

Recomendaciones sobre hábitos de vida saludables

Ana Martínez Lorente

El estilo de vida saludable ayuda a mejorar la salud y a reducir el riesgo de padecer enfermedades

Elige siempre:

- 1 Alimentación saludable
- 2 Actividad física regular
- 3 Mantener un peso adecuado
- 4 Evitar el tabaco y el alcohol
- 5 Dormir bien
- 6 Controlar el estrés
- 7 Realizar las pruebas preventivas recomendadas
- 8 Mantener relaciones sexuales seguras

La hipertensión arterial, la elevación del azúcar en sangre o el aumento de colesterol son factores de riesgo muy frecuentes que pueden ocasionar enfermedades graves como las cardiovasculares o la diabetes tipo 2. Con un estilo de vida saludable podemos ayudar a prevenirlas y a mitigar muchas de sus complicaciones cuando las padecemos

BIBLIOGRAFIA

1. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. OMS, 2003. Serie de Informes Técnicos; 916.
2. World Cancer Research Fund /American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, Physical Activity and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR, 2007.
3. Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. Disponible en:
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
1. Consejos para una vida segura y saludable. <http://www.cdc.gov/family/tips-gen-sp.pdf>

EVALUACIÓN

1. Además de mejorar la salud, cual es el otro beneficio importante de adquirir un estilo de vida saludable
2. Cita al menos 4 factores que formen parte de un estilo de vida saludable.
3. Cita 2 factores de riesgo que podamos prevenir a través de mantener hábitos saludables
4. Cita 2 enfermedades que podamos prevenir a través de mantener hábitos saludables
5. Cual de las siguientes afirmaciones es cierta:
 - a. Mantener un peso adecuado no es un problema de salud, si no simplemente estético.
 - b. Evitar el estrés no forma parte de un estilo de vida saludable.
 - c. Es recomendable enterarse de los exámenes, análisis y vacunas que necesitamos, y cuándo se requieren.

La alimentación saludable



- 🌍 Debe ser muy variada, equilibrada y adecuada a cada individuo. Se aconseja hacer un horario regular y sin períodos prolongados de ayuno, ni siquiera para perder peso.
- 🌍 El consumo abundante de frutas y verduras de todos los colores ayuda a reducir la presión arterial y a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y ciertos tipos de cáncer ^{1,2,3} Son muy ricas en antioxidantes naturales que aportan muchos beneficios frente a la inflamación y el dolor crónicos.
- 🌍 Los ácidos grasos omega-3, como los presentes en los pescados o las nueces, aportan efectos beneficiosos para la salud arterial y frente a los mecanismos que desencadenan la inflamación⁴.

- 🌍 Se aconseja mantener niveles adecuados de vitamina D⁵. Para ello, además de exponerse a la luz solar entre 10 a 15 minutos diarios, se aconseja consumir pescados grasos y productos lácteos enriquecidos en esta vitamina.
- 🌍 Los cereales integrales contienen vitaminas, minerales y fibra insoluble, relacionada con la prevención de muchas enfermedades del tracto digestivo como el estreñimiento.
- 🌍 El aceite de oliva, la coliflor, el brécol, las coles, las cerezas, el ajo, la cebolla, la manzana y las uvas pueden considerarse alimentos "funcionales" de forma natural, capaces de proporcionar efectos beneficiosos, también para el dolor crónico, además de los meramente nutritivos⁶.

- 🌍 Es aconsejable limitar los embutidos, los alimentos ahumados y los alimentos procesados ricos en grasas saturadas, azúcares o sal. Su consumo en exceso es un factor de riesgo para muchas enfermedades graves. Se recomienda también limitar los aditivos y conservantes. Los alimentos refinados ricos en azúcares simples pueden causar inflamación y dolor.
- 🌍 Se recomienda elegir las carnes sin grasa. Se deben consumir con más frecuencia, las de aves y con menos, las rojas.
- 🌍 No se recomiendan los suplementos dietéticos, salvo bajo el consejo de un profesional sanitario.
- 🌍 A veces se retiran de la dieta algunos alimentos como los tomates o las berenjenas porque parece que pueden aumentar la inflamación y el dolor.

