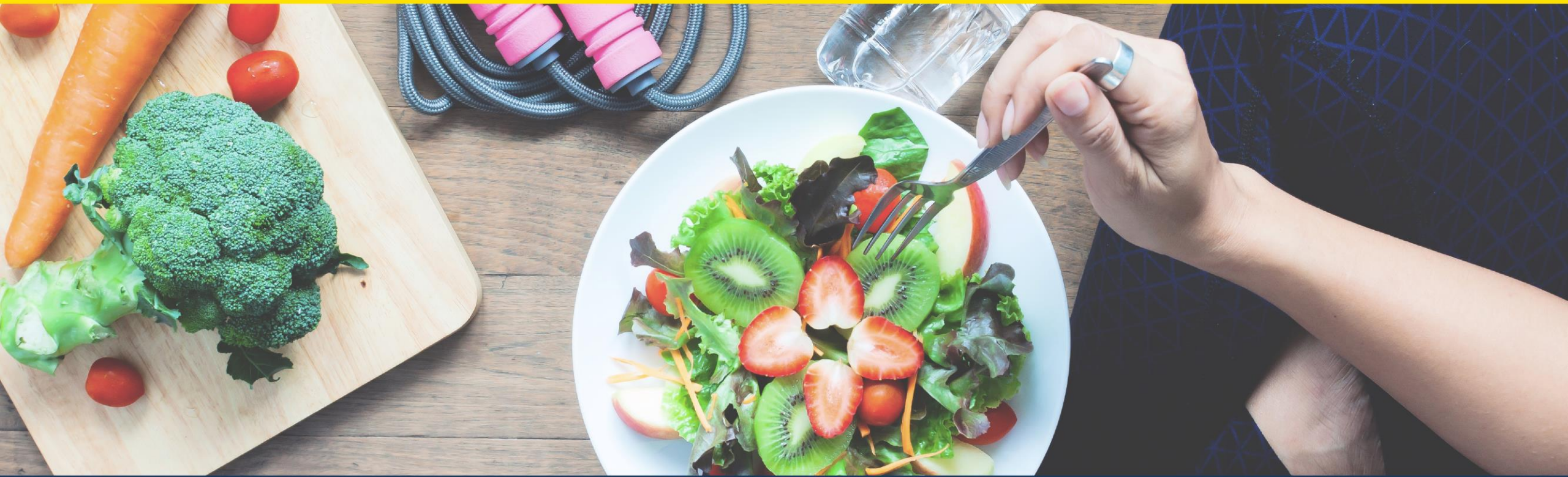




Estilos de vida Saludable

Introducción

- En este recurso se abordan los estilos de vida saludables, mismos que son importantes para el autocuidado.





¿Qué es un estilo de vida saludable?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como el resultado de una serie de hábitos que permiten:

“un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

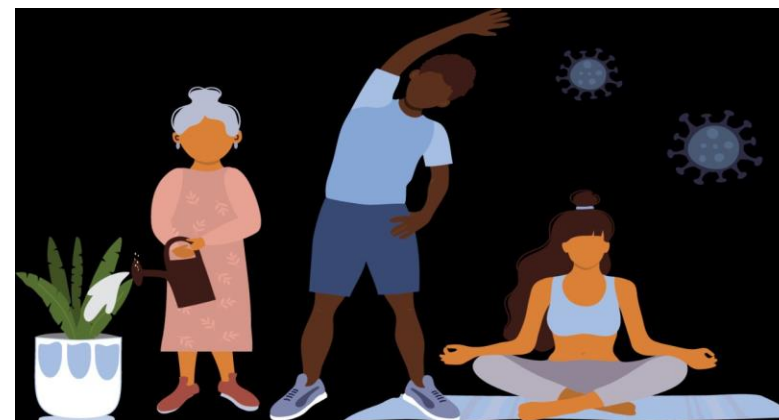
Recuerde, que los hábitos son prácticas habituales, por lo que el estilo de vida se debe implementar siempre.



¿Por qué es importante tener un estilo de vida saludable?

Porque reduce las posibilidades de sufrir enfermedades como:

- Coronarias: infartos, derrame cerebral, entre otros.
- Cardiovasculares: hipertensión arterial (aumento de la presión).
- Diabetes: azúcar en la sangre.
- Colesterol: dislipidemia.
- Cáncer.
- Alzheimer: demencia.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



¿Cuáles son los componentes de un estilo de vida saludable?

- Alimentación balanceada.
- Ejercicio físico regular.
- Actividades laborales.
- Relacionarse con el medio ambiente.
- Ejecutar actividades sociales.
- Acciones preventivas de la salud.





Alimentación

- Es importante consumir de todos los grupos de alimentos en calidad y cantidad suficiente, lo que permite cubrir las necesidades nutricionales y que el organismo funcione de una manera óptima.
- La OMS aconseja y destaca que es importante incluir diariamente: proteínas, frutas, verduras, grasas saludables, etc.

