que solo el té de la planta *Camelia Sinensis* es capaz de ayudar al corazón, es aliado contra el cáncer, combate la diabetes y podría prevenir el Alzheimer.
3. Comer limones: No sólo sirven para preparar limonadas y refrescar la garganta en tiempos de calor. Desde hace tiempo, varias de las propiedades de los limones, como su alto potencial en vitamina C ya se comenzaban a tomar en cuenta. Se dice que en el siglo XIX la gente los consumía en fuertes cantidades para poder prevenir enfermedades.
4. Sabios marinos: Otro ejemplo del empleo de estos cítricos en la antigüedad se asocia con los marineros británicos, quienes podrían permanecer varios meses en alta mar sin frutas y verduras frescas, pero jamás sin sus dosis de jugo de

limón, ya que los ayudaba a prevenir el escorbuto, una enfermedad que ocurre cuando hay una deficiencia de vitamina C.

5. Escribir en un diario: Es uno de los hábitos que comenzaron a forjarse después de la elaboración del papel en China. Sin este tipo de actividades, algunas historias conmovedoras como la de la niña judía Ana Frank jamás habrían visto la luz. Y es que las palabras, cuando no son plasmadas, son fácilmente arrastradas por el viento.

### **¿En qué te sirve?**

Aunque no lo creas, esta sencilla actividad puede traer enormes beneficios, como por ejemplo, incrementar tu coeficiente intelectual, ayudar a tener una mejor gestión de las emociones, impulsar la memoria y la comprensión, fortalecer la autodisciplina y mejorar las habilidades de comunicación, al menos, eso sugieren varios estudios.

4. Meditación Aunque no se conoce a ciencia cierta en qué año se desarrolló (existen investigaciones que apuntan a que habría sido en el año 3,000 a.c.), lo que es un hecho es que la meditación es otra de las prácticas más vigentes y con varios beneficios potenciales para tu salud.

### **¡A meditar!**

Meditar consiste en concentrar la atención de modo que te ayude a sentirte tranquilo y te brinde una clara conciencia de tu vida. De acuerdo con un estudio publicado en la revista *Frontiers in Cognition*, este ejercicio puede incrementar el enfoque y la creatividad, además de suprimir el estrés y la tensión.

## **5. Fitoterapia**

Antes de la existencia de las farmacias, nuestros ancestros solían curar varios de los males y achaques de salud mediante la aplicación de remedios herbolarios, una práctica que con el tiempo derivó en la creación de una ciencia dedicada a este estudio: la Fitoterapia.

### **¿Es popular hoy en día?**

En países como México o en diversos países asiáticos la herbolaria sigue siendo un recurso de novedad. Si hablamos de la tierra azteca, se estima que cerca del 90 por ciento de la gente ha recurrido alguna vez a un remedio herbal para cuidar su salud. Si piensas recurrir a estos remedios, consulta a tu médico.

## **6. Usar aceite de oliva**

El aceite de oliva es más que cualquier alimento, es toda una herencia cultural. De hecho, ha sido el gran protagonista de un régimen nutricional en la región mediterránea y de otras partes del mundo. Pero, ¿qué es lo que tiene que lo vuelve tan especial?

### **Aceite sanador**

Según la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) el aceite de oliva tiene efectos positivos en la salud cardiovascular. Además, otras investigaciones

señalan que es eficaz en el combate del colesterol, la diabetes, el Alzheimer, mejora la circulación y tiene propiedades antiinflamatorias.

## **7. Ventosas**

Consiste en una técnica de sanación en la que se coloca un recipiente al vacío en alguna parte del cuerpo del paciente con la intención de mejorar la circulación sanguínea, proporcionando así energía y relajación. Este ejercicio era practicado antiguamente por distintas culturas como la egipcia y la china.

## **8. Comer maíz**

No por nada ha sido la base de la alimentación de muchos latinoamericanos desde hace más de 8 mil años. Aunque tiene mala fama por hacer engordar, el maíz puede hacer más por tu salud de lo que puedas imaginar cómo saciar el apetito, fortalecer tus músculos, huesos y protegerlos de enfermedades, de acuerdo con la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).

