



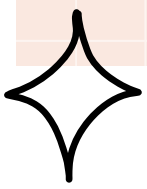
# Vida saludable

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Llevar una vida saludable implica vivir en armonía, es decir, mantener la mejor calidad de vida que podamos conseguir. Para ello es importante tener estilos de vida saludables

### 1. ¿QUÉ SON ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

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.



Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con 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. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).



### 2. ¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA CALIDAD DE VIDA CON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

- Satisfacción en las actividades diarias.
- Satisfacción de las necesidades.
- Logro de metas en la vida.
- Autoimagen y la actitud hacia la vida.
- Participación de factores personales y socio ambientales.



### 3. ¿QUÉ ESTILOS DE VIDA NEGATIVOS AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA?

Sedentarismo y falta de ejercicio



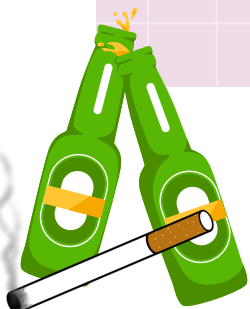
Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, se encuentran los siguientes:



Estrés



Dieta desbalanceada



Consumo de alcohol

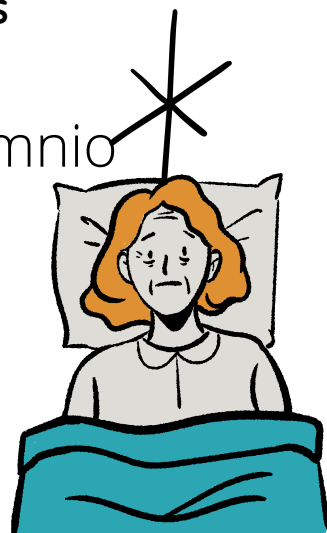


Falta de higiene personal

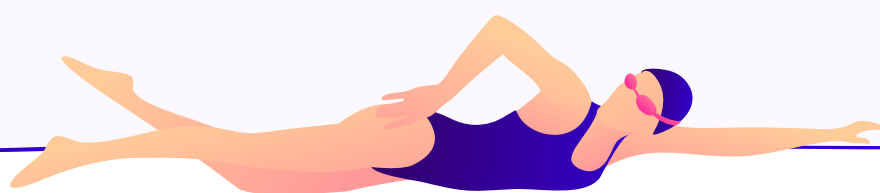


Contaminación

Insomnio



# DECALOGO DE LA ACTIVIDAD FISICA

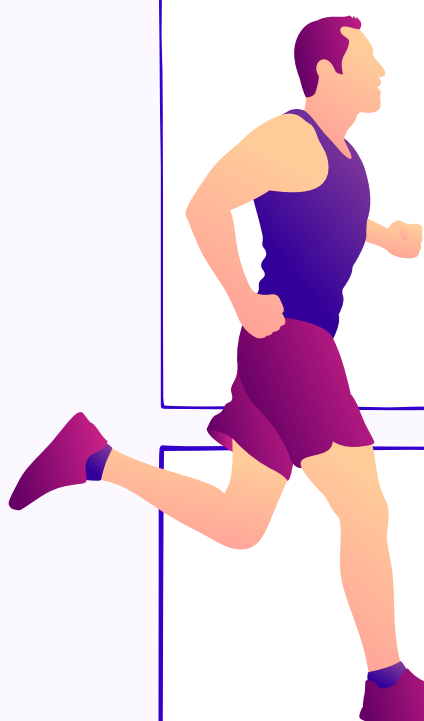


**01** Sume, al menos, 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas, si tiene más de 18 años

Como caminar rápido, montar en bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar una silla de ruedas, aeróbicos de bajo impacto, Tai chí, hacer ejercicios de gimnasia casera, jardinería, pescar de pie, remar, hacer tarea de limpieza en casa, jugar ping pong, o tenis dobles.

**02** Sume, por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosas o fuertes

Como trotar correr, saltar lazo, jugar algún deporte en forma recreativa como fútbol baloncesto, tenis, o actividades de gimnasio como clases de bicicleta (spinning), o aeróbicos de alto impacto, o montar en bicicleta de manera vigorosa o en montaña, caminar con morrales, o caminata en montaña, artes marciales, etc



**03** Realice actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, dos veces por semana

Estas actividades ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes, mejoran la postura y a prevenir enfermedades como la osteoporosis. Se deben realizar ejercicios para los brazos, el tronco y las piernas, por ejemplo: levantar y cargar bolsa con mercado, hacer ejercicios como abdominales, flexiones de brazo, hacer barras, subir escaleras, artes marciales, algunas clases de gimnasio como pilates o hacer rutinas con pesas.



