

1.8. Hábitos de vida saludables

Un estilo de vida saludable mejora la sensación de bienestar de las personas y disminuye el riesgo de enfermar.

¿Qué puede hacer?

- **No fume**, verá cómo se encuentra mejor. El tabaco daña su salud y la de las personas que le rodean. Si ha intentado dejarlo y no lo ha conseguido, no se desanime. Acuda a su médico de familia porque puede ayudarle.
- **Siga una dieta sana y equilibrada**. Consuma a menudo verduras, frutas y cereales; procure que la leche y sus derivados sean semidesnatados. Cocine con aceite de oliva. Alterne durante la semana legumbres, pescados, aves y huevos. Disminuya el consumo de carnes rojas. Evite los dulces, productos de pastelería y bollería. Cocine los alimentos al vapor, al horno o a la plancha. Evite los rebozados, empanadas y fritos.
- **Realice ejercicio físico**, al menos media hora 3 veces por semana. Si no realiza ningún ejercicio, para empezar aumente su actividad cotidiana, suba escaleras y camine siempre que le sea posible.
- **Si tiene tendencia a ganar peso, no se descuide** porque es más fácil adelgazar si solo tiene que perder algunos kilos. Una dieta adecuada y hacer ejercicio regularmente le ayudarán a perder los kilos que le sobran y a mantener su peso ideal.
- **El consumo excesivo de alcohol perjudica su salud**. No beba durante el embarazo. El alcohol es el causante de muchos accidentes de tráfico: si ha de conducir y antes ha bebido alcohol, no se arriesgue.
- **Evite el consumo de cualquier tipo de drogas**. La cocaína es muy destructiva. Si es consumidor, acuda a su médico de familia porque necesitará ayuda para deshacerse. No conduzca si está bajo el efecto de alguna droga.
- **Tome el sol con moderación**. En verano utilice cremas de protección solar. Proteja especialmente a los niños.
- **Si mantiene relaciones sexuales** que pueden suponer algún riesgo, **tome precauciones**: utilice preservativo en sus relaciones sexuales.
- **Utilice el cinturón de seguridad** en todos sus desplazamientos en coche. Si circula en bicicleta o en moto, lleve casco. En desplazamientos largos descanse cada 2 horas. Ya sea conductor, acompañante o peatón, cumpla estrictamente las normas de circulación en la vía pública.
- **Tenga cuidado con los tatuajes**, acupuntura o *piercings*. Asegúrese de que los utensilios utilizados están bien esterilizados.

- **Evite el estrés**, planifique con tiempo sus quehaceres y hágalos con tranquilidad. Su corazón se lo agradecerá.
- **Duerma** cada día el tiempo necesario, al menos 7-8 horas al día.
- **Haga cosas con las que disfrute**, busque el lado positivo de la vida. No descuide su entorno familiar ni a sus amistades, mantenga sus relaciones sociales, no se aisle.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si quiere dejar de fumar, su médico puede ayudarle.
- Antes de comenzar una dieta para adelgazar o de automedicarse consulte a su médico.

¿Dónde conseguir más información?

- Consejos para salud. Ministerio de Sanidad y Consumo: www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/home.htm
- Agency for Healthcare Research and Quality. (La guía para la buena salud de los adultos): www.ahrq.gov/redirects/spadguide/index.html

