



SEMANA DEL AUTOCUIDADO

Tú puedes hacer mucho por tu salud

www.semfy.com/autocuidado


semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria



Decálogo para vivir más, mejor y más feliz

Tener una buena salud también depende de nuestros esfuerzos para adoptar un estilo de vida saludable.

Tú puedes protagonizar tu salud y elegir si quieres **vivir más, mejor y más feliz.**

Piensa que tus valores y creencias son tus fortalezas y te permitirán realizar cualquier cambio para que sigas mejorando. Sigue estos consejos básicos para lograrlo.

1

La alimentación debe ser...

- **Suficiente**, para mantener o conseguir un peso saludable.
- **Variada**, comiendo alimentos distintos, para obtener todo tipo de nutrientes.
- **Equilibrada**, incluyendo todos los días alimentos de todos los grupos.
- **Segura**. Evita correr riesgos y elige solo alimentos de origen seguro, con un envasado correcto e íntegro.
- **Apetecible**, cocinar bien es un arte que hay que cuidar.
- **Mediterránea**. No hay duda: elige esta dieta.

2

El consumo de alcohol debe ser...

- Cuanto **menos**, mejor.
- **Cero**: para embarazadas y niños.
- **Ni tocarlo** si se va a conducir.

3

Realiza actividad física.

- **Elige un ejercicio** físico que sea adecuado a tus condiciones.
- **Haz ejercicio** de forma regular: 1 hora diaria al menos 5 días a la semana.
- **Cualquier actividad cuenta**, como subir los peldaños de una escalera o caminar, etc.

4

Evita el consumo de tabaco y otras drogas.

- **Deja el tabaco.** El consumo de tabaco es la causa evitable más común de enfermedad y muerte en nuestro país.
- **Evita los espacios contaminados** por el humo del tabaco, ya que el tabaquismo pasivo es causa de diversas enfermedades.
- **Ninguna droga** es saludable.

5

Haz un uso racional de los medicamentos.

- **Siempre bajo la supervisión** de un sanitario cualificado.
- **Si tomas medicamentos**, acompáñalos de un estilo de vida saludable.

6

Cuida tu salud sexual.

- **Evita conductas de riesgo** y disfruta del sexo con salud.
- **Si has tenido** alguna conducta de riesgo, consulta con tu médico y hazte un test.

7

No abuses del sol.

- **Media hora al día** es suficiente para cubrir nuestras necesidades fisiológicas.
- **Protégete siempre** adecuadamente, pues las radiaciones solares se acumulan a lo largo de toda la vida.

8

Conduce de una forma responsable.

- **Nada de alcohol** si vas a conducir.
- **Usa el cinturón** de seguridad en coches y las sillas para niños; y ponte el casco en motos y bicicletas.
- **No manipules** el teléfono móvil cuando estés conduciendo.

9

Ten una actitud positiva ante la vida.

- **Tómate las cosas** con calma.
- **Evita** el estrés.
- **Descansa** lo suficiente.
- **Busca un sentido a la vida**, una pasión, un propósito, una ilusión que te impulse a levantarte cada día.

10

Participa en tu comunidad.

- **Conecta** abiertamente con todo el mundo y practica la autoestima positiva.
- **Participa** de la pertenencia a una comunidad, con buenas relaciones sociales.
- **Ríete**, la risa tiene poder curativo.