**04** Si es niño o menor de 18 años realice por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente

Se deberán acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física combinando actividades cardiovasculares de intensidad moderada como caminar rápido o montar en bicicleta y fuertes como correr o practicar algún deporte.

**05** Si es adulto mayor de 60 años de edad, acumule 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvide realizar actividades de fuerza y equilibrio

Cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan, dándole prioridad a las actividades de intensidad moderada, que se pueden realizar acumulando sesiones de mínimo 10 minutos.

**06** Si es niño o adolescente, menor de 18 años, limite el tiempo dedicado a ver televisión, internet o videojuegos a menos de 2 horas al día

Estar sentado o en una misma posición por tiempo prolongado en frente de pantallas es perjudicial para su salud.



**07** Aumente ya su nivel de actividad. Es más fácil de lo que usted cree

Camine cuanto pueda. Bájese antes del bus y use escaleras en vez de ascensores. Disminuya el tiempo que está sentado. Haga pausas activas en su casa o en el trabajo durante algunos minutos cada hora. Juegue con sus hijos o familiares. Prefiera caminar, patinar o montar en bicicleta para trayectos cortos. Comience a caminar durante 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualmente. Use senderos peatonales, ciclo rutas o ciclovías cerca de usted. Busque clases de actividad física en su comunidad para que se anime a hacerlas. Intentarlo una vez no significa comprometerse a largo tiempo. Aumente la frecuencia y el tiempo de las actividades físicas que usted ya realiza.



# CÓMO HACER DEL EJERCICIO UNA COSTUMBRE

Quieres ponerte en forma, pero nunca pasas de la primera semana. Aplica estos consejos:

## Establece una meta clara

Puede ser mejorar tus hábitos, tener mejor salud, o conseguir acabar una carrera. Escríbelo de manera clara y sencilla.



## Sigue un plan

Proponte acudir al gimnasio dos veces por semana, o practicar yoga media hora un día si y un día no, etc.

## Conoce tus límites

Si sientes dolor o molestia, detén el ejercicio y descansa un poco. No debemos lesionarnos entrenando.



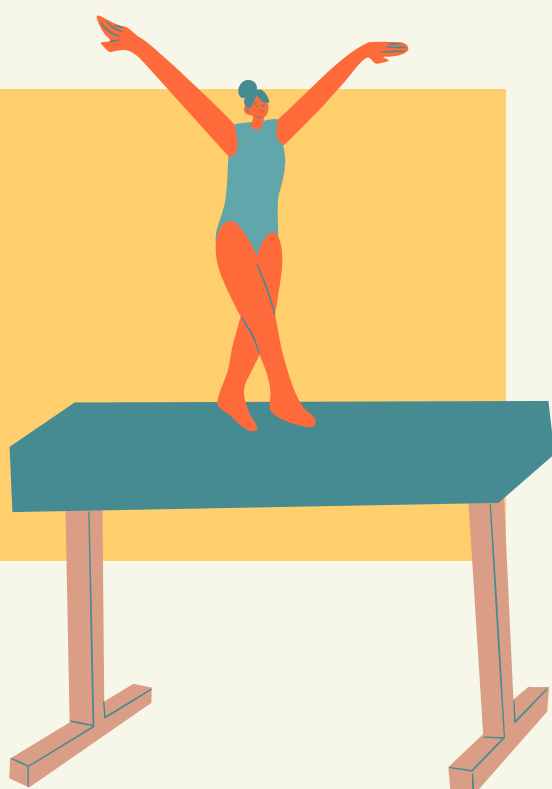
## Ve despacio

Si no sueles hacer ejercicio, comenzar de una manera intensa puede hacer que te desanimas, o peor aún, que te lesiones.



## Hidrátate y estira

Bebe agua, y calienta antes de entrenar y estira después del ejercicio. Tu cuerpo te lo agradecerá.