## **9. Comer pescado**

La pesca es una de las prácticas más antiguas de las que se tiene memoria. Incluso ha sido una de las actividades económicas más tempranas de diversos pueblos en el mundo. Y gracias al consumo del pescado, a lo largo de miles de años, muchas personas han podido mantener de salud en excelentes condiciones.

## **Grande entre los grandes**

Al consumir pescado, inmediatamente los efectos se hacen notar, ya que al ser ricos en ácidos omega 3, éstos se encargan de proteger el cerebro y contribuyen a un mejor desempeño neurológico. Además, el aceite que despiden es ideal para contrarrestar enfermedades cardíacas, explica la Escuela de Medicina de Harvard.

## **10. Cocer bien los alimentos**

Y para cerrar con este listado, presentamos uno de los descubrimientos más antiguos pero igual de útiles a la fecha: el fuego. Cuando los primeros pobladores lo empezaron a emplear en la cocción de sus alimentos encontraron que éstos tenían un mejor sabor. Sin embargo, ahora sabemos que existen otros aportes más saludables.

## **Fuego con propósito**

Y es que al consumir alimentos crudos, las probabilidades de enfermarse son más altas debido a la alta presencia de bacterias, pero al añadir fuego, muchas de éstas mueren y el daño al organismo es menor. Además, al haber una cocción, es más rápido el proceso de digestión. Y tú, ¿cuál de todos estos hábitos milenarios realizas con más frecuencia en la actualidad?

## **Capítulo II.- pasos para una vida saludable.**

### **2.1.- tipos de vidas saludables.**

**Practicar ejercicio físico:** Una actividad física moderada realizada regularmente, repercute beneficiosamente en la salud, los principales beneficios de la salud tiene que ver con los problemas cardiovasculares. También aporta beneficios psicológicos, reduce sentimientos de estrés y ansiedad, mejora las actitudes laborales, contribuye en el auto concepto del individuo.

**Nutrición adecuada:** La nutrición correcta se hace imprescindible, para lograr un estado saludable, la mayor parte de las enfermedades guardan una estrecha relación con la dieta alimenticia (por ejemplo la diabetes, caries dental). Una buena práctica nutrimental se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga minerales, proteínas, vitaminas, y un consumo adecuado, evitando ingesta excesiva de alimentos. Las dietas saludables proporcionan la cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, para las necesidades metabólicas del organismo, además de agua contiene componentes químicos que aportan nutrientes para el buen funcionamiento del organismo, estos son: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.

**Adoptar comportamientos de seguridad:** La mayor parte d los accidentes podrían evitarse, pues la mayoría son ocasionados por la conducta de los individuos, comportamientos inadecuados de manejo de automóviles, medicamentos, armas blancas y de fuego, sustancias tóxicas, etc. Por lo que se deben evitar conductas que ocasionen este tipo de problemáticas.

**Evitar consumo de drogas:** Estas sustancias son una fuente de problemas de salud y dan lugar a diferentes clases de cánceres, enfermedades del aparato respiratorio, cardiopatía isquémica, enfermedades cerebro vascular, etc. Es necesario que el uso de drogas sea eliminado o reducido al mínimo.

**Sexo seguro:** Cada año millones de personas, la mayoría de ellos jóvenes, contraen enfermedades transmitidas sexualmente (entre ellas gonorrea y herpes), estas enfermedades siempre han sido potencialmente peligrosas. la única vía alternativa para luchar contra estas enfermedades es la prevención a través de comportamientos que minimicen el riesgo(uso de preservativos, relaciones monogámicas).

**Desarrollo de un estilo de vida minimizado de emociones negativas:** Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud, pues influyen sobre la salud a través de diferentes mecanismos, el más conocido es el Síndrome General de Adaptación también denominado estrés Labrador, este es cuando una persona está en una situación estresante cuando debe hacer frente a situaciones que implican demandas conductuales que le resultan difíciles a realizar o satisfacer.

**Adherencia terapéutica:** Para que el consejo médico tenga repercusiones beneficiosas, deben tenerse en cuenta dos aspectos: en primer lugar el consejo debe ser acertado, en segundo lugar, debe ser seguido por el individuo.

