

## Por tu salud...

### Cómo adquirir hábitos saludables



Todos hemos querido adoptar alguna vez ciertos hábitos que nos permitan llevar una vida más saludable: comer sano, practicar más ejercicio, dejar de fumar, podrían ser los ejemplos más frecuentes. Sin embargo, los cambios pueden ser complicados y, a menudo, solemos desalentarnos antes de lograr nuestros objetivos. Por eso veamos cómo podemos facilitar el camino y adquirir, de una vez por todas, algunos hábitos saludables.

Debemos saber que llevar una vida saludable puede ser **más sencillo de lo que creemos**. En primer lugar es importante que establezcamos **objetivos razonables**. Generalmente solemos exigirnos más de lo que podemos lograr y de esa forma sólo damos paso a la frustración.

Procura centrarte en **un sólo hábito cada vez**. Para poder integrarlo a nuestra vida diaria necesitamos **focalizarnos lo más posible**. Una forma de hacerlo es centrarnos en integrar **un sólo hábito nuevo por mes**. Al hacerlo estaremos más centrados y menos propensos a olvidarnos de él. Las posibilidades de que se vuelva parte de nuestra vida será mucho mayor.

Si lo deseas, incluso puedes preparar un **calendario** con los hábitos que deseas adquirir en los próximos meses. Algunos hábitos que lograrán mejorar tu salud y tu bienestar son los siguientes:

- Establece **hábitos de sueño saludables** (esta es una de las formas más sencillas y menos costosas de mejorar nuestro bienestar).
- Dedica un tiempo al día para **relajarte y reducir el estrés**.
- Dedícate **tiempo a ti mismo**, a tus aficiones y gustos personales.
- Intenta cambiar la palabra “**tiempo**” por la palabra “**vida**” y recapacita cada vez que te quejes de falta de tiempo para realizar cosas importantes. Valora cuantas cosas y experiencias te estás perdiendo.
- **Consume productos naturales** y reduce los productos precocinados y/o comida rápida.
- **Haz ejercicio físico al menos tres días por semana**: El ejercicio físico es esencial para mantener una buena calidad de vida.

La falta de actividad es una de las principales causas de debilidad y de una salud pobre. Está directamente relacionada con una serie de problemas como la artritis y el reumatismo. Además, los problemas de corazón se originan por una pobre circulación sanguínea (la cual podrías mejorar a través del ejercicio).



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

## Cómo adquirir hábitos saludables



- **No hagas dietas extremas:** reducir la ingesta de calorías en un 15-20% al día va a lograr que quemes únicamente grasa; sin embargo, cuando te vas al extremo puedes llegar a quemar tejido muscular y grasa. Quemar tejido muscular no le va a hacer nada bien a tu metabolismo. Por ejemplo, si tu dieta actual es de 3.000 calorías, intenta reducirla a 1.700-1.600, pero no menos de eso.

- **Evita tomar carbohidratos por la noche:** Los carbohidratos tienen más probabilidades de transformarse en grasa corporal cuando se consumen por la noche. Por esa razón intenta cenar proteínas, vegetales y frutas.

- **Consume pescado:** cuando las calorías están controladas el consumo de ácidos grasos omega 3 ayudan a perder grasa más rápido. El omega 3 lo puedes encontrar en pescados como el salmón o la sardina.

- **Cinco ingestas al día:** las pequeñas comidas a lo largo del día te ayudan a mantener las calorías bajo control. Estas pequeñas comidas hacen que tu metabolismo aumente el ritmo y aumenta el gasto energético. Puedes hacer entre 2-4 pequeñas ingestas al día.

- La mayor parte de las enfermedades son producidas por falta de aporte de **nutrientes**. Por eso debes llevar una dieta equilibrada que te suministre todos los nutrientes necesarios.

- Familiarízate con la información que proporciona el **etiquetado nutricional** que aparece en los envases de los alimentos. Conocer los valores energéticos y nutrientes tanto por 100 gramos como por ración de consumo

sugerida, o por unidad, es clave para el consumidor y te sirve de guía para considerar la ración saludable.

- Observa los contenidos en sal de los productos. La recomendación de la OMS respecto al consumo de sal es de no superar los 6 gramos diarios, que equivalen a 2,4 gramos de sodio. Se consideran alimentos con una cantidad elevada de sodio aquellos con más de 500 mg por cada 100 g de alimento.

- **No te saltes los desayunos:** No desayunar provoca una disminución del nivel de azúcar en la sangre, lo que ocasiona una importante falta de suministros de nutrientes al cerebro. A largo plazo las consecuencias pueden ser dañinas. Por lo tanto, un desayuno saludable y el desarrollo intelectual están íntimamente relacionados.

- **No fumes ni tomes alcohol:** sabemos de sobra que el cigarro conlleva una gran cantidad de consecuencias negativas para nuestro organismo. Por lo tanto, si quieres mejorar tu salud, lo primero que debes hacer es dejar de fumar. Por otra parte, tomar alcohol de forma excesiva también tiene efectos negativos en nuestro cuerpo.

- **Desarrolla tu persona:** Un estilo de vida saludable requiere cambiar tus hábitos actuales de vida, tus comportamientos y tus actitudes. Esto lo podrás hacer fácilmente si logras un desarrollo interno; cumpliendo así el propósito que te hayas propuesto.

**Recuerda:** los cambios han de ser progresivos; no cambiarás tu estilo de vida de la noche a la mañana. No obstante, todo el esfuerzo valdrá la pena ya que mejorarás sustancialmente la salud y tu calidad de vida.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**