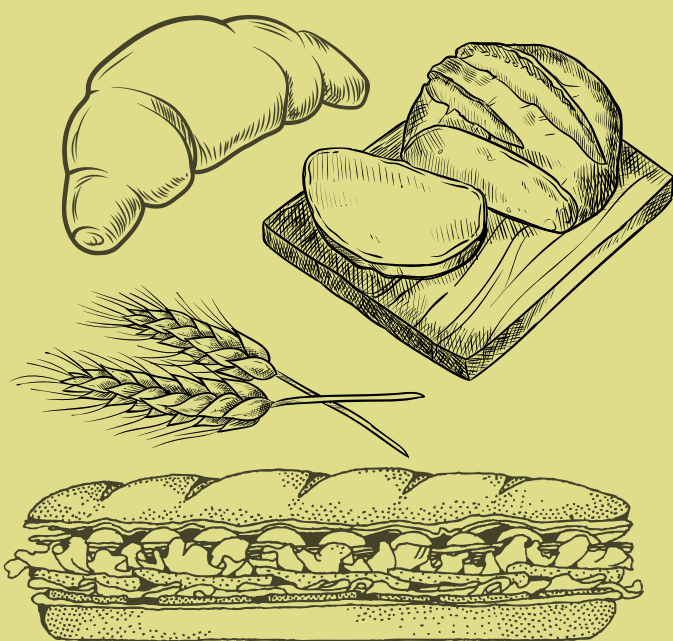
# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para que nuestro organismo funcione de manera correcta y podamos tener una vida saludable es muy importante que llevemos una alimentación balanceada. Para esto es importante conocer los diferentes grupos de alimentos y comprender que ninguno de ellos es mejor que otro, todos son necesarios para una correcta nutrición.



## VERDURAS

Los vegetales son muy versátiles a la hora de cocinar y se pueden añadir a todo tipo de platos. Este grupo de alimentos aporta muchos nutrientes, antioxidantes, vitaminas y minerales, además de proteínas, fibra y carbohidratos.



## LEGUMBRES

Las legumbres son un grupo compuesto de distintas semillas, en general contienen proteína, fibra, hierro y vitaminas, lo cual las hace muy nutritivas. Para las personas que llevan una dieta vegetariana o vegana son una de las principales fuentes de proteína de origen vegetal.



## CARNE

Además de aportar proteína, la carne, ya sea roja, blanca o de pescado, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, a ganar masa muscular si se combina con una rutina de ejercicio y aporta hierro.



## FRUTAS

Este alimento nutritivo y delicioso aporta vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes. Son excelentes para preparar postres saludables, desayunos e incluso se pueden añadir a ciertos platos para darles color y sabor.



## HARINAS

Este grupo de alimentos aporta muchos carbohidratos, que son conocidos como "el combustible del cuerpo". Lo mejor es consumir harinas integrales sobre las refinadas para obtener todos sus beneficios.



## LÁCTEOS

Este grupo incluye alimentos como la leche y el queso. Uno de los principales beneficios de los lácteos es el calcio, que ayuda a tener huesos y músculos saludables, una mejor coagulación de la sangre y mucho más.



# TIPS PARA APRENDER a comer sano

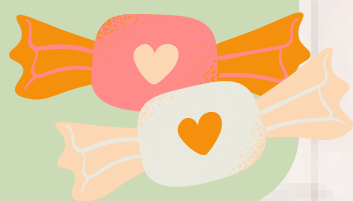
1

INCLUIR VEGETALES EN  
TODAS LAS COMIDAS



2

EVITA COMPRAR  
GOLOSINAS



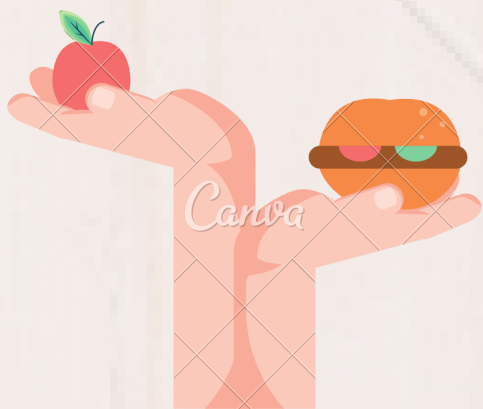
3

HAZ TODAS TUS  
COMIDAS Y MERIENDAS



4

HAZ COMIDAS CHATARRAS  
UN SOLO DÍA

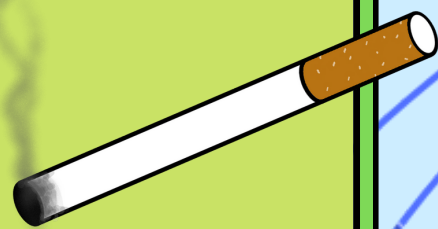


¡BUEN PROVECHO!

