

5 CLAVES PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

Septiembre 2023

GUÍA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Alimentación Saludable

La alimentación es uno de los elementos fundamentales para tener una vida sana y longeva.

pg. 10

Bienestar Emocional

Cuida tus relaciones y conecta con tu entorno. Reduce el estrés.

pg. 32

Duerme Bien

Un descanso adecuado ayuda a tu salud física y mental.

pg. 52



Sumario

5 CLAVES

PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable.

Proponemos empezar modificando aquello que resulte más fácil. **Comenzar con pequeñas metas** y, una vez conseguidas, conseguiremos más fuerza para plantearnos nuevos retos.

En esta guía encontrarás información sencilla y muy útil que te ayudará a **tener un estilo de vida más saludable y ganar años de vida.**

04 *Vivir más y mejor*

Te damos las claves para mantener tu vida con calidad muchos años.

10 *Alimentación Saludable*

La alimentación es uno de los elementos fundamentales para tener una vida sana y longeva.



La información sanitaria aquí contenida se proporciona solamente a efectos de información general y con el fin de hacer más saludable nuestro estilo de vida. Los profesionales sanitarios constituyen la mejor fuente de información respecto a su salud. Consulte a un profesional sanitario si tiene dudas acerca de su salud.

20 *Actividad física*

Evitar la inactividad física y el sedentarismo puede alargar tu vida y mejorar su calidad.

32 *Bienestar emocional*

Cuida tus relaciones y conecta con tu entorno. Reduce el estrés.

38 *Evita las conductas de riesgo*

El tabaco y el alcohol tienen un efecto especialmente nocivo para tu salud.

52 *Duerme Bien*

Un descanso adecuado ayuda a tu salud física y mental.

58 *Otros factores*

- Haz un uso racional de los medicamentos.
- Cuidado con el sol.
- Conduce de manera responsable.
- Cuida tu salud sexual.

Textos: Rafael Ibarra Pérez
Coordinación científica por parte de SemFYC:
Francisco Camarelles Guillem
Coordinación científica por parte de
Fundación MAPFRE: Eva Arranz Holguín
Diseño gráfico: CRAFT
Fotos: iStock by Getty Images

© Fundación MAPFRE, 2023
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (España)
www.fundacionmapfre.org

Depósito Legal: M-26959-2023



VIVIR MÁS Y MEJOR



Sabemos que vivimos más que antes

Sabemos que vivimos más que antes. Nuestra esperanza de vida ha aumentado. Pero, este aumento de la longevidad no garantiza que sea en buena salud. Se trata precisamente de que tengamos salud y calidad de vida puesto que ya no solo se trata de vivir más años, sino también de vivirlos mejor (libres de enfermedades, en plenitud de facultades físicas y mentales para disfrutar y ser felices), porque, aunque la esperanza de vida está por encima de los 80 años, no todos ellos se van a vivir con buena salud.



Datos de la población:

Habitantes: 47 millones

La esperanza de vida al nacer en España es de

83,6 años: **80,9 en hombres** y **86,6 en mujeres**.

Esperanza en buena salud al nacer:

 **81,8 mujeres**
 **78,0 hombres**



Estado de Salud:

El 75,5% de la población valora su estado de salud como bueno o muy bueno, pero esta percepción disminuye progresivamente conforme aumenta la edad, hasta llegar a disminuir hasta al 32% en la población de 85 y más años.

Principales causas de muerte:

En 2019, las principales causas de muerte fueron las enfermedades cardiovasculares seguidas de cerca por el cáncer y, a notable distancia, por las enfermedades respiratorias crónicas.

Las causas principales de muertes en España por factor de riesgo atribuibles a estilos de vida en 2019 fueron:

- Hipertensión arterial.
- Tabaco.
- Azúcar en sangre.
- Obesidad y sobrepeso.
- Consumo de alcohol.
- Inactividad física.
- Alimentación no saludable.

Fuente: Max Roser, Hannah Ritchie and Fiona Spooner (2021) - "Burden of Disease". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: <https://ourworldindata.org/burden-of-disease>

Nuestro estilo DE VIDA

El estilo de vida la población española se considera generalmente saludable debido a la dieta mediterránea, la actividad física regular y la importancia de las relaciones sociales.

Sin embargo, a pesar de que la percepción de que nuestra salud es muy positiva, los datos contradicen esta percepción y nuestro estilo de vida, en general, es muy mejorable.

SOBREPESO Y OBESIDAD:

El 53,6% de las personas adultas son obesas o tienen sobrepeso.

Obesidad: **15,5% mujeres** y **16,5% hombres**.

Sobrepeso: **30,6% mujeres** y **44,9% hombres**.

ALIMENTACIÓN:

67,7% consume fruta todos los días:

71,2% mujeres y **63,9% hombres**.

46,6% consume verduras y hortalizas todos los días: **52% mujeres** y **41% hombres**.

ALCOHOL:

Consumo el último mes: 63%

Hombres: 72%

Mujeres: 53,9%

Consumo de riesgo: 5,2%

Hombres: 6,7%

Mujeres: 3,7%

ACTIVIDAD FÍSICA:

36,4% no realiza ninguna actividad física:

40,3% mujeres y **32,3% hombres**.

TABACO:

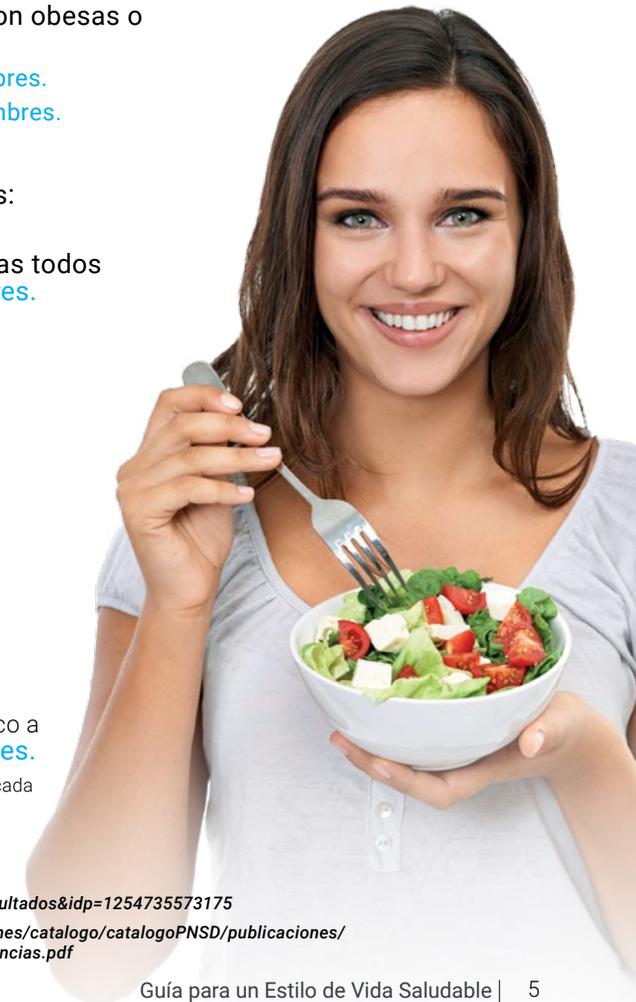
El 19,8% de la población consume tabaco a diario: **16,4% mujeres** y **23,3% hombres**.

Estos datos son los más recientes disponibles en cada una de las fuentes de información existentes en el sistema de información sanitaria.

<https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/>

https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176784&menu=resultados&idp=1254735573175

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/pnsd/publicaciones/pdf/2021_Monografia_Alcohol_consumos_y_consecuencias.pdf



Cambia tu *estilo* de vida

Un estilo de vida saludable te puede hacer ganar años.

El secreto radica en tener a punto nuestra máquina del tiempo. Y no es complicado. La comunidad científica ya ha identificado los factores que podrían aumentar las posibilidades de una vida más larga y saludable. Con cada uno de ellos puedes ganar años de vida, pero la suma de todos es lo que realmente importa.

HOMBRES

Hasta
12,2

AÑOS DE VIDA

MUJERES

Hasta
14,1

AÑOS DE VIDA

A continuación recogemos los factores que te llevarán a tener un estilo de vida saludable y te ayudarán a **VIVIR MÁS Y MEJOR.**



Alimentación saludable

Se recomienda seguir una alimentación con variedad de alimentos que brinden los nutrientes necesarios. Trata de mantener un peso saludable, evitando el sobrepeso y la obesidad.