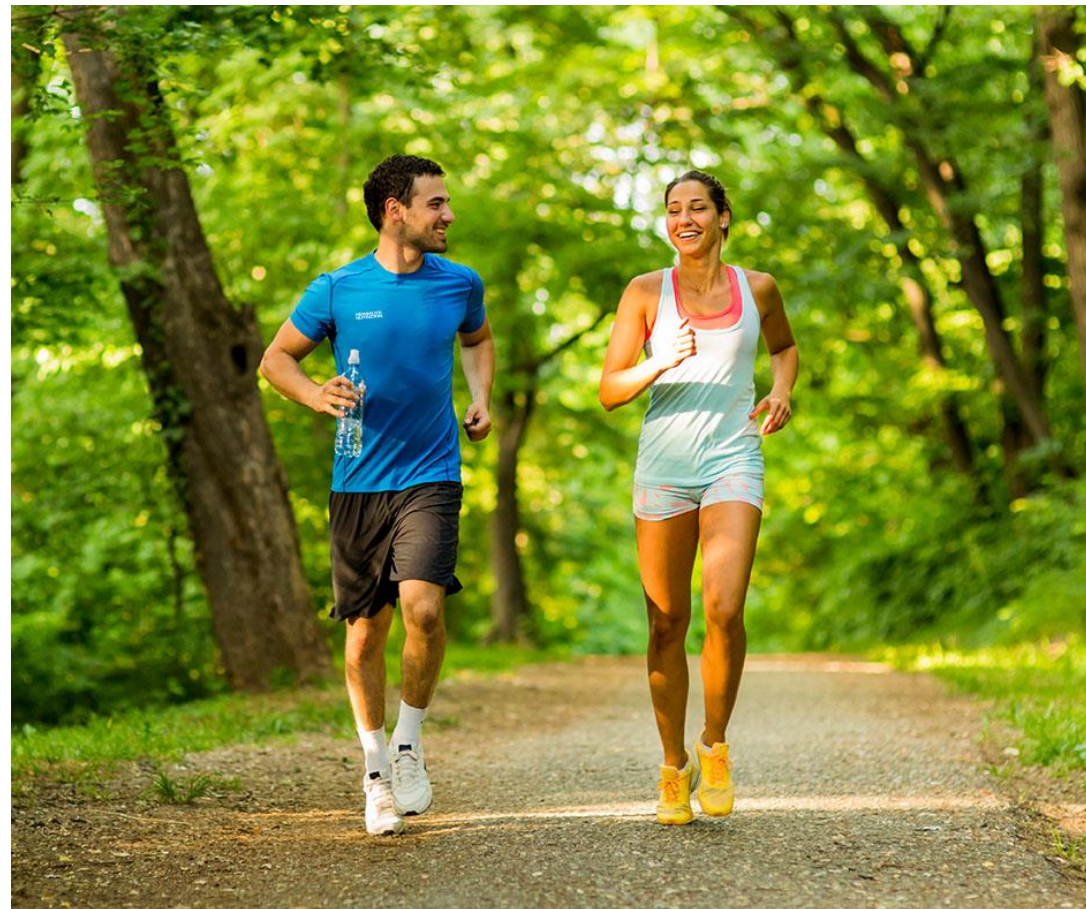


[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Ejercicio físico

- Proporciona:
 - Beneficios para la salud como la prevención de enfermedades crónicas.
 - Efectos importantes en la salud mental, emocional, calidad de sueño, prevención de caídas, fracturas y demás.
- Se recomiendan actividades físicas como: caminar, andar en bicicleta, ejercicios entre otros. Al menos 30 minutos cada día.