# CONTROL DEL CONSUMO DEL TABACO

## ¿POR QUÉ FUMAS?

Fumar es una forma de adicción. La nicotina que se encuentra en el cigarrillo es la responsable de producir dependencia, como la generada por el consumo de cocaína y heroína. El cigarrillo cumple con los criterios de una sustancia para ser considerada como droga.



LA DEPENDENCIA ES LA NECESIDAD IRREFRENABLE DEL INDIVIDUO DE CONSUMIR LA SUSTANCIA, EN ESTE CASO EL CIGARRILLO. PUEDE SE FISICA, PSIQUICA O SOCIAL



## RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR

- Coma preferiblemente, frutas, verduras, jugos, quesos y sopas suaves. Evite comer todo tipo de carnes, fritos, enlatados, salsas picantes, alimentos muy salados o muy condimentados.
  - Beba entre comidas, abundantes zumos, jugos de frutas ricas en vitamina C (cítricos) o agua: 8 vasos al día como mínimo.
  - Evite consumir licor y café.
  - Tenga siempre a mano algo para picar o masticar (ojo con el peso), como: fruta, zanahoria, chicle sin azúcar, etc.
- Cambie de rutina. Empiece a hacer ejercicio físico regularmente, practique algún deporte preferiblemente acuático. Utilice el sauna, el turco y reciba masajes de agua.
  - Mantenga sus manos permanentemente ocupadas (artes manuales, expresión artística, jardinería, etc.).
  - En su tiempo libre, procure hacer actividades satisfactorias, relajantes. Aprenda a relajarse y superar el momento crítico (inspiraciones profundas).
  - Repase continuamente la lista de razones para no fumar y los beneficios que ha obtenido desde que dejó de fumar.
  - Recuerde que los síntomas desagradables, al dejar de fumar, duran aproximadamente 15 días, ÚNICAMENTE.

## ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

El síndrome de la abstinencia se caracteriza por la aparición de una serie de síntomas y signos con los cuales el organismo del fumador responde ante la falta de éste.

Cuando hay síndrome de abstinencia, aparecen en las primeras horas del día al menos 4 de estos síntomas: deseo de fumar, ansiedad, aumento de apetito, insomnio, irritabilidad, dificultad en concentrarse, disminución de la frecuencia cardiaca y depresión..





# PESO SALUDABLE

## ¿QUE ES UN PESO SALUDABLE?

Se considera un peso saludable aquel que nos permite mantenernos en un buen estado de salud y calidad de vida. También se entiende como los valores de peso, dentro de los cuales, no existe riesgo para la salud de la persona.



Para saber si estás en un peso saludable, existen algunos métodos confiables. Uno es la determinación de tu Índice de masa corporal (IMC), que describe la relación entre peso y estatura. Para calcular el IMC se necesita conocer el peso y la estatura y se aplica una sencilla fórmula matemática. Este índice permite una mejor estimación de la grasa corporal y no solamente del peso en kilogramos..

“ Nunca es tarde para cambiar tu estilo de vida ”

Ama lo que hagas

Dedícate tiempo

Sé positivo

Haz ejercicio

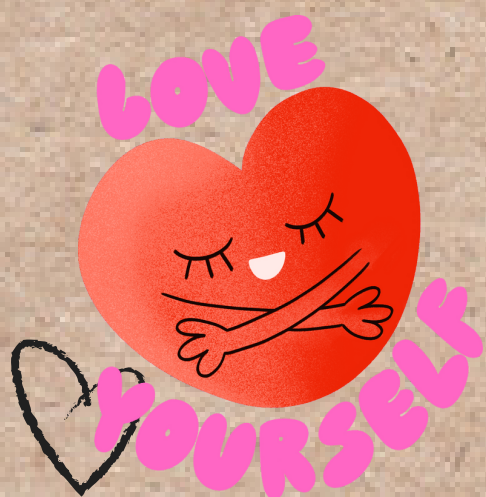
Cuida de tus amigos

## CÓMO CONSEGUIRLO

1. Evalué su peso
2. Baje de peso
3. Mantenga un peso saludable
4. Ponga en practica en su vida los estilos de vida saludables.