Haz ejercicio y evita el sedentarismo

Realiza al menos 30 minutos diarios de actividad moderada, cinco días a la semana y acompáñalos, al menos de dos días de ejercicios de fuerza.



Huye de las conductas de riesgo

Di adiós al tabaco y al alcohol.



Duerme bien

Dormir bien ayuda al cuerpo y al cerebro a recuperarse del estrés diario y disminuye el riesgo de padecer algunas enfermedades.



Cuida tu bienestar emocional

Fomenta tus relaciones y conecta con tu entorno, reencuétrate con la naturaleza y di adiós al estrés.



A estos cinco, podemos añadir otros cuatro



Haz un uso racional de los medicamentos

Mejora su eficiencia y garantiza su seguridad.



Cuidado con el sol

Evita el envejecimiento prematuro de la piel, el daño celular y el riesgo de cáncer de piel.



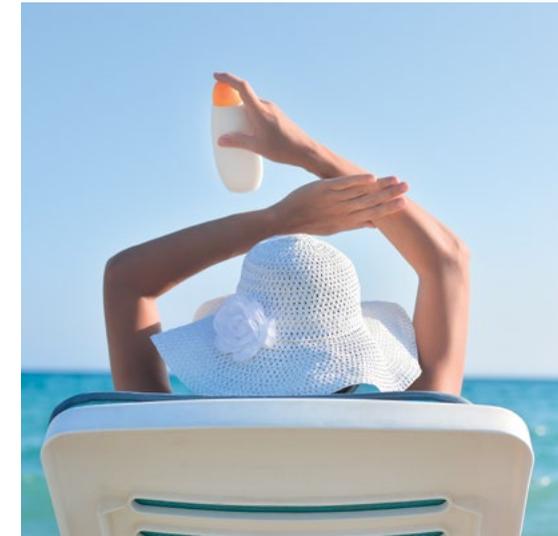
Conduce de forma responsable

Reduce el riesgo de accidentes de circulación.



Cuida de tu salud sexual

Contribuye al bienestar físico y emocional y evita las enfermedades de transmisión sexual (ETS).



EL OBJETIVO NO SOLO ES

Vivir más.

SINO TAMBIÉN *vivir mejor*

Sabemos que determinados cambios en el estilo de vida, fáciles y al alcance de cualquiera, son eficaces para mejorar nuestra salud y disminuir la carga de enfermedad.

Estos son los estilos de vida que debes tratar de seguir. Lo que hagas hoy puede transformar tu salud o cómo envejecerás en el futuro. Aunque empezar pronto es lo ideal, nunca es demasiado tarde para obtener beneficio. Pero ten presente que sólo lo conseguiremos si cuidamos todos nuestros estilos de vida, no basta con uno o dos.

La OMS estima que modificar los estilos de vida reduciría en un **75% la mortalidad por enfermedades cardiovasculares** y el **40% de los cánceres.**

Cambia tus HÁBITOS DE VIDA y vive más y mejor

Un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE** te puede hacer ganar años:

¿Sabías que...?

HOMBRES	♂	MUJERES
Hasta 12,2		Hasta 14,1
AÑOS DE VIDA		AÑOS DE VIDA

Si sigues alguno de estos factores...

IMC ÍNDICE DE MASA CORPORAL Entre 18,5 y 24,9	DIETA SALUDABLE	NO FUMAR	>30' AL DÍA ACTIVIDAD FÍSICA	BAJO CONSUMO ALCOHOL

... podrás ganar los siguientes años de vida:

2,2	1 FACTOR	2,5
4,9	2 FACTORES	5
6,7	3 FACTORES	7,7
9,9	4 FACTORES	9,9
12,2	5 FACTORES	14,1

Fuente: Yanping Li, et al. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. Circulation 2018; 138: 345-355

maquinadeltiempo.fundacionmapfre.org



La máquina del tiempo

La campaña “La máquina del tiempo” de **Fundación MAPFRE** se realiza en colaboración con la **Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria**. Desde 2022, nuestra unidad móvil recorre distintos puntos de España para concienciar a la población adulta de cómo estilos de vida pueden afectar a nuestra esperanza de vida y mostrar cuántos años se pueden ganar adoptando un estilo de vida saludable.



En su interior, el participante recorre un circuito en el que, en primer lugar, se analiza su estilo de vida utilizando un **cuestionario médico** de estilos de vida avalado por la asociación estadounidense de médicos de familia.

A continuación, se realizan varias **pruebas médicas** para determinar su edad metabólica y vascular y así poder compararlas con la edad cronológica y que el participante pueda comprobar el impacto que dicho estilo de vida tiene sobre su salud.

Al finalizar, se entrega un informe personalizado con los resultados obtenidos y con recomendaciones para mejorar y ganar años de vida.

Accede a la información y participa en la campaña en: maquinadeltiempo.fundacionmapfre.org

<https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/la-maquina-del-tiempo/>



Alimentación saludable

¿Sabías que si tienes obesidad y adelgazas, puedes ganar hasta 4,2 años de vida?

Empieza por una alimentación saludable.

¿Sabes que si tienes obesidad y adelgazas puedes ganar hasta 4,2 años de vida? Se estima que la promoción de patrones de alimentación saludable podría prevenir, a nivel mundial, más de 11 millones de fallecimientos cada año, lo que supondría entre un 19% y un 24% del total de muertes en adultos.

Las evidencias muestran que se puede llevar una vida saludable a los 79, 80 o 90 años si seguimos una variedad de comportamientos que promueven la salud. Y uno de ellos y muy importante, es la alimentación. La alimentación es uno de los elementos fundamentales para tener una vida sana y longeva.

Mejor empezar desde pequeños, pero nunca es tarde para seguir una alimentación saludable. Comer, además de una necesidad, también es un placer. La alimentación debe adaptarse a nuestros hábitos y a nuestra edad, peso y talla, al ritmo de vida y a la cantidad de ejercicio que hagamos.



RECUERDA

Es importante mantener un peso saludable. Evita el sobrepeso y la obesidad. Mantén una relación saludable con tu peso. La mejor opción es llevar un estilo de vida saludable, más que hacer "dieta".

5 Ten presente estos PUNTOS a la hora de hacer un menú.

Prepararnos nuestros propios alimentos no solo es más saludable, sino también más gratificante. Existen muchas técnicas para cocinar, y todas son saludables: **hervir, al vapor, al horno o a la plancha.** También pueden ser los fritos y estofados. Lo más importante es hacer una buena elección de los ingredientes, y que sean productos frescos.

- 1 Sigue una alimentación sana y escoge alimentos frescos.**
Rica en frutas y verduras, legumbres y cereales integrales.
- 2 Vigila el tamaño de las raciones.**
Come de forma consciente, y presta atención a las señales de saciedad.
- 3 Reduce o elimina los alimentos ultra procesados.**
Cuanto menos ultra procesados mejor.
- 4 Tus elecciones alimentarias son importantes.**
Los alimentos que elijas comer, es lo más importante para llevar una alimentación sana.
- 5 Para beber, el agua y del grifo si es posible.**

Mantener un peso saludable, te hará vivir más y mejor

♀ Mujeres hasta 3,5 años

♂ Hombres hasta 4,2 años

IMC	AÑOS DE VIDA PERDIDOS	
	♀ MUJERES	♂ HOMBRES
Menos de 18,5	4,5	4,3
18,5 -24,9	0	0
25-29	0,8	1
30-34,9	2,4	3,4
35-39,9	4,7	5,9
Más de 40	7,7	9,1
Media de 30-40	3,5	4,2

Fuente: Krishnan Bhaskaran, et al. Association of BMI with overall and cause-specific mortality: a population-based cohort study of 3.6 million adults in the UK. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2018; 6:944-53

RECETAS DE PRACTICOOKING DE NUESTROS GRANDES CHEFS

Ricard Camarena, Daniel del Toro y Dani García



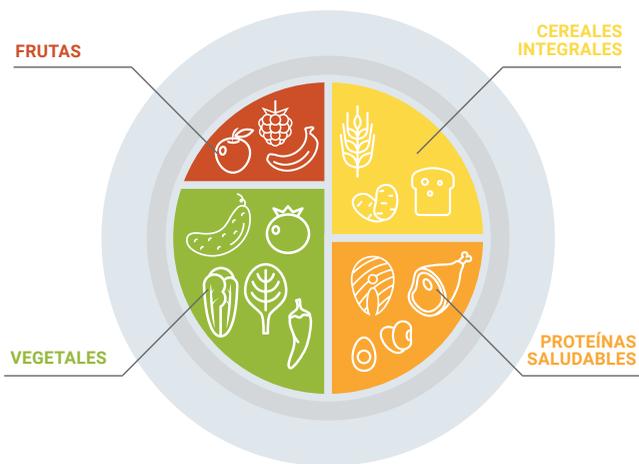
Escanea este código QR



El plato para comer saludable

Para saber la proporción de cada tipo de alimento en el plato basta con dividir el plato en dos mitades y cada mitad en otras dos. En una de las mitades, el cuarto más grande corresponde a las verduras y el más pequeño a las frutas. La otra, dividida también en dos, incluye carbohidratos y proteínas.

