

## 1.10. Estilos 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 o médica de familia porque puede ayudarle.
- **Realice ejercicio físico**, al menos entre 2,5 y 5 horas a la semana, y las niñas y niños y adolescentes, una hora diaria como mínimo. Si tiene más de 65 años, priorice ejercicios de equilibrio, coordinación y fortalecimiento. Si no realiza ningún ejercicio, para empezar aumente su actividad cotidiana, suba escaleras y camine siempre que le sea posible. Evite estar sentado más de dos 2 horas seguidas: levántese y realice estiramientos o pequeños paseos.
- **Siga una dieta sana y equilibrada**. Consuma a menudo verduras, frutas y cereales integrales; procure que la leche y sus derivados sean semidesnatados. Elija aceite de oliva virgen extra. Alterne durante la semana legumbres, pescados, aves y huevos. Disminuya el consumo de carnes rojas. Evite los dulces, productos de pastelería y bollería, procesados y precocinados. Cocine los alimentos al vapor, al horno o a la plancha. Evite los rebozados, empanadas y fritos. Beba agua.
- **Si tiene tendencia a ganar peso, no se descuide** porque es más fácil adelgazar si solo tiene que perder algunos kilos.
- **El consumo de alcohol perjudica su salud**. No beba durante el embarazo o si tiene planeado quedarse embarazada. No conduzca si antes ha bebido alcohol.
- **Evite el consumo de cualquier tipo de drogas**. El abuso de cualquier droga provoca daños físicos, psicológicos y sociales. 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 y niñas.
- **Si mantiene relaciones sexuales** que pueden suponer algún riesgo, **tome precauciones**: use preservativo.
- **Utilice siempre el cinturón de seguridad**. Evite los accidentes de tráfico. 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 salud 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/a de familia?

- Si quiere dejar de fumar, tomar alcohol o drogas su médico puede ayudarle.
- Antes de comenzar un plan de ejercicio físico, una dieta para adelgazar o de automedicarse consulte a su médico.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>
- <http://educacionpapps.blogspot.com.es>