## **2.2 Hábitos para una vida saludable.**

Mucho se habla hoy en día sobre los hábitos de vida saludable, pero ¿sabes exactamente qué son? La realidad es que muchos de nosotros no tenemos demasiada idea sobre cómo llevar una vida sana, ¿a qué no? Por eso, en **Educo**, compartimos contigo toda la información para que puedas cuidarte y cuidar la salud de tus pequeños.

### **¿Qué es una vida saludable?**

Llevar una vida saludable implica vivir en armonía, es decir, mantener la mejor calidad de vida que podamos conseguir. Para ello es importante prestar atención a varios aspectos:

- Comer bien, de manera equilibrada
- Hacer ejercicio de manera habitual
- Mantener un peso saludable (consultando el IMC y al médico)
- Evitar el consumo excesivo de sustancias como el alcohol
- Evitar fumar
- Acudir de manera regular al médico
- Cuidar los dientes
- Mantener una saludable presión arterial
- Cuidar nuestra salud emocional
- Seguir las normas de seguridad
- Dormir bien (los adultos deben dormir alrededor de 8 horas por día y los niños entre 10 y 12 horas dependiendo su edad)

Ten en cuenta que como padre es tu obligación dar el ejemplo a tus hijos. Recuerda que eres el espejo en el que ellos se miran: si tú tienes hábitos saludables, ellos los copiarán.

En el siguiente apartado de este artículo, nos centraremos en la alimentación y el ejercicio

físico, ya que son los dos grandes pilares que nos permiten mantener una vida saludable.  
¡Vamos allí!

### **Alimentación y ejercicio físico ¡de la mano!**

Como ya hemos dicho en el apartado anterior, una alimentación variada y equilibrada es esencial para la buena salud. Ahora bien, ¿qué significa esto?

Para empezar, cabe aclarar que una alimentación equilibrada es aquella donde se consumen todos los nutrientes esenciales, priorizando verduras, frutas y carnes blancas por sobre carnes rojas

Sin embargo, en el caso de los niños las variables se modifican un poco. Veamos punto por punto las bases de la alimentación equilibrada para los niños según la pirámide infantil:

- **5 comidas diarias:** al igual que los adultos, se recomienda que los pequeños ingieran alimentos 5 veces al día. Ten en cuenta que sus estómagos son más pequeños que los nuestros, por ende la ingesta será más pequeña y, seguramente, más seguida.
- **3 raciones de cereales, pastas o arroz al día**
- **3 raciones de pan, plátano o féculas (entre las que se cuentan las patatas) al día**
- **3-5 raciones de verduras y frutas al día**
- **3-4 raciones de aceite de oliva (se puede usar para aliñar o cocinar) al día**
- **3-4 raciones de leche y derivados lácteos al día**
- **2-3 raciones de carnes magras, legumbres y huevo al día**

Pero eso no es todo. Los niños necesitan también realizar ejercicio físico cada día. ¿Por qué sencillamente porque una vida activa significa:

- huesos y músculos más fuertes

- tensión arterial y colesterol más bajos
- menores probabilidades de desarrollar diabetes infantil
- menor probabilidad de tener sobrepeso
- tener una actitud positiva frente a la vida
- disfrutar del aire libre
- aprender motricidad fina y gruesa
- divertirse jugando ¡en familia o con amigos!

Así que ya ves, si deseas que tus hijos tengan una vida saludable no basta con preocuparte porque coman frutas y verduras, ¡también debes asegurarte de que corren, juegan, trepan y hacen ejercicios de toda clase!

Acompaña a tus hijos al parque, salid juntos a montar en bicicleta, haced carreras o, simplemente, jugad a juegos de deporte en la Wii. Lo importante es variar las actividades y disfrutar juntos de una vida más activa y consciente.