Os proponemos el siguiente modelo de la Universidad de Harvard



Las porciones “supersize” son las responsables en gran medida del grave aumento de enfermedades cardiovasculares y obesidad.

El tamaño de las raciones debe ser moderado y adaptado a las necesidades individuales, enfocándose en una alimentación equilibrada y consciente.

VEGETALES

Existen multitud de verduras diferentes, **trata de introducir variedad en tus comidas.**

FRUTAS

Come muchas frutas **variadas y de todos los colores.**

CEREALES INTEGRALES

Pasta o arroz integral, pan o cereales en general. Hay que procurar que la mayor parte de estos hidratos de carbonos sean integrales.

PROTEÍNAS SALUDABLES

Escoge legumbres, huevos, frutos secos, pescados, y carnes blancas. **Evita carnes procesadas y limita las carnes rojas.**

NO OLVIDES BEBER AGUA PARA HIDRATARTE Y UTILIZAR ACEITES DE ORIGEN VEGETAL COMO EL DE OLIVA. CUANDO INCLUYAS LOS LÁCTEOS, PROCURA QUE NO DESPLACEN DE FORMA IMPORTANTE A OTROS GRUPOS DE ALIMENTOS.

Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu



¿Comes de forma saludable?

DI NO

a las bebidas azucaradas, edulcoradas y a las energéticas.

Evita alimentos ultra procesados que suelen tener un alto contenido en azúcares, grasas y sal.

5 PREGUNTAS PARA SABERLO, CONTESTA SI O NO:

- 1) ¿Consumes 5 raciones al día de alimentos frescos (frutas y verduras)?
- 2) ¿Aparecen todos los colores (rojo, verde, naranja, amarillo y blanco) y alimentos frescos de diferentes tipos en tu alimentación de una semana?
- 3) ¿Cocinas lo que comes?
- 4) ¿Incluyes tres o cuatro raciones de legumbres a la semana?
- 5) ¿Consumes alguna fuente de grasa saludable: frutos secos, pescado azul, aguacate, etc.?
- 6) ¿Bebes agua como fuente principal para hidratarte?

MAYORÍA DE SÍES: si has contestado algunas preguntas con un sí, vas por buen camino.

MAYORÍA DE NOES: necesitas ayuda para planificar y mejorar tu alimentación.

La importancia de las **frutas y verduras**. Son alimentos indispensables.

Nos aportan vitaminas, minerales, fibra, agua e hidratos de carbono. Debemos consumir **al menos cinco raciones** de frutas y verduras variadas **al día**. Están al alcance de cualquier bolsillo. Las ensaladas y las verduras deben ser un plato obligatorio en cualquier comida. Y no olvidarnos de la fruta, ya sea antes o después de comer. **El zumo no es un sustituto de la fruta**

Y ya puestos, **mejor consumir frutas y verduras de temporada**, no solo por su sabor sino por la mejor relación calidad-precio.

Legumbres

Lentejas, garbanzos, alubias... son una de las bases de nuestra dieta mediterránea. Lo recomendable son **al menos cuatro raciones a la semana**. Son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas. Además son saciantes, económicas, sencillas y rápidas de preparar. **Un truco: las conservas de legumbres al natural pueden ser un gran aliado para nuestro menú.**

Frutos secos

Todos los frutos secos son alimentos esenciales de la dieta mediterránea, al natural o tostados. Ricos en grasas insaturadas (ácidos grasos omega 3), proteínas y fibra, además, contienen vitaminas y minerales. Fáciles de comer, se recomienda un consumo de **tres o más raciones** de frutos secos **a la semana**. Y, ¿por qué no? Una ración diaria. Pero **recuerda: sin cobertura.**

<https://www.consumo.gob.es/es/publicacion/recomendaciones-dieteticas-saludables-sostenibles-complementadas-recomendaciones>

EL TOP 5 de los alimentos



Cereales (mejor integrales) y a diario

Ricos en hidratos de carbono, pueden constituir una importante fuente de energía del organismo. **Pasta, arroz y pan, evitando la bollería.** Son fundamentales en una dieta saludable al ser muy ricos en fibra. **Y se recomiendan los integrales.**

Carnes rojas, pescados, lácteos y huevos

Las carnes son fuentes de proteína de origen animal, pero mejor comer carnes blancas (aves y conejo), **evitar el consumo de las carnes procesadas y limitar las carnes rojas.**

Respecto a los lácteos, mejor con bajo contenido en sal y sin azúcares añadidos (leche, queso y yogurt natural).

Los huevos aportan proteínas de excelente calidad y los pescados aportan proteínas de igual calidad a las de la carne, pero con la ventaja de que su grasa es más saludable. Con el pescado, **prioriza el azul.**

Todos los embutidos se consideran carnes procesadas (a evitar). Los que contiene menos grasa son el pavo, el jamón cocido y el jamón curado.

Y, recuerda, utiliza el aceite de oliva. El de oliva, mejor virgen, es una de las señas de identidad de la dieta mediterránea.



No obstante hay otros aceites vegetales que pueden ser una opción para todos los presupuestos, entre ellos el aceite de orujo de oliva, girasol y otros aceites de semillas.

Y todo ello se debe de llevar a cabo de acuerdo con un presupuesto razonable que no excluya a nadie.





BENEFICIOS DE COMER SALUDABLE PARA LAS PERSONAS ADULTAS



Podría ayudarte a **VIVIR MÁS TIEMPO**

Mantiene la **PIEL**, los **DIENTES** y los **OJOS SALUDABLES**

REDUCE EL RIESGO de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres

Estimula la **INMUNIDAD**

AYUDA AL SISTEMA DIGESTIVO a funcionar

Apoya a los **MÚSCULOS**

Apoya los **EMBARAZOS SALUDABLES** y **LA LACTANCIA**

Fortalece los **HUESOS**

Ayuda a **LOGRAR Y MANTENER UN PESO SALUDABLE**

Verdadero o falso?

- 1 Se debe tomar la fruta fuera de las comidas.
- 2 Es mejor beber agua fuera de las comidas que en las comidas.
- 3 Se debe tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud.
- 4 Si realizo actividad física y ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera.
- 5 Los alimentos que llevan grasas vegetales son siempre más saludables que los que contienen grasas animales.
- 6 El pan es un alimento no saludable.
- 7 Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos.

Solución: 1F, 2F, 3F, 4F, 5F, 6F, 7F.

¿Cómo puedo calcular cuánto puedo comer?

Te damos unas orientaciones prácticas.

Más frecuentes

FRUTAS Y VERDURAS:

Consume un mínimo de **5 raciones** al día de las cuales, al menos, sean 3 de hortalizas y 2-3 de frutas.

Ración de hortalizas: 150-200 gramos. **Ejemplos:** un plato llano de tamaño normal de ensalada variada, un plato de hortaliza cocida o una crema de hortalizas.

Ración de frutas: 120-200 gramos de fruta fresca.

Ejemplos: una pieza mediana, una tazón mediano de cerezas o fresas o dos rodajas de melón o sandía.

MÁS LEGUMBRES:

Consume, al menos **4 raciones a la semana**. **Ración:** 50-60 gramos en secos o unos 170 gramos ya preparadas.

