



V SEMANA DEL AUTOCUIDADO

# Tu salud mejora contigo

[www.semfy.com/autocuidado](http://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.**

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

1

### Come sano

- **Toma frutas y verduras**, al menos 5 raciones al día.
- **Compra alimentos frescos**, evita los ultraprocesados.
- **Bebe agua**, evita los refrescos, zumos y alcohol.
- **Revisa el tamaño de tus raciones** para mantener un peso saludable.
- **No olvides las legumbres, frutos secos y el aceite de oliva** virgen extra.
- Come **con menos sal**.
- **Cocina**, es un arte del que puedes disfrutar.

2

### Consumo de alcohol

- **Conoce si tu consumo de alcohol** pone en riesgo tu salud, depende de la cantidad y de la frecuencia.
- **El consumo debe ser 0**: para conducir, en la lactancia, el embarazo, si haces trabajos de precisión, en los menores de edad o si tomas medicamentos o padeces alguna enfermedad.

3

### Realiza actividad física

- **Elige un tipo de actividad que sea adecuada** a tus condiciones y que te guste.
- **Realiza actividad física de forma regular**, 30 minutos al menos 5 días a la semana. En períodos de 10 minutos también es beneficioso.
- **Cualquier actividad cuenta**, como subir los peldaños de una escalera o caminar, etc.
- **Ve andando o en bicicleta** al trabajo o a hacer recados siempre que sea posible.
- **Rompe el sedentarismo**: no estés más de una hora seguida sentado/a.

4

### Evita el consumo de tabaco y otras drogas

- **Deja el tabaco.** Su consumo es la causa evitable más común de enfermedad y muerte en nuestro país. Cada día mucha gente deja de fumar.
- **Evita los espacios contaminados** por el humo del tabaco, ya que el tabaquismo pasivo es causa de diversas enfermedades.
- **No consumas drogas.** Ninguna droga es saludable.

5

### Haz un uso racional de los medicamentos

- **Si tomas medicamentos,** hazlo siempre bajo la supervisión de un sanitario/a cualificado/a y acompáñalos de un estilo de vida saludable.

6

### Cuida tu salud sexual

- **Evita conductas de riesgo** y disfruta del sexo con salud.
- **Consulta con tu médico/a** si has tenido alguna conducta de riesgo y hazte un test.
- **La actividad sexual** debe producir placer: mejora la salud física y psíquica.

7

### No abuses del sol

- **No deben tomar nunca el sol** los niños y las niñas menores de 2 años, y solo durante media hora al día a partir de esa edad.
- **Utiliza siempre crema de protección solar,** pónitela media hora antes de la exposición.
- **No te expongas al sol** entre las 12 y las 16 horas en verano.

8

### Conduce de una forma responsable

- **No bebas alcohol** si vas a conducir.
- **Usa el cinturón de seguridad** en el coche y las sillas para niños/as; y ponte el casco en motos y bicicletas.
- **No manipules el teléfono móvil** ni el GPS cuando estés conduciendo.

9

### Ten una actitud positiva ante la vida

- **Tómate** las cosas con calma y evita el estrés.
- **Descansa** lo suficiente.
- **Disfruta** de las cosas buenas que tiene la vida, levántate cada día con ilusión, busca un buen propósito, vive incorporando sentido y buena intención a lo que hagas.

10

### Participa en tu comunidad y cuida tus relaciones personales

- **Conecta abiertamente** con todo el mundo y practica la autoestima positiva.
- **Participa en tu comunidad,** con buenas relaciones sociales. Comparte lo que sabes.
- **Ríete,** la risa tiene poder curativo.