

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Son un conjunto de actitudes, conductas y comportamientos habituales y cotidianos que conforman la vida de las personas en relación a su bienestar físico, psíquico y social.

HIGIENE CORPORAL

- DUCHARSE DIARIAMENTE.
- LAVARSE EL PELO DIARIAMENTE.
- LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER.
- CEPILLARSE LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA.
- CORTARSE LAS UÑAS DE MANOS Y PIES.
- CAMBIARSE DE ROPA INTERIOR TODOS LOS DÍAS.



El aseo personal evita enfermedades infecciosas y proporciona bienestar físico, psicológico y social.

HIGIENE POSTURAL

- LA ESPALDA DEBE ESTAR APOYADA, EL RESPALDO DEBE SUJETAR LA PARTE LUMBAR.
- LA PANTALLA DEL ORDENADOR DEBE ESTAR A LA ALTURA DE LOS OJOS.
- DEBES UTILIZAR PARA LEER O ESTUDIAR UN ATRIL PARA EVITAR AGACHAR LA CABEZA.
- LA MOCHILA NO DEBE PESAR MÁS DEL 10% DEL PESO DE TU CUERPO.
- SE DEBEN COLOCAR LOS LIBROS PESADOS CERCA DE LA COLUMNA VERTEBRAL.



La higiene postural es importante para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias.

RELACIONES SOCIALES

- APROVECHA TU TIEMPO LIBRE PARA ESTAR CON FAMILIARES Y AMIGOS.
- HAZ AMIGOS Y MANTENLOS.
- BUSCA Y DESARROLLA ALGUNA AFICIÓN.
- HAZ DEPORTE, VE AL CINE, ETC.

El aislamiento social puede llevar a la incapacidad física y la demencia.



Las relaciones sociales son fundamentales para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable.

- DUERME ENTRE 8 HORAS Y 9 HORAS CADA NOCHE, PARA REPONER LA ENERGÍA GASTADA DURANTE LA JORNADA (EN EL ESTUDIO, TRABAJO, DEPORTE, OCIO...).
- UNA BREVE SIESA DE MEDIA HORA, TAMBIÉN ES RECOMENDABLE.



El descanso diario es vital para mantener un bienestar físico y psíquico todo el día.

EVITAR SUSTANCIAS TÓXICAS

- EL TABACO Y EL ALCOHOL PRODUCEN EFECTOS NOCIVOS SOBRE EL PULMÓN, CIRCULACIÓN, CORAZÓN, HÍGADO Y PREDISPONEN A LA FORMACIÓN DE DIFERENTES CÁNCERES.
- LOS MEDICAMENTOS (ANALGÉSICOS, ANSOLÍTICOS, ETC.) PUEDEN GENERAR CIERTAS DEPENDENCIAS Y PROBLEMAS HEPÁTICOS O INSOMNIO AL DEJARLOS.



El tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud.

El ejercicio físico practicado con regularidad y en la medida adecuada a nuestras condiciones proporciona:

- **BIENESTAR FÍSICO:** aumento del bombeo sanguíneo del corazón, incremento de la capacidad pulmonar, reducción del riesgo de infartos, reducción de grasa corporal, mejora del tono muscular, etc.
- **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL:** mejora la autoestima, aumento de la autoconfianza, disminuye el estrés, disminución de estados depresivos y de ansiedad, etc.



La OMS recomienda actividad aeróbica (correr, caminar, patinar, etc.) de moderada a vigorosa, 150 minutos a la semana.

REVISIONES MÉDICAS

- ES IMPORTANTE REALIZAR REVISIONES MÉDICAS PORQUE EN ELLAS PODEMOS DETECTAR LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES QUE TODAVÍA NO HAN PRODUCIDO SÍNTOMAS O PREVENIR LA APARICIÓN DE ALGUNAS.

Hay estudios que demuestran que hasta el 90% de los pacientes que se someten a un chequeo médico tienen algún tipo de patología.



Muchas enfermedades se pueden prevenir o curar si se consigue realizar un diagnóstico precoz.

ALIMENTACIÓN

- EVITA COMER EXCESIVA CARNE ROJA, EMBUTIDOS, SALCHICHAS.
- AUMENTA EL CONSUMO DE CARNE BLANCA Y PESCADO.
- EVITA EL CONSUMO EXCESIVO DE DERIVADOS LÁCTEOS.
- REDUCE LA INGESTA DE BOLLERÍA INDUSTRIAL Y BEBIDAS AZUCARADAS.
- AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS, QUE TE APORTAN VITAMINAS Y MINERALES.
- CONSUME ALIMENTOS RICOS EN FIBRA Y REDUCE LA SAL.
- BEBE AL MENOS DOS LITROS DE AGUA AL DÍA.



Saltarse el desayuno aumenta la posibilidad de padecer obesidad y otras enfermedades asociadas (colesterol y diabetes).