BIBLIOGRAFIA

1. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. OMS, 2003. Serie de Informes Técnicos; 916.
2. World Cancer Research Fund /American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, Physical Activity and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR, 2007.
3. Estruch R and the PREDIMED study investigators. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. N Engl J Med 2013;368:1279-90.
4. Goldberg RJ, Katz J. A meta-analysis of the analgesic effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for inflammatory joint pain. Pain 2007;129(1-2):210-23.
5. Kragstrup T. Vitamin D supplementation for patients with chronic pain. Scand J Prim Health Care. 2011 March; 29(1): 4–5
6. Cayuela Sánchez. Modulación genética por los alimentos: evolución de conceptos en nutrición. Julio/Agosto 435. Serie artículos técnicos. Monográfico biotecnología. Alimentaria 2012

EVALUACIÓN

1. Cita 3 efectos beneficiosos del consumo abundante de frutas y verduras.
2. Cita un alimento rico en ácidos grasos omega 3
3. Cita 2 efectos beneficiosos de la grasa del pescado
4. Además de las vitaminas y minerales, qué otros elementos aportan los alimentos vegetales que pueden ser muy beneficiosos para nuestra salud?
5. Cual de las siguientes afirmaciones es cierta:
 - a. Está muy bien tomar suplementos alimenticios
 - b. Para perder peso, es muy aconsejable hacer períodos muy prolongados de ayuno
 - c. Los alimentos ricos en azúcares refinados, alivian los procesos inflamatorios y son muy recomendados
 - d. Es aconsejable limitar los embutidos y los productos ahumados

Dormir bien

- El sueño es necesario para mantener una buena calidad de vida. La calidad del sueño varía a lo largo de la vida y en función de otros factores condicionantes. A medida que envejecemos, el sueño se hace más frágil y se perturba con mayor facilidad y con frecuencia hay más períodos de somnolencia nocturna.
- Las preocupaciones, la depresión, el dolor y las posibles reacciones adversas a la medicación, tienen consecuencias adversas sobre el ritmo, la duración y la calidad del sueño ¹. A la inversa, a la alteración del descanso nocturno se le relaciona con distintas patologías, p. ej. la obesidad infantil ².
- El número de horas de sueño necesarias varía de unas personas a otras aunque lo esencial es asegurar que se duermen tantas horas como se necesitan.
- Algunos medicamentos pueden alterar la calidad del sueño. A veces, es aconsejable revisar las pautas y el horario de administración, para favorecer el descanso nocturno.
- Consejos para mejorar el sueño ^{3 4}:
 - Mantener un horario regular. En particular en los niños es particularmente importante la hora de irse a la cama.
 - Evitar las bebidas y alimentos que contengan cafeína o cola. Evitar el alcohol y el tabaco a lo largo del día.
 - Aunque es importante realizar ejercicio físico con regularidad no se aconseja hacerlo antes de dormir, ya que puede actuar como estimulante ³.
 - Cenar pronto, al menos 2 horas antes de acostarse. Debe ser una cena ligera, moderando la cantidad de alimentos. No irse a la cama con sensación de apetito.
 - Tomar bebidas calientes como las infusiones relajantes o la leche, suelen ser buenos inductores del sueño.
 - Cuidar las condiciones ambientales que ayudan a relajarse como:
 - Bañarse en agua caliente antes de irse a dormir. El agua caliente actúa como un buen relajante muscular.
 - Escuchar música suave con luz tenue. Cuidar la temperatura y el ruido ambiente en la habitación
 - Usar el cuarto solo para dormir. No permanecer en él a lo largo del día ni para ver la TV.

BIBLIOGRAFIA

1. Instituto de investigaciones del sueño. Artículos de divulgación. Disponible en: http://www.iis.es/?page_id=154
2. Institute of Medicine. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. Washington, DC: The National Academies Press; 2006.
3. CDC. No dormir lo necesario: epidemia de la Salud Pública. Disponible en <http://www.cdc.gov/spanish/datos/faltasueno/>
4. Medline Plus. Trastornos del sueño en los ancianos. Disponible en:
5. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000064.htm>
6. Arthritis Foundation. Disponible en: <http://www.arthritis.org/espanol/salud-y-vida/cuerpo-fatiga/cuerpo-fatiga-sueno/>

EVALUACIÓN

Cita dos características del sueño en las personas mayores

Cual de las siguientes afirmaciones es falsa

- a. Todo el mundo debe dormir 8 horas diarias
- b. Hacer ejercicio antes de acostarse puede actuar como estimulante en vez de cómo inductor del sueño.
- c. A la alteración del descanso nocturno se le relaciona con distintas patologías, p. ej. la obesidad infantil .
- d. El tabaco y el alcohol entorpecen la calidad del sueño