Ejemplo: un plato individual.

LECHE Y LÁCTEOS A DIARIO:

Se recomienda consumir un máximo de **3 raciones al día**, sin azúcares añadidos y con un bajo contenido en sal. **Ración:** 200-250 ml de leche. **Ejemplo:** 1 vaso o taza de leche, 85-125 gramos de queso fresco, 40-60 gramos de queso curado, 2-3 lonchas de queso, 125 g de yogur o 1 unidad de yogur.

CEREALES, MEJOR INTEGRALES:

Consume **3-6 raciones al día**, no más de 4 si hay que reducir aporte calórico. **Ración:** 40-60 g de pan o 60-80 g en seco de pasta o arroz. **Ejemplos:** 3-4 rebanadas, un panecillo o un cuarto de barra de pan, un plato normal de arroz o pasta.

ACEITE DE OLIVA, CADA DÍA:

Utiliza el aceite de oliva en todas las comidas como aliño y en la preparación de los alimentos.

Una **ración** equivale a 10 ml. **Ejemplo:** 1 cucharada sopera.

MÁS FRUTOS SECOS:

Se comiende un consumo de **3 o más raciones a la semana**. **Ración:** 20-30 g. **Ejemplo:** Un puñado que permita cerrar la mano (aproximadamente 15-20 unidades de frutos secos pequeños como avellanas o almendras o 5 unidades de frutos grandes como las nueces). Los frutos secos tienen un alto valor calórico y su consumo debe equilibrarse con otros alimentos para mantener un peso saludable.

AGUA SIEMPRE:

El agua es la bebida de elección en una dieta saludable. Consume agua siempre que tengas sed.

SABES CUÁL ES LA ALIMENTACION MÁS SALUDABLE

Una **dieta saludable** proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades. **Debe incluir una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios en las cantidades adecuadas.**

La clave de una dieta saludable es: variada, comer con moderación, porciones adecuadas, beber suficiente agua durante el día para mantenerse hidratado, reducir los alimentos procesados; incluir fibra y limitar el consumo de sal y de azúcar.

Recuerda que cada persona tiene necesidades nutricionales individuales por lo que es importante adaptar la dieta a tus propias necesidades, teniendo en cuenta **factores como la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud**. Además, todo ello debe poderse adaptar a las necesidades de un presupuesto razonable y de alimentos de temporada.

EXISTEN VARIOS TIPOS DE DIETAS SALUDABLES Y LA ELECCIÓN DEPENDERÁ DE TUS NECESIDADES INDIVIDUALES Y PREFERENCIAS.

La **dieta más extendida en nuestra zona geográfica es la dieta mediterránea**. Se basa en el consumo abundante de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Y promueve el consumo de aceite de oliva, pescado y cereales como arroz, pasta y pan (mejor integrales), así como tubérculos como la patata. Recomienda un consumo moderado de productos lácteos, priorizando el yogur y el queso y una ingesta moderada de carnes rojas. A la hora de consumir proteínas, mejor las carnes magras, como pollo, pescado y también huevos. Para sazonar los alimentos, utiliza hierbas y especias en lugar de cantidades excesivas de sal. **En la alimentación mediterránea el agua es la bebida principal y la más saludable**. Además, promueve las comidas en familia o en compañía, la frugalidad y la moderación en cantidades.

Los beneficios para la salud asociados con la dieta mediterránea incluyen una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, una mejor regulación de la glucosa en sangre, un efecto antiinflamatorio y una posible protección contra ciertos tipos de cáncer. También se ha relacionado con la longevidad y la mejora de la salud cerebral.

Menos frecuentes...

PESCADO, MEJOR AZUL.

Consume **al menos 3 raciones a la semana**, priorizando el pescado azul. **Ración:** 125-150 g. **Ejemplo:** un filete individual o varias unidades de marisco.

HUEVOS.

Se recomienda su **consumo semanal**. Puedes consumirlos varios días a la semana.

MENOS CARNE, MEJOR SI ES BLANCA.

Se recomienda consumir **de 0 a un máximo de 3 raciones de carne a la semana**, priorizando el consumo de carne blanca de aves y conejo y minimizando el consumo de carne procesada. Cada **ración** equivale a 100-125 gramos. **Ejemplo:** 1 filete mediano, ¼ de pollo.

ES IMPORTANTE RECORDAR que la dieta mediterránea es solo una de las muchas opciones de alimentación saludable, y cada persona debe adaptar su dieta a sus necesidades y preferencias individuales. Siempre es aconsejable consultar a un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en la dieta.



Olvídate de

los alimentos ultra procesados con alto contenido en azúcares, grasas y sal.

Minimiza o evita el consumo de bebidas azucaradas y las edulcoradas, así como las energéticas.

ACTIVIDAD FÍSICA y sedentarismo

¿Sabías que...

...si realizas actividad física moderada (caminar rápido, por ejemplo)

2,5 horas a la semana, puedes ganar hasta 3,4 años de vida?

¿Y hasta 7,2 años si te mantienes en un peso saludable?



A estas alturas nadie duda de la relevancia que tiene la actividad física sobre nuestra salud.

Son innumerables los estudios científicos que han demostrado los numerosos beneficios de mantener un estilo de vida activo, y uno de los hallazgos más sorprendentes es cómo **el ejercicio regular puede ayudarnos a ganar años de vida.**

Así es; **ser una persona físicamente activa alarga la vida y mejora su calidad.** Se calcula que, si realizas actividad física moderada más de 7,5 horas a la semana, **puedes ganar hasta 4,5 años de vida.**

Lo bueno es que sirve cualquier ejercicio y nunca es tarde; además, **no importa la edad, el sexo o la capacidad física.** Solo debes buscar una actividad adecuada a tu condición.

Mejora nuestra salud cardiovascular, el estado de ánimo y la autoestima, pero también ayuda a controlar el peso, nos recarga las pilas y nos hace dormir mejor.

Cuando estamos en movimiento todo nuestro cuerpo tiene que coordinarse, lo que obliga a relacionarse a más zonas cerebrales que cuando realizamos actividades sedentarias y a activarse a todos nuestros sistemas, lo que mantiene nuestra "máquina" a punto y en mejor estado. Además, es divertido y nos permite socializar.

Por eso, **debemos hacer algún tipo de actividad física al menos media hora cada día,** y evitar periodos sedentarios largos. Y no te olvides de hacer **ejercicios de fuerza.**

Haciendo una ACTIVIDAD FÍSICA de forma habitual vivirás más y mejor

¿Sabías que...? Si haces **ACTIVIDAD FÍSICA moderada** (equivalente a caminar rápido) **2,5 HORAS SEMANA** PUEDES GANAR HASTA **3,4 AÑOS DE VIDA**

Y si te mantienes en un **PESO saludable** PUEDES GANAR HASTA **7,2 AÑOS DE VIDA**

INTENSIDAD EJERCICIO (equivalente a caminar rápido)	TIEMPO EN MINUTOS a la semana	AÑOS DE VIDA GANADOS
	Menos de 75	1,8
	75-149	2,5
	150-299	3,4 ¡RECOMENDADO OMS!
	300-449	4,2
	Más de 450	4,5

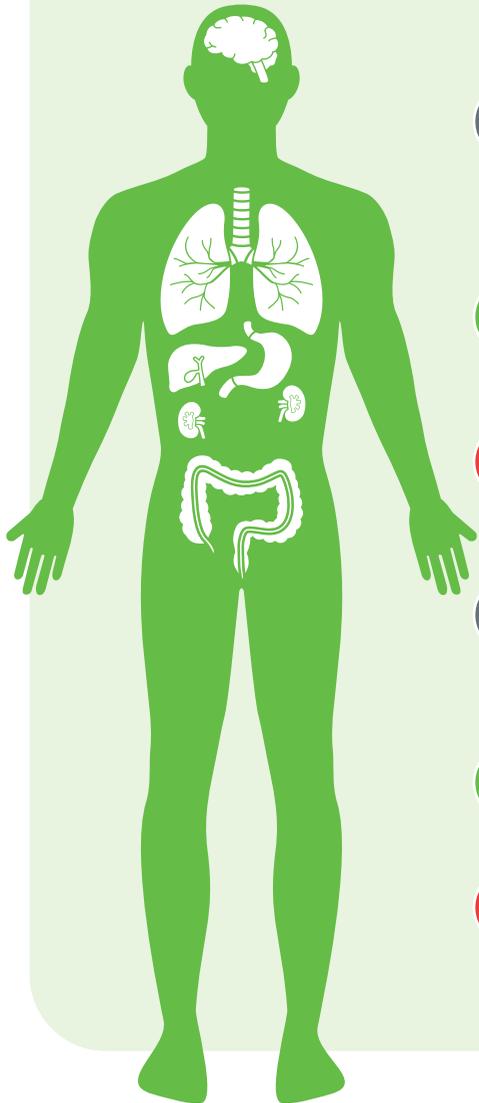
Fuente: Moore SC, Patel AV, Matthews CE, Berrington de Gonzalez A Park Y, et al. Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. PLoS Med 2012; 9 (11): e1001335

maquinadeltiempo.fundacionmapfre.org

RECUERDA:
Evita el sedentarismo. Si estás trabajando, estudiando, etc., muévete cada 2 horas.

