

HÁBITOS SALUDABLES

Un estilo de vida saludable es aquel patrón de conductas que se correlacionan con una menor probabilidad de enfermar, una mayor longevidad y un aumento de la calidad de vida.

Cuando hablamos de HÁBITOS CARDIOSALUDABLES nos referimos a aquellos hábitos y conductas que han demostrado una disminución en la incidencia de eventos cardiovasculares.

La modificación del estilo de vida es una parte fundamental en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiovascular. Sus componentes fundamentales son: dieta cardiosaludable, moderación en el consumo de alcohol, cese del hábito tabáquico, ejercicio físico habitual y control del estrés. Además del control y tratamiento de las patologías detectadas.

Te recomendamos y animamos a:

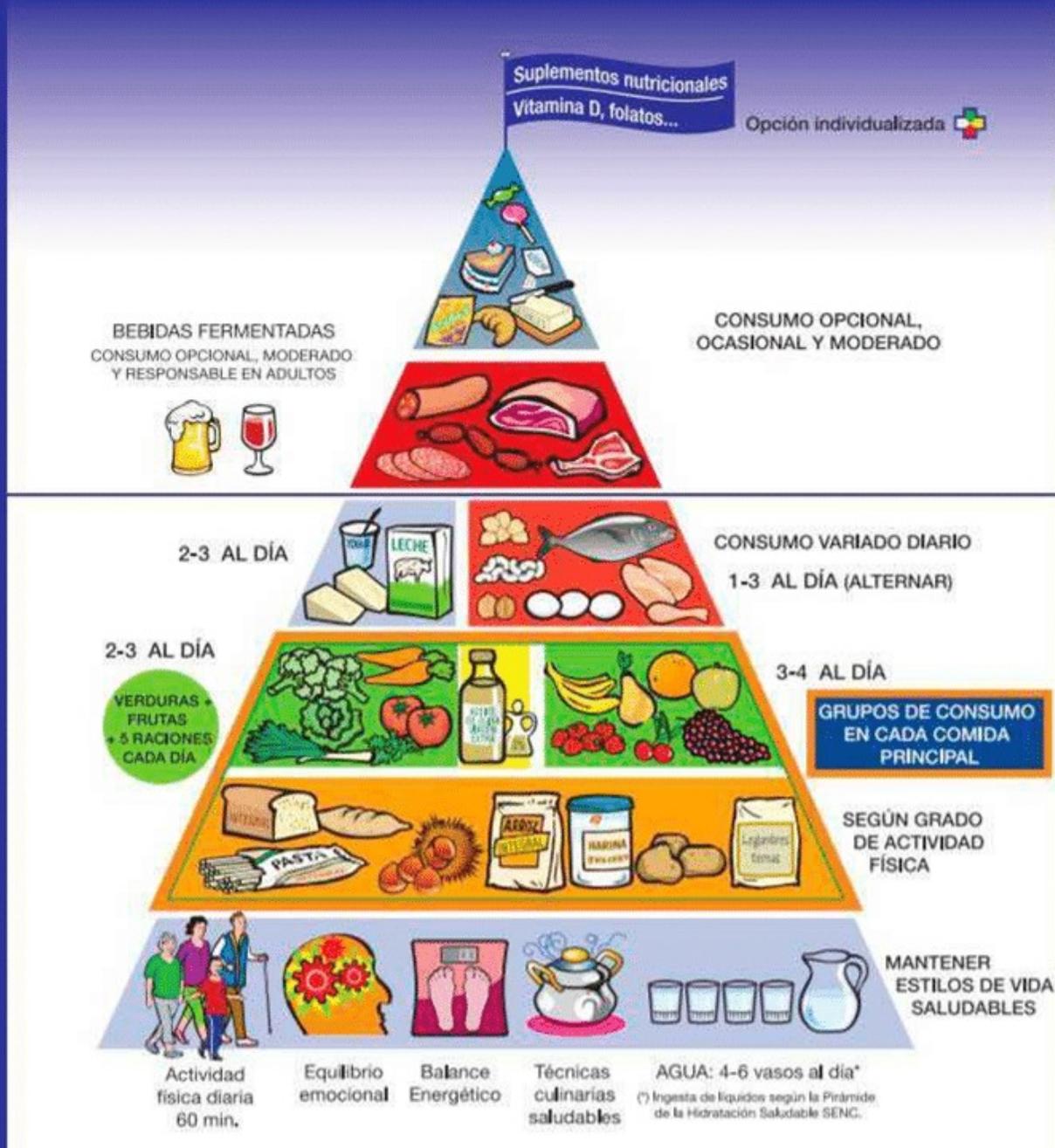
1.- Mantener una dieta equilibrada y saludable

- La dieta debe ser variada y proporcionar una ingesta calórica adecuada para el mantenimiento del peso ideal. Es preferible repartir la alimentación en 5 comidas (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). No alternar comidas copiosas con ayuno (no “saltarse comidas”). Comer despacio y masticar muy bien los alimentos. Beber abundante agua (1,5-2 l/día).
- Consumir frutas y verduras frescas en abundancia (al menos 5 raciones / día), cereales y pan integrales, legumbres, productos lácteos desnatados, pescado y carne magra. Evitar productos de bollería, fritos y precocinados.
- Se recomendará aceite de oliva y los ácidos grasos omega-3 procedentes del pescado, ya que poseen propiedades protectoras específicas.
- La ingesta total de grasa no debe sobrepasar el 30% de la ingesta calórica total fundamentalmente a base ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados.
- Los pacientes con HTA, diabetes, hipercolesterolemia u otras dislipemias u obesidad deben recibir consejo dietético específico.
- La dieta mediterránea es una medida altamente efectiva de prevención. Aquí podemos ver la pirámide de la Alimentación Saludable.