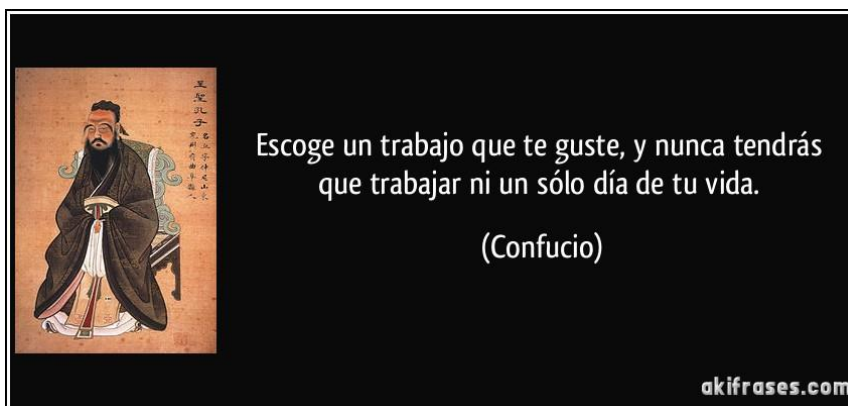


[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



Trabajo

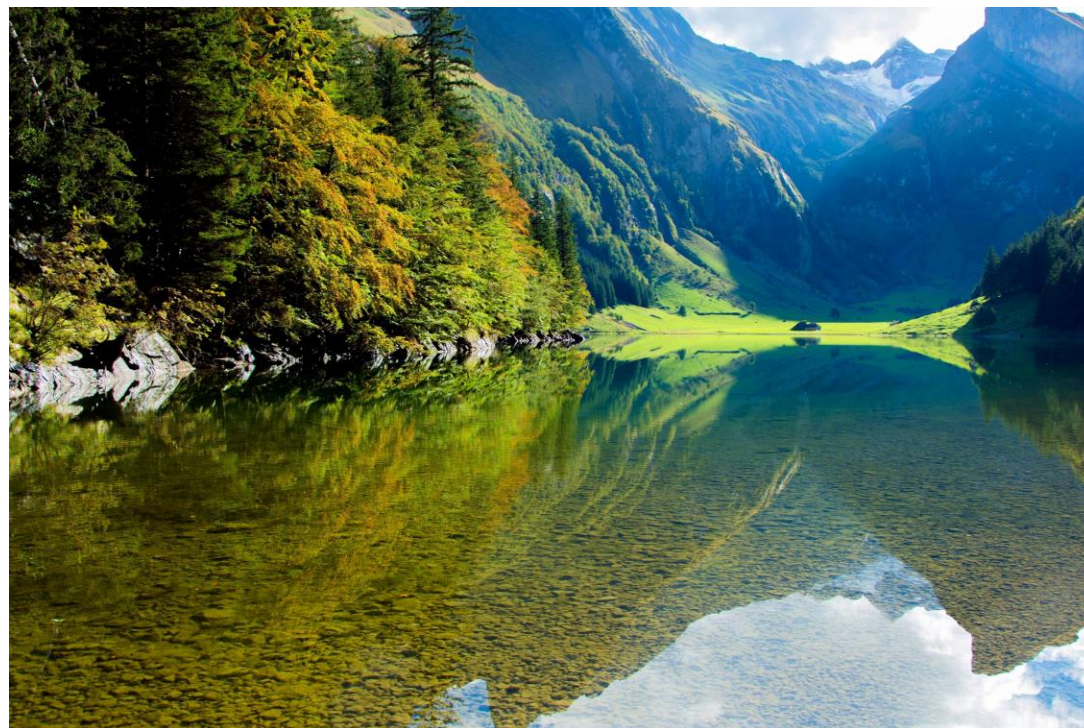
- El trabajo es parte del crecimiento personal y profesional de las personas, de igual manera, es una fuente de ingreso económico, que repercute en una mejora de la calidad de vida de las y los trabajadores y sus familias. Sin embargo, se debe mantener un equilibrio con los demás componentes del estilo de vida.





Relación con el medio ambiente

- Estar en contacto con la naturaleza proporciona sensación de confort y bienestar, ayuda a liberar el estrés y se puede utilizar como técnica de relajación.
- De igual manera, favorece la síntesis de vitamina D y ayuda al sistema respiratorio al inspirar el aire puro.





Actividad social

- Los seres humanos somos seres sociales, por lo que la interacción con otras personas es fundamental para poder: conversar, crecer, solucionar problemas, trabajar, compartir, entre otros.



El hombre es esencialmente un ser social; con mayor razón, se puede decir que es un ser familiar.

(Juan Pablo II)

akifrases.com



Prevención de la salud

- El implementar estilos de vida saludables ayuda a la prevención de enfermedades a causa de la falta de ejercicio, mala alimentación o por el estrés.

Siempre es mejor prevenir.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



Otros componentes de los estilos de vida saludables:

- Evitar sustancias tóxicas como el tabaco y el alcohol:
 - Diversos estudios han demostrado los daños que causa el consumo excesivo de alcohol específicamente al hígado, lo cual puede repercutir en una cirrosis hepática (daño de las células)
 - De igual manera el tabaco provoca enfermedades respiratorias como el cáncer, EPOC, bronquitis, entre otras.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



Mantener un equilibrio mental:

- Se refiere al **bienestar emocional y psicológico**.
- Signos como el estrés, el cansancio y la ansiedad son muestra de que el estado mental no es del todo saludable.
- Por lo que se debe buscar ayuda, para aprender a llevar una vida tranquila, a tomar las mejores decisiones ante los problemas y recibir terapia cuando se requiere.
- Esto le permitirá encaminar el rumbo de las relaciones o decidir un cambio de trabajo o incluso organizar el tiempo con el fin de tener espacios para compartir en familia, relacionarse y descansar.



Dormir y descansar lo suficiente

- La Academia de Medicina del Sueño de Estados Unidos (AASM) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), aconsejan dormir de 8 a 10 horas diarias para tener una vida sana.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Cierre

- Trate de mantener un equilibrio en su vida.
- Implemente hábitos de vida saludables, puede iniciar poco a poco, lo importante es perseverar.





Fuentes

Páginas web consultadas:

- M, B. (2 de 3 de 2021). Factor nueve. Obtenido de Estos son los 6 hábitos de vida saludable según la OMS durante la nueva normalidad: <https://www.factornueve.com/estos-son-los-6-habitos-de-vida-saludable-segun-la-oms-durante-la-nueva-normalidad/> .
- OPS. (9 de mayo de 2012). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas> .
- Ser salubres. (3 de marzo de 2020). Ser saludables. Obtenido de En busca de un estilo de vida saludable: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/> .