

Decálogo para vivir más, mejor y más feliz

Adoptar un estilo de vida saludable depende, en gran parte, de la propia persona. Somos nosotros mismos quienes tenemos la mayor responsabilidad sobre nuestra salud. Adquirir una conducta saludable, o cambiar una no saludable por otra que sí lo sea, es un proceso activo en el que usted debe ser el protagonista y con el que va a aprender cosas nuevas.

En el proceso de cambio hacia un estilo de vida saludable son muy importantes sus creencias y valores, así como sus experiencias propias: intente sacar provecho de ellas. También las relaciones y normas sociales tienen influencia en nuestros estilos de vida, sean estos saludables o no, y tanto el entorno social como físico pueden determinarlas. Piense en cómo afrontar las posibles dificultades.

Un estilo de vida saludable es imprescindible para cuidar y mejorar la salud, y siempre debe preceder y acompañar a cualquier tratamiento médico. Si usted ha decidido cambiar a un estilo de vida saludable: ¡Enhorabuena! Vivirá más, mejor y más feliz.

1. La alimentación debe ser

- Suficiente, para mantener o conseguir un peso saludable.
- Variada, comer un poco de muchos alimentos para evitar la carencia de nutrientes.
- Equilibrada, comer todos los días alimentos de todos los grupos.
- Segura, no correr riesgos y elegir alimentos de origen seguro, con atención al envasado correcto e íntegro.
- Apetecible, cocinar bien es un arte y hay que cuidarlo.
- No hay duda: elegir la dieta mediterránea.

2. El consumo de alcohol debe ser

- Cuanto menos, mejor.
- Nada en embarazadas, niños ni si se va a conducir.

3. Realizar actividad física:

- Hacer ejercicio, adecuado a la edad y a la condición física de cada uno, de forma regular.
- Cualquier actividad cuenta, como subir por la escalera, etc.
- Se aconseja 1 hora diaria al menos 5 días a la semana.

4. Evitar el consumo de tabaco y otras drogas

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

5. Hacer un consumo racional de medicamentos

- Siempre bajo la supervisión de un sanitario cualificado y siempre acompañado de un estilo de vida saludable.

6. Cuidar la salud sexual

- En este campo no hay que correr riesgos innecesarios. Si se ha tenido alguna conducta de riesgo, hay que hacerse un estudio. Si se padece alguna enfermedad de transmisión sexual, evitar contagiarla a otras personas.
- Disfrutar del sexo con salud.

7. No abusar de tomar el sol

- Con media hora al día es suficiente para cubrir nuestras necesidades fisiológicas.
- Las radiaciones solares se acumulan a lo largo de toda la vida, hay que protegerse adecuadamente.

8. Conducir de una forma responsable

- Abstención absoluta de alcohol si se va a conducir.
- Usar el cinturón de seguridad en coches, el casco en motos y bicicletas, y las sillas para niños.
- No usar el teléfono móvil cuando se está conduciendo.

9. Tener una actitud positiva ante la vida

- Tomarse las cosas con calma y evitar el estrés.
- Descansar lo suficiente.
- Buscar un sentido a la vida, una pasión, un propósito, una ilusión que nos impulse a levantarnos todos los días.

10. Participar en la comunidad

- Conectar con las demás personas, practicando la autoestima positiva.
- Pertener a su comunidad. Una buena integración social y participativa, procurando tener unas relaciones sociales cordiales, nos ayudará en nuestra salud psíquica.
- Reírse, la risa tiene poder curativo.