

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 25:
“Hábitos y Estilos de Vida Saludables”

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo

DEFINICION

La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

7 HABITOS SALUDABLES RECOMENDADOS POR LA OMS

- 1. ELEGIR QUÉ ALIMENTOS CONSUMIR:** La OMS insiste en aumentar el consumo de frutas y verduras a, por lo menos, cinco raciones diarias. También se aquí se puede incluir legumbres, como lentejas y frijoles, nueces y granos integrales, como maíz, avena, trigo y arroz integral.
- 2. HACER ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD:** La actividad física regular es otra de las claves para prevenir y controlar las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de depresión y ansiedad, el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y la salud cerebral.
- 3. EVITAR O DEJAR DE FUMAR:** Los beneficios para la salud de dejar de fumar son inmediatos, según la OPS. En 20 minutos, la frecuencia cardíaca y la presión arterial bajan, y en 12 horas el nivel de monóxido de carbono en la sangre vuelve a la normalidad.
- 4. EVITAR O REDUCIR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS:** El alcohol está asociado al riesgo de desarrollar enfermedades graves no transmisibles como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. También puede causar adicción, trastornos mentales y de conducta.
- 5. CONTROL DEL PESO:** la obesidad afecta a la mayoría de los sistemas del cuerpo: el corazón, el hígado, los riñones, las articulaciones y el sistema reproductivo. Esto conduce a una serie de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares y diversas formas de cáncer, así como a problemas de salud mental.
- 6. SUEÑO REGULAR Y DE CALIDAD:** Una noche de sueño de calidad es capaz de reducir el estrés y el riesgo de problemas como diabetes, hipertensión e incluso infartos; lo recomendable es que un adulto debe dormir 7 o más horas por noche regularmente.

7. CUIDAR LA SALUD MENTAL: Entre los trastornos mentales, la depresión ocupa una posición de liderazgo, seguida de la ansiedad. Como la salud del cuerpo y la mente están vinculadas, la OMS indica que hábitos como la práctica de actividad física, evitar el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco, y una buena alimentación son algunas de las precauciones para tener una buena salud mental.



“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”