Veamos algunos consejos para que tanto tú como tus hijos llevéis una vida saludable:

1. **Un buen desayuno cada mañana:** Recuerda que el desayuno es la primera comida del día tras un largo período en el que el cuerpo no ha recibido nutrientes. No desayunéis deprisa ni cosas rápidas y precocinadas. Tomaos el tiempo para comer bien: frutas, verduras, pan, lácteos.
2. **Comer en familia:** Disfrutad de al menos una comida en familia es esencial para que los niños incorporen nuevos alimentos. Como siempre decimos, tú eres el ejemplo que ellos seguirán.
3. **Comprar alimentos saludables:** La mejor manera de cambiar de dieta y preparar un menú equilibrado cada semana es ¡evitar las tentaciones! Ve a comprar al

supermercado cuando no tengas hambre y escoge principalmente alimentos sanos, aquellos que conforman la base de la pirámide.

4. **Evitar la televisión y la tecnología en general durante las comidas:** Los niños que comen mirando dibujos animados no prestan atención a lo que ingieren, ni en calidad ni en cantidad.
5. **Beber suficiente líquido:** El cuerpo necesita hidratación para funcionar correctamente. La bebida de preferencia debe ser siempre agua, aunque por supuesto puedes disfrutar de otras bebidas con moderación.
6. **Incluir la actividad física dentro de la rutina diaria:** Jugar, correr, saltar, pasear, montar en bicicleta son actividades que los niños deberían realizar cada día. ¡Acompáñalos!
7. **Limitar las actividades sedentarias como jugar a videojuegos o mirar la televisión:** Cambia estas actividades por otras más activas como, por ejemplo, pasear al perro o ¡limpiar la casa!
8. **Elegir verduras y frutas como *snacks*:** Cuando los niños tengan hambre ofréceles tomates cherry, mini zanahorias, manzanas o cualquier otra fruta en lugar de bollería.
9. **Comer despacio:** Masticar bien es importante para una buena digestión y, además, le da el tiempo necesario al organismo para determinar si está satisfecho o no.
10. **Cocinar con los niños:** Deja que tus hijos participen en la elaboración de las comidas, de esta manera les permitirás conocer alimentos e involucrarse con la comida.
11. **Evitar el exceso de fritos y grasas.**
12. **Prepara un huerto en casa:** Los niños aprenderán a cultivar y se involucrarán en la preparación de alimentos saludables que, además, son mucho más ricos recién sacados de la planta.

Recuerda que puedes **hacerte socio de Educo** hoy y ayudarnos a asegurar la protección de los niños y niñas en España y en los otros países en los que trabajamos.

### **2.3 Tips para una vida saludables.**

La salud es un concepto muy amplio que va más allá de la ausencia de enfermedad. La misma OMS (Organización Mundial de la Salud) la define como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Son muchos los factores que influyen en los **estilos de vida saludable**.

**La importancia del bienestar personal en nuestra sociedad ha llevado cada vez a más gente a preguntarse cómo llevar una vida saludable.**

La alimentación es clave para estar saludable, pero no es lo único a tener en cuenta para alcanzar la mejor salud posible. El ejercicio físico, el descanso, el bienestar emocional y los hábitos también importan para tener una **vida sana y saludable**.

Si quieres llevar una **vida saludable**, estos **20 consejos** te ayudarán:

## ALIMENTACIÓN

**La alimentación tiene un peso fundamental en nuestros consejos para una vida saludable.**

### 1. Basa tu alimentación en los alimentos de origen vegetal

Las frutas y verduras, cereales, tubérculos, legumbres, setas y demás vegetales forman parte de la dieta mediterránea y, por tanto, deben formar parte en una alimentación equilibrada.

### 2. Apúntate al lema” 5 al día”

Consume a diario 5 raciones de fruta y verdura, a poder ser 3 de fruta y 2 de verdura. Una ración de fruta o verdura equivale a unos 140-150 gramos.

Esta cifra no es un máximo, es un mínimo. Cuanta más fruta y verdura, mejor para tu salud.

### 3. Una de las raciones de fruta y verdura, que sea en crudo

El consumo en crudo, siempre que se pueda, es el mejor modo de asegurar el aprovechamiento de los nutrientes de frutas y verduras.

### 4. Incorpora las legumbres a tu dieta

Las legumbres son una buena fuente de proteínas, y por tanto, una alternativa a los alimentos de origen animal. Las legumbres deben aparecer en tu dieta como mínimo 3 veces a la semana

### 5. Reduce el consumo de carne

No superes las 3 o 4 raciones de carne a la semana y consume, siempre que sea posible, carnes blancas y magras como pollo, conejo o pavo.

### 6. Cocina más

Lánzate a cocinar con alimentos frescos y saludables

### 7. Cocina con poca grasa, y que sea aceite de oliva

Es decir, usa la olla, la plancha, la vaporera, el estuche de vapor, o el horno para cocinar. Deja los fritos para ocasiones especiales y apuesta por las otras técnicas de cocción, mucho más ligeras. En todos los casos, usa el aceite de oliva virgen extra tanto para aliñar como para cocinar.

#### 8. Compra producto de temporada

Infórmate en tu tienda o mercado habitual sobre qué alimentos están de temporada: tienen mejor sabor y son más económicos.

#### 9. Busca los productos de proximidad

Probablemente los alimentos que han recorrido menos kilómetros para llegar desde su lugar de origen hasta el supermercado, estén más sabrosos y conserven mejor sus propiedades.

Además, ayudamos a potenciar variedades de alimentos tradicionales y locales.

#### 10. Hidrátate

Beber agua suficiente para mantenerte hidratado es fundamental para **llevar una vida sana**. Bebe agua en todas las comidas y entre horas, cuando tengas sed. Una persona adulta sana con una actividad física ligera, no necesita beber agua sin tener sed. Pero en el caso de niños y personas mayores, hay que poner especial atención en este punto.

#### 11. Busca el “balance energético”

Busca el equilibrio entre la energía que ingieres y la que gastas. La alimentación se relaciona de forma muy directa con otros aspectos de tu **estilo de vida, por ejemplo**, el ejercicio físico.

### ACTIVIDAD FÍSICA

#### 12. Practica entre 30 y 60 minutos diarios de ejercicio físico moderado

El ejercicio físico nunca falta en los consejos generales sobre **cómo llevar una vida sana**. Es tan fundamental como la alimentación. La actividad física habitual reduce el riesgo de enfermedades crónicas y se asocia a un mayor bienestar general.

Andar, realizar las tareas del hogar, subir escaleras son también formas de ejercicio que complementan actividades físicas más intensas como correr, nadar o ir en bicicleta.

#### 13. No estés más de 2 horas en el sofá ante el televisor

Este consejo se hace extrapolable a cualquier actividad sedentaria. El sedentarismo es uno de los grandes enemigos de un **estilo de vida saludable**.

#### 14. Practica ejercicios de meditación, relajación y estiramientos

Este tipo de actividad física de baja intensidad, combinada con el ejercicio moderado, también contribuye al equilibrio emocional, al descanso adecuado y, en definitiva, a **llevar una vida sana**.

## BIENESTAR EMOCIONAL

### 15. Toma una actitud positiva y disfruta de las cosas que te gustan

La actitud es básica para mejorar tu calidad de vida y tu salud. Aprende a desarrollar tus fortalezas e incrementa el afecto positivo. Así controlarás el estrés y mejorará tu bienestar.

### 16. Cuida las relaciones sociales

Son un aspecto fundamental para la salud y para un envejecimiento saludable.

¿Qué es vida saludable? A grandes rasgos se trata de la suma de una alimentación saludable, la práctica de ejercicio físico y un correcto descanso

## DESCANSO

### 17. Duerme 8 horas al día

Un descanso adecuado es básico para la salud. Dormir poco o mal afecta el sistema inmunológico y cognitivo. Para disfrutar de un buen descanso procura ir a la cama siempre a la misma hora y en un entorno tranquilo y sin alteraciones.

## HÁBITOS SALUDABLES

### 18. Evita el tabaco y el alcohol

Los tóxicos presentes en tabaco, alcohol y en la atmósfera de algunas ciudades son uno de los enemigos de la salud pública.

### 19. Mantén una higiene adecuada

Aunque lo demos por supuesto en nuestra sociedad, una buena higiene es la base para evitar problemas de salud. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico y en la cocina.

### 20. Toma el sol con moderación

No hace falta coger el bañador o biquini, con abrir la ventana y exponer una parte del cuerpo a la radiación, como cara o escote, es suficiente. Tomar el sol ayuda a sintetizar la vitamina D, mejora la calidad del sueño y el estado de ánimo.