¿Sabes qué beneficios nos aporta la actividad física?

La actividad física regular **tiene múltiples efectos positivos en nuestro cuerpo y mente.**



FORTALECE DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR: El ejercicio aeróbico vigoriza el corazón y los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



PESO BAJO CONTROL: Ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable, lo cual es clave para prevenir la obesidad y las enfermedades relacionadas.



CUIDA TU SALUD MENTAL: Libera las "hormonas de la felicidad" o endorfinas, lo que puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.



AUMENTA LA DENSIDAD ÓSEA Y MUSCULAR: Fortalece los huesos y los músculos, ayudando a prevenir la osteoporosis y a mantener una buena postura y equilibrio.



MEJORA DE LA FUNCIÓN COGNITIVA: Nuestra memoria, concentración y habilidades de toma de decisiones lo agradecerán.



DISMINUYE LA MORTALIDAD Y EL RIESGO de padecer diversos tipos de cáncer.



¿Qué diferencia hay entre **SEDENTARISMO E INACTIVIDAD?**

No debemos confundir **sedentarismo con inactividad.**

Las personas inactivas son las que no alcanzan las recomendaciones de actividad física; por ejemplo, una persona adulta que realice menos de 150 minutos de actividad física moderada a la semana.



Las personas sedentarias son aquellas que pasan largos periodos de tiempo realizando actividades sentadas o reclinadas, como por ejemplo estar sentados en el trabajo, durante los desplazamientos, en casa y durante el tiempo de ocio.



UNA PERSONA PUEDE SER ACTIVA FÍSICAMENTE (es decir, que cumple las recomendaciones), **PERO SER TAMBIÉN SEDENTARIA** porque pase mucho tiempo seguido sentada.

RESPECTO AL SEDENTARISMO:

- 1 Reducir los periodos dedicados a actividades sedentarias.
- 2 Sustituir la actividad sedentaria por actividad física de cualquier intensidad.
- 3 Para ayudar a revertir los efectos negativos del sedentarismo, se recomienda aumentar la actividad física realizada más allá de los niveles recomendados.

PARA CUALQUIER EDAD

La cantidad de años de vida ganados gracias a la actividad física varía en función del nivel de actividad.

LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL MINISTERIO DE SANIDAD BASADAS EN LA RECOMENDACIONES DE LA OMS SON:

Entre 5 a 17 años, lo mejor es jugar, practicar algún deporte, realizar actividades recreativas, etc., en el contexto de la familia o el colegio, etc.

¿Cuánto tiempo? Se recomiendan, **al menos, 60 minutos diarios** de actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada a vigorosa. Y, **al menos 3 días a la semana**, actividades vigorosas y para fortalecer los músculos y los huesos.

Entre 18 a 64 años lo más recomendable es practicar actividades recreativas o de ocio, paseos a pie o en bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

¿Cuánto tiempo? Como mínimo, 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Y, **al menos dos días** a la semana, debes fortalecer tus músculos con ejercicios.

Los mayores de 65 años deben llevar a cabo actividades ocupacionales (cuando la persona todavía realiza una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

¿Cuánto tiempo? Al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada aeróbica o al menos 75 de actividad física vigorosa. Es importante añadir **al menos tres días** de ejercicios de fortalecimiento muscular y equilibrio.



TOMA NOTA:
La filosofía es acumular por lo menos 30 minutos al día.

Al menos 2 días a la semana de ejercicios de fuerza

Para los mayores de 65 años: 3 días de actividad física multicomponente variada que priorice trabajar la fuerza y equilibrio funcional. Esto mejorará su capacidad funcional y ayudará a evitar caídas.

Para todas las edades, se recomienda que sean actividades adaptadas a la persona, iniciándolas poco a poco y aumentando la dificultad de forma progresiva.

¿Sabes distinguir entre actividad moderada y vigorosa?



ACTIVIDAD MODERADA

Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración. Aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta aire.

Por ejemplo, caminando a paso ligero o paseando en bicicleta.



ACTIVIDAD VIGOROSA

La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.

Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente.

COMBINACIÓN DE ACTIVIDAD MODERADA Y VIGOROSA

1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que **2 minutos** de actividad moderada.



Trucos que te ayudarán en el día a día

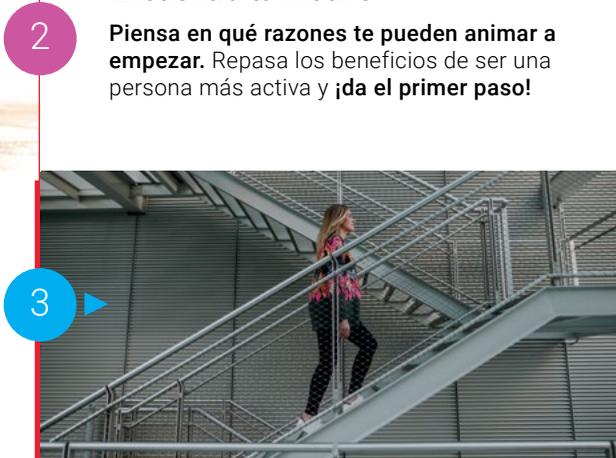
Empieza

Si NO te mueves mucho, empezar es lo importante. **Algo de actividad física es mejor que nada.** Sea cual sea tu estado de salud, solo por empezar a moverte ya obtienes beneficios, pero tendrás más si cumples las recomendaciones. Mantente activo hasta donde sea posible y, sobre todo, hazlo de manera progresiva. **¡Cuanto más mejor!**



Adáptalo a tu vida

Incorpora la actividad física en tu rutina diaria. Puedes ir andando a hacer recados o subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Intenta no estar más de 2 horas seguidas sentado, levántate y da un paseo o haz ejercicios de estiramientos.



1

Encuentra tu motivo

Piensa en qué razones te pueden animar a **empezar.** Repasa los beneficios de ser una persona más activa y **¡da el primer paso!**

2

Infórmate y explora los recursos y actividades de tu zona

Parques, rutas para caminar o ir en bici, paseos organizados, polideportivos, centros para mayores, centros culturales, clubes deportivos y asociaciones, federaciones deportivas o cualquier otra actividad de ocio.

6

Nunca es tarde:

Empieza por elaborar un plan a medida y ajustado a tus horarios.

Objetivos reales y asumibles:

Poco a poco, verás como vas mejorando.

De menos a más:

Empieza con ejercicios de baja intensidad.

Prepárate antes:

Antes de empezar a correr, jugar al baloncesto o lo que pienses hacer, hay que poner el cuerpo a punto.

No te abandones:

Cualquier excusa es buena para no hacer ejercicio.

Motívate:

Busca incentivos, pequeñas recompensas si llevas a cabo el trabajo y si consigues los objetivos planteados. Aquí es muy importante realizar el entrenamiento acompañado, anima a tus amistades y familiares.

Y RECUERDA

que después del entrenamiento

VIENE

EL DESCANSO.

Así que no olvides planificarlo. //

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm>
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/docs/ActividadFisica.pdf>
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/recomendaciones.htm>

¿SABES QUÉ ES EL EJERCICIO OCULTO?

Para combatir la **inactividad física** el ejercicio oculto es esencial. **Es el que hacemos de forma inconsciente en las tareas cotidianas:** ir a hacer la compra andando, bajar y subir las escaleras sin usar el ascensor ni las escaleras mecánicas, tareas de limpieza del hogar, salir a caminar con la familia o con los amigos, pasear a nuestras mascotas, ir andando al trabajo...

Así, **el ejercicio oculto es una parte esencial** para llevar lo que denominamos una vida activa, al margen del deporte, el gimnasio o las actividades de carácter más dirigido que realicemos.

Pero no es necesario que te apuntes al gimnasio corriendo. **La idea es ser activos en nuestra vida diaria.**



POBLACIÓN ADULTA

ACTIVIDAD	INTENSIDAD
Planchar	
Plantar en macetas	
Quitar el polvo de los muebles	
Andar o pasear a paso lento (3 Km/h)	
Hacer la compra utilizando o no el carrito (de pie, caminando)	
Dar el pecho sentada o reclinada	
Cuidado de niños o niñas, sentado/a, arrodillado/a (vestirlos, bañarlos, asearlos, alimentarlos, cogerlos en brazos)	
Pasear con el perro	
Pasear llevando en brazos un bebé de 6 Kg o más	
Pintar /empapelar	

Cualquiera puede hacer ejercicio. **Solo hay que buscar cuál es el adecuado para nuestra condición física y nuestra salud.**

Sí, no sirven excusas. La actividad física se puede adaptar a cualquier situación y podemos acudir a un profesional para que nos aconseje lo que SÍ debemos hacer y lo que NO.



EMBARAZADAS

El ejercicio durante el embarazo tiene numerosos beneficios para la madre. No solo mejora de la condición cardiovascular de la madre, sino que también ayuda a controlar el peso y a prevenir enfermedades del embarazo, como diabetes gestacional y preeclampsia. Siempre que no exista contraindicación, se recomienda realizar actividad física durante el embarazo.



PERSONAS MAYORES

El ejercicio regular en personas mayores tiene múltiples beneficios: ayuda a mantener la fuerza muscular, la movilidad y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones relacionadas. **Además, mejora la salud mental y reduce riesgo de enfermedades crónicas** y mejora su evolución, lo que contribuye a una mayor longevidad.

PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS O AFECCIONES MÉDICAS

El ejercicio puede desempeñar un papel crucial en su bienestar y longevidad. Por ejemplo, en aquellos con **enfermedades cardíacas** la actividad física supervisada puede fortalecer el corazón, mejorar la capacidad pulmonar y reducir el riesgo de eventos cardíacos adversos. En los que tienen cáncer, mejora la respuesta al tratamiento y la calidad de vida en general, y en aquellos con enfermedades respiratorias, puede fortalecer los pulmones y mejorar la función pulmonar en personas con enfermedades como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).





¿Eres una persona activa o sedentaria?

¿Subes escaleras o te decantas por el ascensor?

- a) Siempre uso el ascensor.
- b) Normalmente procuro no usar el ascensor.
- c) Solo uso el ascensor si es estrictamente necesario.

¿Tu trabajo requiere algún tipo de actividad física?

- a) Estoy todo el día en un despacho/oficina.
- b) Mi trabajo requiere un poco de actividad, pero no intensa ni durante todo el día.
- c) Hago un trabajo en el que hay mucha actividad (construcción, cargar o trasladar materiales...).

Piensa en la última semana, ¿cuántos minutos al día calculas que has caminado (a paso ligero)?

- a) Menos de 15 minutos al día.
- b) Unos 30 minutos 2 o 3 días a la semana.
- c) 30 minutos o más al menos 5 días a la semana.

¿Si tienes que correr puntualmente para alcanzar el metro o el autobús...?

- a) No me veo capaz. Prefiero perderlo y esperar al siguiente.
- b) Lo hago, pero al llegar me empieza a faltar el aire.
- c) Puedo hacerlo sin problemas.



¿Cuántas horas al día pasas sentado?

- a) 6 o más.
- b) De 2 a 5.
- c) Menos de 2.

De media, ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?

- a) Casi nunca.
- b) Al menos un día a la semana.
- c) Al menos 2 días a la semana.

De media, ¿Cuántos días a la semana realizas actividades que mejoran la flexibilidad?

Por ejemplo, hacer estiramientos suaves de los músculos, hacer gimnasia, artes marciales, yoga o pilates.

- a) Casi nunca.
- b) Al menos un día a la semana.
- c) Al menos 2 días a la semana.

Y ten siempre presente que...

RESPECTO AL SEDENTARISMO



Reducir los periodos dedicados a actividades sedentarias.



Sustituir la actividad sedentaria por actividad física de cualquier intensidad (incluso de intensidad leve).



Para ayudar a reducir los efectos negativos del tiempo sedentario en la salud, se recomienda **aumentar la actividad física realizada** más allá de los niveles recomendados.

RECUERDA

El ejercicio y la actividad física no solo nos ayudan a ganar años de vida, sino que también nos brindan una vida más saludable, enérgica y plena.

¡Aprovechemos estos beneficios y hagamos del ejercicio una parte integral de nuestro estilo de vida!



¿Cuántas horas seguidas ves la televisión, usas la Tablet el móvil al día?

- a) Más de 4 horas al día.
- b) De 2 a 4 horas.
- c) Menos de 2 horas.

Si en tu jornada laboral tienes un descanso (media hora mínimo), ¿qué haces?

- a) Me quedo en mi lugar de trabajo, consultando el móvil o el ordenador.
- b) A veces, si tengo que hacer algún recado, salgo.
- c) Aprovecho para salir a pasear un poco.

SOLUCIÓN: Si predomina la A en tus respuestas, es hora de empezar a moverte. Si hay más B, vas bien, pero puedes mejorar. Si ganan las C, ¡enhorabuena!, pero siempre se puede hacer algo más.

¿Sabías que si tienes mucho estrés y lo disminuyes con una buena gestión del mismo, puedes ganar hasta 2,8 años de vida?

Las emociones juegan un papel importante en el estilo de vida. Pueden influir en nuestras acciones, decisiones y comportamientos diarios. El bienestar emocional implica el equilibrio emocional, la capacidad de manejar las emociones de manera saludable, tener relaciones sociales positivas y satisfactorias, cuidar de uno mismo de manera integral y saber cómo manejar el estrés.

Y todo ello repercute en la salud.

Ninguno de los factores que afectan a nuestro estilo de vida existe de forma aislada, y el bienestar emocional no es una excepción. De hecho, hay una relación demostrada y clara entre los otros factores y el bienestar emocional: lo que comemos, nuestra actividad física, la reducción de sustancias nocivas, el sueño y las relaciones saludables.



● BIENESTAR EMOCIONAL

● ALIMENTACIÓN SALUDABLE

● ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cómo influyen LAS EMOCIONES?

ALIMENTACIÓN:

Influyen en nuestros hábitos alimentarios. En momentos de estrés, tristeza o ansiedad, es común recurrir a la comida como una forma de consuelo o alivio emocional. Esto puede llevar a comer en exceso, hacer elecciones poco saludables o depender de alimentos altos en calorías, grasas o azúcares. Por otro lado, las emociones positivas y el bienestar emocional pueden promover una alimentación equilibrada y saludable.

ACTIVIDAD FÍSICA:

Sentimientos de felicidad, entusiasmo o energía positiva pueden impulsarnos a ejercitarnos y mantenernos activos. Sin embargo, emociones como la tristeza, el estrés o el agotamiento emocional pueden disminuir nuestra motivación y hacer que nos alejemos de la actividad física. La falta de actividad física puede tener un impacto negativo en nuestra salud y bienestar general.

SUEÑO:

Pueden interferir con la calidad y la cantidad de sueño que obtenemos. El estrés, la ansiedad o la tristeza pueden dificultar conciliar el sueño o mantenernos despiertos durante la noche. A su vez, la falta de sueño adecuado puede afectar nuestro estado de ánimo y nuestra capacidad para gestionar emociones de manera efectiva, creando un ciclo negativo.

RELACIONES SOCIALES:

Las emociones también desempeñan un papel importante en nuestras interacciones sociales. Las negativas, como el enfado o la tristeza, pueden afectar a nuestras relaciones, mientras que las positivas, como la alegría o el amor, pueden fortalecerlas.

TOMA DE DECISIONES:

Influyen en nuestras decisiones diarias, incluyendo aquellas relacionadas con la salud.



¿QUÉ SABES DE LAS EMOCIONES?

Si identificas, reconoces y aceptas tus emociones, aunque sean negativas, te será más fácil conseguir gestionarlas y manejarlas con eficacia. *¡Dale una vuelta a tu forma de pensar!*

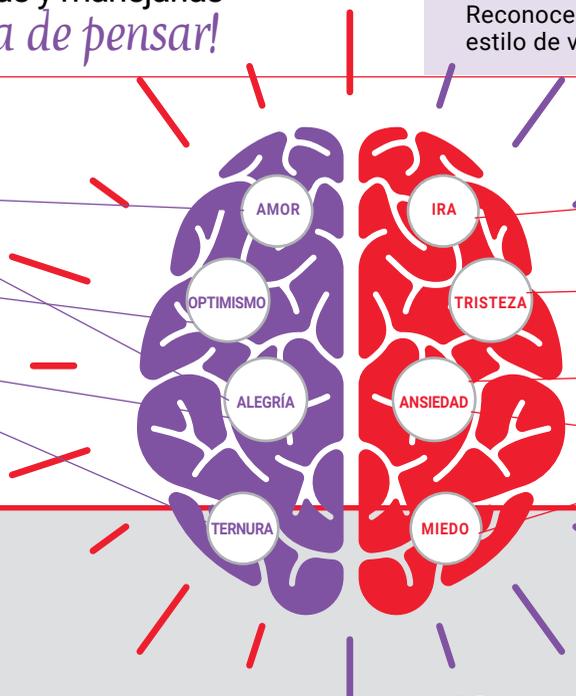
RECUERDA:

Las emociones tienen un impacto significativo en nuestro estilo de vida. Reconocer y gestionarlas de manera saludable puede ayudarnos a mantener un estilo de vida equilibrado y promover nuestro bienestar general.

Las emociones positivas

Estas emociones agradables, forman parte de nuestro bienestar, nos ayudan a establecer vínculos, a hacer proyectos, facilitan el rendimiento, favorecen el manejo del estrés y mejoran las relaciones sociales y la salud. Hay que **potenciarlas**, ya que aumentan nuestra creatividad y nos ayudan a avanzar.

RED SOCIAL
PROYECTOS
ESTABLECER VÍNCULOS



JUSTICIA

ACEPTAR PÉRDIDAS O CAMBIOS

ALERTA DE RIESGOS

PROTECCIÓN

Las emociones negativas

Estas emociones desagradables, nos ayudan a restablecer el equilibrio, a aceptar la pérdida y el cambio, a reaccionar, a protegernos, a buscar soluciones a problemas concretos... Es importante **aceptar y expresar** este tipo de emociones pero **no agarrarse a ellas** más tiempo del que nos sean útiles.

Es importante aprender a identificar nuestras emociones, permitirnos sentir las y sostenerlas así como buscar formas de salir de ellas y no quedarnos "enganchados" en aquellas desagradables. Pregúntate: "¿qué necesito en este momento?" Puedes expresarlas buscando apoyo social, a través de la escritura/pintura/música, con el movimiento corporal, técnicas de relajación... Para ello, es importante que te conozcas ya que cada persona tiene su propia lista de cosas buenas en la vida; valora aquellas que son importantes para ti. Pide ayuda profesional cuando sea necesario.



Consejos para mejorar tu bienestar emocional

Desconectar para Conectar

Reduce el tiempo frente a pantallas y limita el uso de las redes sociales; aumenta las conexiones sociales significativas.

Practicar la atención plena

La meditación, el yoga o Tai Chi y pasar tiempo en la naturaleza nos sirve para relajarnos y reducir el estrés y la ansiedad.

Di adiós al alcohol y el tabaco

No son buenos compañeros.

Duerme bien

Dormir lo suficiente es fundamental para tu corazón y tu cerebro. El sueño es un indicador de la salud y el bienestar.

Muévete

La actividad física ha demostrado reducir las hormonas del estrés y libera hormonas positivas que nos hacen sentir bien, como las endorfinas, la serotonina y la dopamina.

Céntrate en las cosas buenas de la vida

Disfrutar de momentos de alegría, diversión y entretenimiento en la vida cotidiana puede proporcionar una sensación de plenitud y felicidad; sentirse enérgico, tener vitalidad y disfrutar de un equilibrio emocional contribuyen al bienestar general. Alcanzar metas personales, profesionales o académicas puede generar un gran sentido de logro y satisfacción. Y no te olvides de apreciar la belleza y la naturaleza. Además, las personas agradecidas tienden a ser saludables y felices.

Desarrollo personal

Creer como persona, aprender nuevas habilidades, adquirir conocimientos y experimentar un crecimiento personal continuo puede ser muy gratificante.

Tener relaciones sólidas y significativas

Relacionarse con amigos, familiares o seres queridos puede brindar una gran satisfacción y apoyo emocional.

<https://bslm.org.uk/mental-health-and-stress-reduction/>

Conéctate

Sentirse o estar solo es más que un sentimiento, especialmente para las personas más mayores. Algunos datos indican que La soledad podría ser tan perjudicial para nuestra salud como fumar 15 cigarrillos al día o beber en niveles asociados con el alcoholismo. El aislamiento social aumenta el riesgo de infarto e ictus en un 30% y una baja calidad de relaciones y conexión social incrementa el riesgo de obesidad, enfermedad cardiovascular y algunos cánceres.

Disfrutar de relaciones saludables y significativas y tener una mejor conexión social es esencial para una buena salud mental y física.

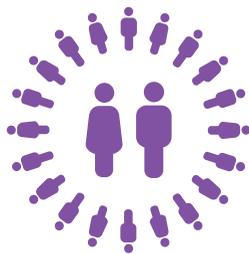
Estamos programados para conectarnos; somos seres sociales y nuestras relaciones familiares y comunitarias dan sentido y significado a nuestras vidas. Conectarse con los demás no solo nos ayuda a sobrevivir, sino a prosperar. De ahí la importancia de las relaciones saludables.

Además, los espacios verdes y la naturaleza mejoran nuestro ánimo. Las actividades al aire libre también nos ayudan a sentirnos mejor.

BENEFICIOS DE LAS RELACIONES SOCIALES



- ▶ Proporciona sentido de pertenencia a un grupo y sirve de apoyo emocional.
- ▶ Mejora la autoestima.
- ▶ Evita el aislamiento.
- ▶ Reduce el estrés.
- ▶ Estimula el cerebro y previene el deterioro mental.
- ▶ Ayuda a la fluidez verbal y nos estimula intelectualmente.
- ▶ Promueve un estilo de vida más saludable.



SENTIRSE BIEN ES ALGO SOBRE LO QUE PUEDES INFLUIR

Conecta

...CONTIGO



Sé consciente de lo que vives, de lo que está pasando en cada momento, de cómo te sientes y de tus emociones. Te ayudará a disfrutar más de lo que te rodea y a conocerte mejor.

Disfruta del momento y valora las pequeñas cosas que nos da la vida.

Quiérete y acéptate como eres, con tolerancia, humor y mucho amor.

No dejes de **aprender cosas nuevas**, mejorará tu autoestima y la confianza en ti mismo.

Trabaja tus emociones. Si alguna situación te produce malestar, trata de identificar la causa que lo origina y de manejar los pensamientos que disparan tu ansiedad. Intenta cambiar lo que puedas y si no puedes, al menos, procura mirarlo desde otro punto de vista. Trata de relativizar.

Dedica un rato al final del día a pensar en todo lo que te ha pasado, e intenta sacarle algo bueno.

...CON LOS DEMÁS



Relaciónate con los que tienes alrededor: familia, amigos, vecinos o compañeros de trabajo. Podrás intercambiar emociones, experiencias y sentimientos.

Sé amable. Basta con pequeños gestos como sonreír o dar las gracias.

Crea o refuerza tu red social. Ayudar, apoyar y trabajar con los demás con un objetivo común, es bueno para nuestro bienestar emocional, además de ayudar a reforzar o crear relaciones sociales.

Expresa tus emociones positivas, te ayudará a fomentarlas.

Comparte lo que sientes. Contar lo que te pasa te ayudará a afrontar mejor los problemas. Pide ayuda a las personas con las que tienes confianza.