Cita dos factores inductores del sueño

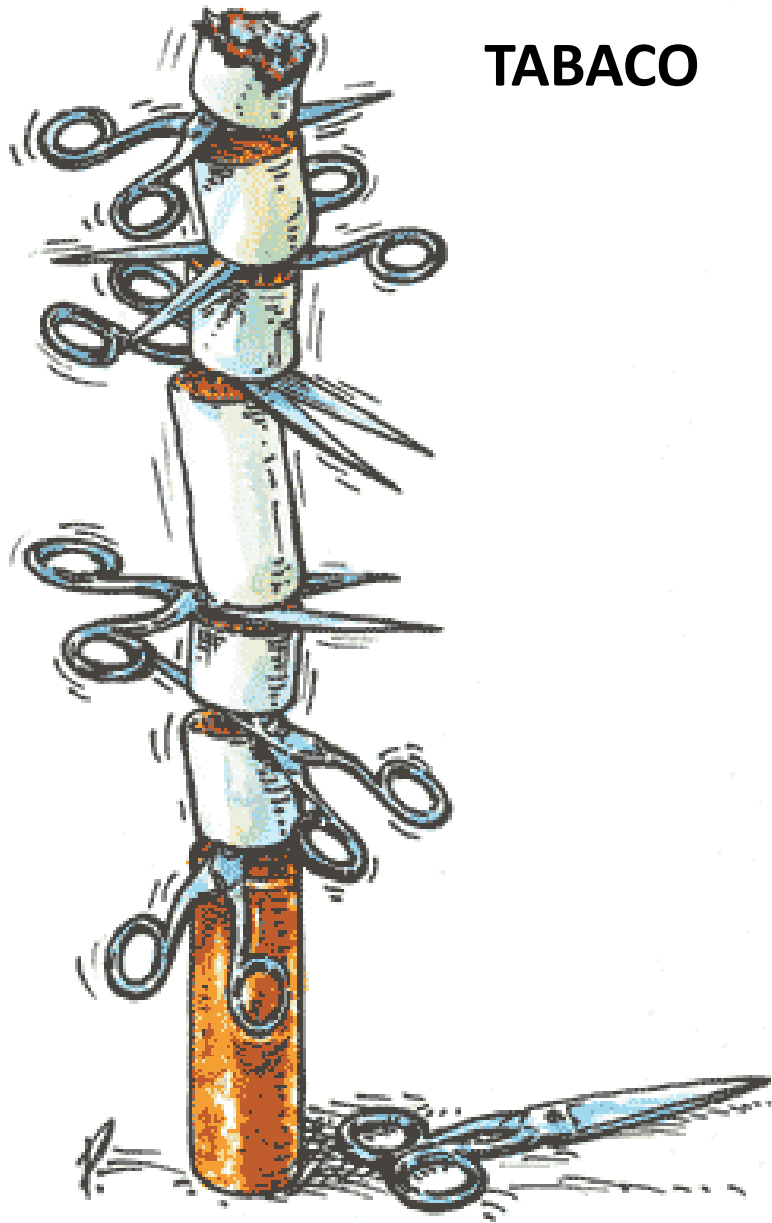
Cita dos factores que entorpecen el sueño

Que podemos hacer cuando los medicamentos alteran el descanso nocturno

Alcohol y tabaco

Begoña García Cepeda

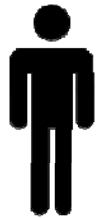
TABACO



1. **Dejar de fumar es beneficioso** a cualquier edad.
2. **No existe** un umbral de consumo ni de exposición seguro.
3. **Los beneficios** comienzan a manifestarse al poco tiempo de dejar de fumar.
4. **La población no fumadora** también se beneficia.

Las bebidas alcohólicas... contienen una sustancia psicoactiva –**el etanol**- que, por un lado, **coloca** y, por otro, dependiendo de la cantidad que se ingiera, puede llegar a ser **tóxica**...
Por esta razón se aconseja: **BEBER CON MODERACIÓN.**

¿Qué es beber con moderación?



20-30 gr/día: **2 vasos**
de vino de 12º



10-20 gr/día: **1 vaso** de
vino de 12º



¡Dosis mayores a éstas son perjudiciales!

El consumo se calcula diariamente, es decir, si usted un día no bebe nada, no significa que al día siguiente pueda consumir el doble.

OMS: *“Alcohol, cuanto menos mejor”*

¿Quiénes NO deben consumir alcohol?

1. **Menores de edad.** Su organismo no ha terminado su desarrollo.
2. **Embarazadas.** Se pueden producir daños irreversibles en el feto.
3. **Conductores de vehículos.** Bicis, motos, coches...
4. **Deportistas.** Esquí, surf, submarinismo, escalada...
5. **Al manejar máquinas u objetos peligrosos.** Sierras, cuchillos...
6. **Al tomar algún medicamento.** Puede aumentar o disminuir sus efectos, o bien producir una interacción peligrosa.
7. **Al usar otras drogas.** Sus efectos pueden potenciarse o enmascararse
8. **Gente que padece enfermedades.** Diabetes, hepatitis, depresión, u otras que pueden agravarse si se consume alcohol.
9. **Como enfrentamiento a la ansiedad, apatía o tristeza.**
10. **Para vencer la timidez, divertirse con los amigos o “ligar”.**