Amate lo suficiente como para tener un estilo de vida saludable

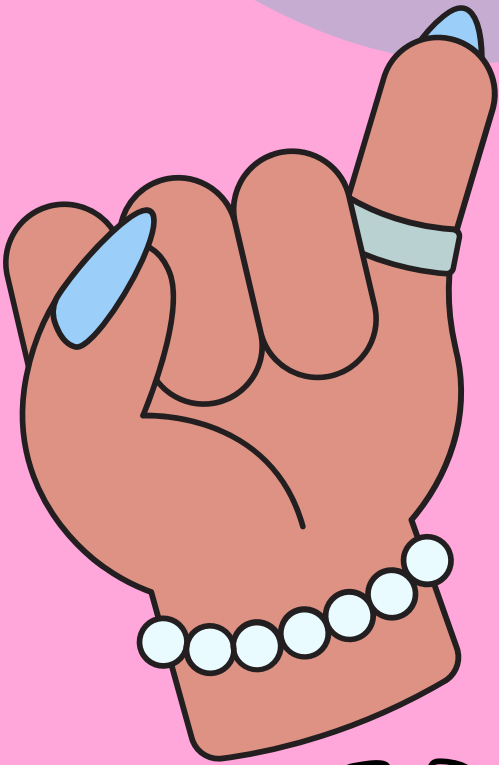


# HIGIENE DE MANOS

Las manos  
limpias  
salvan vidas

APRENDE TODO LO QUE PUEDES

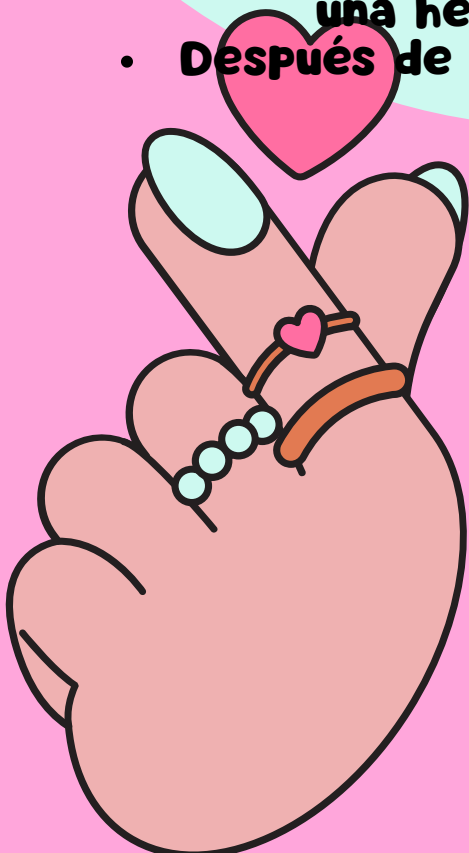
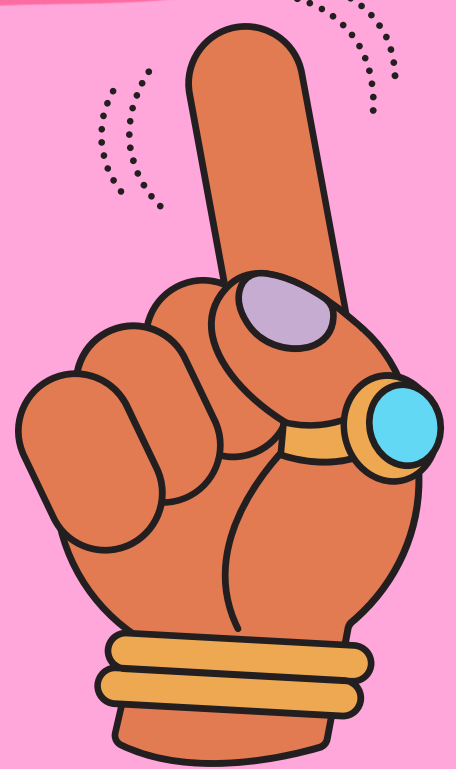
Promocionar el lavado de manos es la acción más económica y efectiva que ayuda a prevenir enfermedades ¡Las manos limpias salvan Vidas!



El lavado de manos con agua y jabón interrumpe la cadena de transmisión de enfermedad diarreica aguda, neumonía, enfermedades de la piel, enfermedades de los ojos y parasitismo intestinal.

MOMENTOS CLAVE PARA LAVARSE LAS MANOS

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes y después de comer algo
- Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
- Antes y después de tratar una cortadura o una herida
- Después de ir al baño



- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura





# CÓMO LAVARSE LAS MANOS EN 5 PASOS



Lavarse las manos con agua corriente y limpia.