Pirámide de la Alimentación Saludable



2.- No fumar y evitar otros tóxicos

- No fumes. Y si lo haces, ¡déjalo ya! Aun fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales. Busca ayuda si no puedes dejarlo solo. Tu médico evaluará tu estado y te aconsejará sobre cómo conseguirlo. ¡Querer es poder!
- El consumo de alcohol debe ser opcional y moderado, esto es, menor de 30 g /día en hombres y 20 g/día en mujeres. (Ej: una cerveza de 200 ml=10g, un vino de 100 ml =10g)
- Evita el consumo de otras drogas, y la automedicación.
- Modera el consumo de estimulantes como el café, te, y bebidas estimulantes tipo Redbull®, etc.

3.- Evitar el sedentarismo y practicar algún tipo de ejercicio.

La práctica regular de actividad física produce efectos favorables sobre los factores de riesgo clásicos de las enfermedades cardiovasculares: mejora el perfil lipídico, disminuye la presión arterial y previene la aparición de la diabetes del adulto.

Elija un programa de ejercicio sencillo, que pueda mantener, que se adapte a su condición física y hágalo regularmente. Se recomienda al menos caminar deprisa o subir escaleras. Aunque el tiempo óptimo es de al menos una hora al día, recuerde que realizar cualquier tipo de actividad física es mejor que no hacer nada.

Si padece o ha tenido alguna patología cardíaca o vascular, le recomendamos consulte a su médico para valoración y prescripción de ejercicio físico.

- Normas generales para el ejercicio físico:
- Se recomendará una actividad aeróbica (caminar, nadar, correr, bicicleta, bailar) de entre 30-60 minutos, 4-5 días por semana, preferentemente a diario.
- Comenzar con un calentamiento suave de 10 minutos y aumentar progresivamente hasta alcanzar una intensidad suficiente para producir sudoración.
- Los aumentos de intensidad y duración deberán ser graduales.
- Utilice ropa cómoda y zapatos deportivos planos con cordones.
- Termine con 10 minutos a ritmo suave y realice ejercicios de estiramiento muscular.
- Sea constante e intente hacer ejercicio siempre a la misma hora, porque así acabará convirtiéndose en una rutina.



- Procure convencer a familiares y amigos para que lo acompañen. De esta manera será más fácil mantener la actividad.
- Variar en lo posible el tipo de actividad o de recorrido. Le ayudará a mantener el interés y a distraerse más.
- Intente buscar posibilidades de mantenerse más activo a lo largo del día: pasear un poco antes de realizar la compra, ir paseando a algunos recados sencillos (comprar el pan, el periódico,..). En términos generales, intentar no utilizar el autobús si se puede ir caminando, no utilizar el ascensor si puede subir las escaleras andando, etc...
- No desanimarse si necesita pararse un rato para descansar o ir más lento. Progresivamente irá ganando capacidad de esfuerzo.
- Evite:
 - Realizar cualquier actividad que pueda desencadenar dolor torácico, sensación de dificultad para respirar o mareo. Si llegara a presentar cualquiera de estos síntomas debe detenerse de inmediato.
 - Hacer ejercicio después de las comidas, cuando hace mucho calor o mucho frío o hay demasiada humedad, o simplemente cuando no se sienta bien para realizarlo.
 - Ejercicios bruscos y violentos.

4.- Cuidar de nuestra salud mental

- Evitando el estrés, procura una buena calidad de sueño, establecer distracciones sanas, realiza ejercicio físico, organiza tu tiempo personal y laboral.
- Trata de dormir las 8 horas diarias para que funciones bien durante el día.
- Levántate con tiempo para realizar tranquilamente tus actividades habituales de la mañana.
- Trata que tus comidas tomen como base la Dieta Mediterránea.
- Visualiza las metas que tienes a corto y medio plazo tanto en tu casa como en el plano profesional.
- Trata de mantener tu autoestima alta, es fundamental para que el estrés no te sobrepase.





- En lo posible trata de hacer cosas que realmente te interesen. Si algo no te guste hacer se sincero contigo mismo y evítalo si puedes, sino lo haces a la larga tu mente y tu cuerpo te pasarán la cuenta.
- Un buen consejo es hacer que el lugar de trabajo sea acogedor y en lo posible personalizar por lo menos tu escritorio con algo que te haga sentir bien y como en casa.
- Trata de no mentirte, no sobre exijas a tu cuerpo y a tu mente, todos tenemos claro cuanto podemos dar.
- Sin sentirse culpable date tiempo para el ocio en algún momento del día, lee, navega en internet, anda al cine o haz cualquier actividad de tiempo libre que te satisfaga.
- Fundamental es que le dediques tiempo a la familia y a los verdaderos amigos.
- Trata de a lo menos tener un día de la semana de absoluto descanso.
- No postergues las vacaciones, aunque a veces uno no le de importancia es fundamental tomarlas, son parte del ciclo cronológico trabajo v/s tiempo.
- Practica deportes que aparte de ayudarte a mantener una buena salud te ayudan a quemar grasas y calorías.
- Planifica tu día antes de comenzarlo, de verdad ayuda. Si no alcanzas a hacer todo lo que tenías planeado, no te ofusques, revisa sinceramente que faltó para poder cumplir con todo lo planificado.
- Por último desahogarse con alguien cercano y de confianza frente a determinadas situaciones hace bien y evita seguir acrecentando el estrés.

5.- Hacerse responsable de la propia salud, procurando consultar al médico y cumplir con los tratamientos indicados.

- Te animamos a pasar los reconocimientos médicos periódicos que organiza nuestro Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
- Pasa revisiones ginecológicas periódicas
- Sigue las recomendaciones y controles médicos que te indique tu médico de cabecera y/o especialista.

