



TIPS DE SALUD

Hábitos de Vida Saludables

Es importante propender por adoptar estilos de vida saludables a lo largo de la vida, con el fin de mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los **Estilos de Vida** son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud.

Están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Éstas actividades pueden ser considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo de lo positivo o negativo del comportamiento, para presentar enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).

Recomendaciones

1. **Haz ejercicio:** Realizar una actividad física no sólo es bueno para bajar de peso, también mejora la capacidad cardiaca y pulmonar, ayuda a prevenir e incluso tratar enfermedades crónicas (como hipertensión, cáncer y depresión) y disminuye el colesterol. Además, mejora la calidad del sueño y tiene un efecto regulador del estrés.
2. **Descansa:** El sueño suele ser un indicador de salud. Algunas enfermedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas están ligadas a la calidad del sueño. Procura dormir el tiempo necesario, cantidad y calidad.
3. **Relájate:** Un estado constante de estrés ocasiona que perdamos masa muscular y acumulemos más grasa; eleva la tensión arterial, aumenta el colesterol en la sangre y disminuye los niveles de colesterol bueno o HDL. Por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles.
4. **Visita a tu médico:** El médico puede guiarte para modificar factores de riesgo de nuevos padecimientos. La mayoría de las enfermedades pueden curarse si se detectan a tiempo. No olvides realizarte un chequeo.



5. **Toma de 6 a 8 vasos de agua al día y aliméntate bien:** El agua nos ayuda a tener una buena digestión, mantener la temperatura normal de nuestro cuerpo y eliminar las sustancias de desecho. La mayor parte de los nutrimentos que obtenemos de los alimentos, pueden usarse por el cuerpo humano sólo gracias al agua.

6. **Evita el tabaquismo y el alcoholismo.** Según el informe técnico de la Organización Mundial de la Salud: *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*, evitar el consumo del tabaco y el alcohol puede prevenir gastritis, esofagitis, cáncer y enfermedades hepáticas.



7. **Convive:** El bienestar psicosocial es parte de la salud. Realiza actividades recreativas que te permitan divertirse y distraerte. Visita lugares diferentes, da un paseo por la naturaleza y aprovecha para consentirte con los que más quieres.

Fuente: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/ndex.html>
<http://new.paho.org/blogs/chile/?p=111>