PASO 1

PASO 2

Utilizar jabón y frotarse ambas manos.



Enjabonar las manos por detrás y entre los dedos.

PASO 3

PASO 4

Enjuagar muy bien las manos con agua limpia.



Secarse muy bien las manos.

PASO 5

# 8

## consejos para mantener una buena higiene bucal



Es primordial conservar y promover ciertos hábitos de higiene bucal saludables que nos permitan reducir al mínimo el riesgo de contraer este tipo de enfermedades bucales. Estos son los que los especialistas recomiendan:

1

### Cepilla tus dientes al menos 2 veces al día

Es esencial cepillarse los dientes después de cada comida y hacer uso del hilo dental para prevenir que las bacterias se acumulen en las encías y los dientes.



2

### Usa enjuague bucal

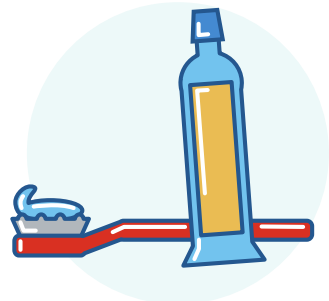
Puedes complementar tu higiene bucal de cepillado y uso del hilo dental con un enjuague bucal que se adecue a tus necesidades.



3

### Escoge una buena pasta dentífrica

La elección de la pasta de dientes dependerá de las necesidades de cada persona: blanqueadoras, anticaries, para dientes sensibles, etc.



4

### Usa correctamente tu cepillo de dientes

Aunque pueda parecer intrascendente, la forma en que nos cepillamos los dientes es decisiva en la eliminación de las bacterias. Consulta con tu dentista cuál es la mejor técnica de cepillado.



5

### Elimina o reduce el consumo de tabaco

Las encías de los fumadores son más susceptibles a las infecciones porque el tabaco causa una falta de oxígeno en el torrente sanguíneo, lo que reduce el flujo de sangre y nutrientes hacia las encías.



6

### Acude al dentista mínimo una vez al año

Revisar periódicamente el estado de nuestra salud bucodental es imprescindible en la detección a tiempo de enfermedades como la gingivitis.



7

### Cambia cada 3 meses de cepillo dental

Se recomienda cambiar el cepillo de manera regular para conseguir un cepillado correcto.



8

### Hidrátate bien

La saliva está considerada un protector de nuestros dientes y también un eficaz desinfectante. Es por eso que la falta de saliva hace que las probabilidades de contraer una enfermedad bucodental puedan aumentar





# Resumen de los hábitos Saludables

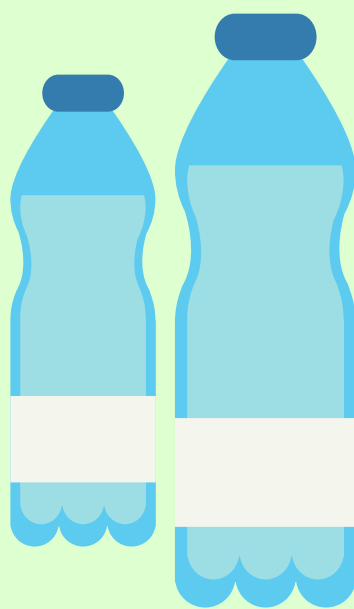
PARA ESTAR SANOS

➔ **1** Comer bien, de manera equilibrada



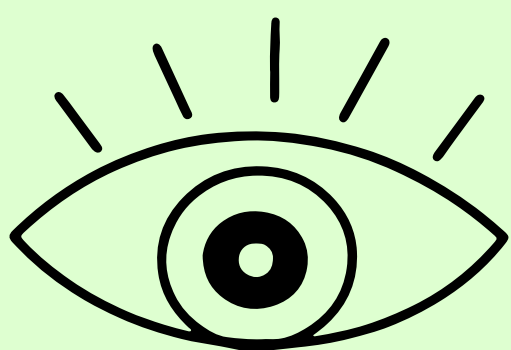
Hacer ejercicio de manera habitual **2** ←

➔ **3** Mantente bien hidratado, bebe 2 litros de agua



Ten una buena higiene **4** ←

➔ **5** Mantén las amistades, te mantienen activos



Mantener una adecuada salud visual y auditiva **6** ←

➔ Bibliografía <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx>