

Propósitos saludables para el nuevo año: ¡AÑO NUEVO CON MEJOR SALUD!

Enero 2014

Josefina López Limiñana, Técnico de Salud Pública del Servicio Territorial Nº 1 . Consejería de Sanidad

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 uno debe hacerlo siempre a la misma hora (preferiblemente antes de desayunar), sin ropa y utilizando la misma báscula.

En nuestro país estamos acostumbrados a hacer una dieta mediterránea, considerada internacionalmente como muy sana y que ayuda a **mantener el peso saludable, por lo que nos resultará muy 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 todo lo que comamos a lo largo de 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.

Mantenernos activos: Una carrera hacia el bienestar.

La actividad física ayuda a prevenir diversos problemas de salud, entre otros las enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, etc... pero también 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, tendremos que comenzar despacio: podemos elegir alguna actividad que se ajuste a nuestra vida diaria y que nos guste. También podemos probar algo nuevo.

Las actividades como el baile, la 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 caleros 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 año nuevo es un buen momento para proponerse dejar de fumar, para 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. Y si tenemos un desliz y fumamos, no debemos darnos por vencidos. Siempre se puede establecer una fecha nueva y volver a comenzar.



Tanto para perder peso o simplemente aprender a comer adecuadamente, como para establecer que tipo de actividad física podemos realizar o para ayudarnos a dejar de fumar, puede ser una buena idea consultar a nuestro médico o enfermera en el Centro de Salud que nos pueden ayudar a conseguir un **¡FELIZ AÑO NUEVO CON MEJOR SALUD!**

Propósitos saludables para el nuevo año: ¡AÑO NUEVO CON MEJOR SALUD!

Enero 2014

Josefina López Limiñana . Técnico de Salud Pública del Servicio Territorial Nº 1 . Consejería de Sanidad

El año nuevo es una fecha ideal para revisar lo que hemos hecho durante el año y plantearnos buenos propósitos para mejorar nuestra salud.

Fijémonos objetivos que podamos alcanzar. Con pequeñas modificaciones en nuestro estilo de vida, **notaremos grandes cambios en nuestra salud y bienestar.**

¿Qué podemos hacer?



Comer adecuadamente,

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

Mantenernos físicamente activos,

Intentar realizar una actividad moderada durante 20 ó 30 minutos casi todos los días de la semana.

Para que sea más sencillo iniciar y mantener el hábito podemos:

- ✓ Elegir una actividad que se ajuste a nuestra vida diaria que nos guste y nos divierta: el baile, la natación o montar en bicicleta puede ser muy divertido...
- ✓ Hacerla en compañía o en grupo



Moderar el consumo de alcohol,

Beber con responsabilidad en todo momento, también en las fiestas y celebraciones.

Dejar de fumar,

Fijar un día para dejarlo.

Decirlo a la familia, amigos, compañeros de trabajo, etc... para que nos ayuden.

Y si tenemos un desliz y fumamos, no debemos darnos por vencidos. Siempre se puede establecer una fecha nueva y volver a comenzar.



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.



Comunidad de Madrid



Sea cual sea el objetivo puede ser una buena idea consultar al personal sanitario de tu Centro de Salud ellos pueden ayudar a conseguir un **¡FELIZ AÑO NUEVO CON MEJOR SALUD!**