

Recomendaciones para hábitos o estilos de vida saludable

Hábitos o estilos de vida saludable son el **conjunto de comportamientos y decisiones cotidianas** que una persona adopta de manera consciente y constante para proteger, mantener y mejorar su salud física, mental y emocional, favoreciendo su bienestar y calidad de vida a corto, mediano y largo plazo.



Adoptar un estilo de vida saludable incluye una variedad de aspectos, desde la alimentación y el ejercicio hasta el manejo del estrés y el descanso adecuado. Implica tomar el control de tus decisiones y comportamientos, y comprometerte a hacer cambios positivos que te beneficien a ti y a tu entorno.

Alimentación Saludable: Implica adoptar como mínimos estos hábitos sostenibles para mejorar la salud física y mental a largo plazo:

- Consumir diariamente frutas y verduras (mínimo 5 porciones al día)
- Incluir en la dieta proteínas de buena calidad (pescado, pollo, legumbres, tofu)
- Incluir grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva), preferir alimentos naturales y no procesados
- El consumo constante de agua es fundamental para el funcionamiento corporal. Tomar agua (mínimo 6-8 vasos al día)
- Evitar consumir azúcares añadidos, harinas refinadas y grasas saturadas.

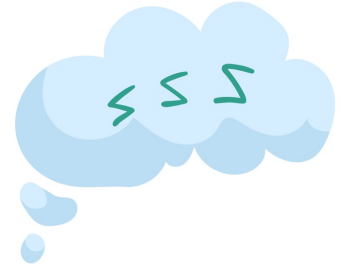


Actividad física: Estos hábitos de actividad tanto moderada como intensa, mejora la salud y previene enfermedades:

- Realiza actividad física de 3-5 días por semana, mínimo por 30 minutos diarios
- Incorporar ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular y de flexibilidad.
- Practica regularmente actividades como caminatas, bailes, yoga, bicicleta.
- Evita el sedentarismo y permanecer sentado durante periodos prolongados, incorporar pausas activas en casa o durante jornada laboral, tareas domésticas y transporte activo (caminar, bicicleta).
- Realizar chequeos médicos periódicos como autocuidado.

Higiene del sueño: Estos son hábitos saludables para mejorar la calidad y duración del descanso:

- No use la cama para trabajar, comer o ver televisión. Si no logra dormir tras 20 minutos, levántese y haga otra actividad tranquila.
- Reduzca al mínimo la luz azul de televisores, móviles y computadoras antes de dormir.
- Cree un ritual previo al sueño de 30-60 minutos, como tomar un baño tibio, leer o practicar técnicas de relajación (meditación).
- Mantener la habitación oscura, silenciosa, fresca y cómoda (colchón y almohada adecuados)
- Evite comidas pesadas, cafeína (café, té, refrescos, chocolate) y alcohol 4-6 horas antes de dormir. La nicotina también dificulta el sueño.



Bienestar mental: La salud mental un estado de equilibrio para afrontar los problemas personales, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad, se recomienda:

- Poner en práctica los 3 pilares anteriores (alimentación saludable, actividad física e higiene del sueño).
- Dedicar tiempo a actividades recreativas o hobbies. Tener metas y pasatiempos que den satisfacción personal promueve un buen desarrollo mental.
- Practicar técnicas de respiración, relajación o meditación.
- Mantener relaciones sociales positivas, compartir con amigos y familiares, y buscar apoyo emocional es fundamental.
- Limitar el tiempo en redes sociales reduce la fatiga mental y mejora la concentración.

Recuerda que adoptar hábitos de vida saludable no se trata solo de seguir una lista de reglas estrictas, sino de encontrar un equilibrio entre tu bienestar y tu día a día; y se va ajustando a medida que va pasando los años.



La cultura de prevención es compromiso de todos!