Apóyate en la gente que te rodea. Déjate ayudar y recuerda que tú también te sientes mejor cuando ayudas a tus familiares y amigos.

...CON EL ENTORNO



Disfruta de tu entorno, párate a mirar lo que tienes a tu alrededor y trata de aprender a valorarlo.

Los espacios verdes y la naturaleza mejoran nuestro estado de ánimo. Además, realizar actividades al aire libre reporta beneficios a tu bienestar emocional.

Conoce **tu barrio.** Localiza los recursos y actividades que tienes cerca y que te pueden ayudar a sentir mejor: parques, centros culturales, centros de día, bibliotecas, polideportivos, asociaciones, etc.



<https://educacionpapps.blogspot.com/p/folleto-de-refuerzo-para-el-consejo.html>
Localiza salud u otros mapas de activos en salud
<https://localizasalud.sanidad.gob.es/>

Evita las Conductas de RIESGO

¿Sabías que...

...si prácticamente evitas consumir alcohol puedes ganar **hasta 5 años de vida**? Y si dejas de fumar puedes ganar **hasta 10 años de vida**? ¡Cuánto antes lo dejes, más años de vida podrías ganar!



DI ADIÓS a las conductas de riesgo:



NO
al tabaco

Alcohol,
CUANTO MENOS,
MEJOR



El envejecimiento es un proceso natural e irreversible. Sin embargo, es posible ralentizarlo si no sometemos a nuestro organismo a determinados factores que lo pueden acelerar: tabaco y alcohol.

Del primero, NADA, y del segundo, cuanto menos mejor.

Pero, para algunas personas, el consumo de alcohol debe ser CERO.

Está demostrado que evitar comportamientos de riesgo, en particular tabaco y alcohol, **reduce significativamente el riesgo de fallecer por causas prevenibles**, como una **enfermedad cardiovascular** o el **cáncer**, enfermedades asociadas al consumo tanto del tabaco como del alcohol.

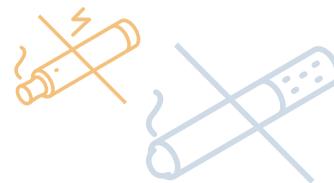
Dejar el TABACO te hará vivir más y mejor

¿Sabías que...? Si dejas de **FUMAR** puedes ganar hasta **10 AÑOS DE VIDA**

EDAD DE ABANDONO	AÑOS DE VIDA GANADOS
25-34	10
35-44	9
45-54	6
55-64	4

Fuente: Steven A. Schroeder. New Evidence That Cigarette Smoking Remains the Most Important Health Hazard. N Engl J Med 2013; 368: 389-390

maquinadel tiempo.fundacionmapfre.org



¿FUMAS?

MEJOR, ¡DÉJALO YA!

El consumo de tabaco es la primera causa de enfermedad, invalidez y muerte evitable en España. El número total de personas adultas que fuman en España ha disminuido en los últimos 30 años, aunque dicho descenso se ha ralentizado en los últimos años. La reducción en el hábito de fumar ha sido mayor en los hombres que en las mujeres, aunque estos aún siguen fumando más que ellas.

Pocas son las personas que hoy en día ignoran que fumar aumenta considerablemente el riesgo de, por ejemplo, sufrir enfermedades respiratorias, tener un infarto o un ictus, o que provoca cáncer.

Pero además de los 8 millones de muertes relacionadas con el tabaquismo cada año en el mundo, no hay que olvidar que el 15% ocurre en no fumadores. ¿La razón? La inhalación de humo de segunda mano, también llamado tabaco pasivo. No en vano, **los estudios realizados confirman que el tabaco mata hasta a la mitad de las personas que lo consumen.**

Si fumas o has fumado hay buenas noticias:

independientemente del tiempo y de la cantidad de cigarrillos consumidos, los fumadores pueden reducir a las 24 horas su riesgo de sufrir un ataque cardíaco si dejan de fumar.

¡Ya lo sabes!

Nunca es tarde para dejar de fumar. **¿A qué esperas?**



<https://hospitalcruzroja cordoba.es/consejos-de-salud/beneficios-de-dejar-de-fumar/>

BENEFICIOS

de dejar de fumar



¿Sabías que...

...si dejas de fumar puedes ganar **hasta 10 años de vida**?
¡Cuánto antes lo dejes, más años de vida podrías ganar!

- ▶ **Mejora el estado de salud** y la calidad de vida.
- ▶ **Reduce el riesgo de muerte prematura** y puede **aumentar en hasta 10 años** la expectativa de vida.
- ▶ **Reduce problemas** en la salud reproductiva, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y cáncer.
- ▶ **Beneficia la salud** de las mujeres embarazadas, el feto y el bebé.
- ▶ **Reduce la carga económica** para los sistemas de atención médica y la sociedad.
- ▶ Evita a tu familia, amigos, etc. la inhalación de **humo de segunda mano**.
- ▶ ¡Y **ahorras dinero!**

¿Sabías que la OMS considera al tabaco como una de las mayores amenazas para la salud pública que el mundo haya enfrentado jamás?

TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

De 3 a 6 meses después

Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones. ¡Se consolida la conducta no fumadora en tu vida cotidiana!



De 1 a 2 meses después

La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y a los pies.



15 días después

Mejora de forma generalizada la presión sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece.



3 días después

Aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar.



20 minutos después

La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse.



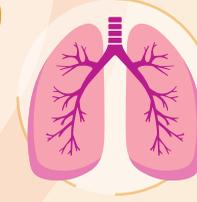
8 horas después

Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad y el de oxígeno se aproxima al normal.



24 horas después

Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad.



48 horas después

Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo.



Si quieres más información:

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/docs/Infografia_Hogares_sintabaco.pdf

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/docs/Infografia_TabacoymedioAmbiente.pdf

<https://hospitalcruzrojadordoba.es/consejos-de-salud/beneficios-de-dejar-de-fumar/>

¿Quieres dejar de fumar?

FUMAR SIN FUMAR

¿Sabes que algunos estudios sugieren que la exposición al humo ambiental del tabaco durante una hora puede ser equivalente a fumar hasta medio cigarrillo?

Aunque esta estimación puede cambiar, ya que la concentración de sustancias tóxicas en el humo ambiental del tabaco puede variar dependiendo de factores como el tamaño de la habitación, la ventilación, el número de fumadores y la duración de la exposición.

Recuerda que no existe un nivel seguro de exposición al humo ambiental del tabaco. Incluso una exposición mínima puede aumentar el riesgo de problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y cáncer. Según la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) hay al menos 70 agentes cancerígenos en el aire contaminado por el humo del tabaco. Por ello, **respirar ese aire puede producir cáncer.** Lo más recomendable es evitar la exposición al humo ambiental del tabaco en la medida de lo posible, ya que puede tener efectos negativos significativos en la salud, tanto a corto como a largo plazo.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/tabaco/home.htm>
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/tabaco/docs/Tabaco.pdf>
<http://www.semanasinhumo.es/wp-content/uploads/2017/02/Receta.pdf>

HAZTE UN PLAN...

TIENES QUE DARTE LA OPORTUNIDAD. Solo es posible conseguirlo si llegas al convencimiento de que es un reto que puedes alcanzar. Evita que las dudas te paralicen. Aunque lo hayas intentado en otras ocasiones, aunque hayas recaído en el pasado, puedes hacerlo, no renuncies a conseguirlo.

FIJA UNA FECHA. Analiza antes los pros y los contras de ese día y, sobre todo, evita épocas con un exceso de estrés en tu vida. No utilices el estrés como eterna excusa para aplazar una decisión tan importante.

PREPARA UN PLAN. Infórmate sobre las dificultades de las primeras semanas (la principal dificultad es el llamado síndrome de abstinencia) e intenta anticiparte a ellas. Ten previstas el mayor número de alternativas a las dificultades. Hay disponibles tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada que ayudan a dejar de fumar y reducen los síntomas del síndrome de abstinencia.

ANTE LA DUDA, BUSCA APOYO. En el centro de salud, amigos, familiares u otros recursos. Y pide apoyo tantas veces como lo necesites.

Falsos mitos

✗ **El tabaco de liar es más natural, menos perjudicial; se fuma menos y es más fácil dejarlo.** Aunque lo lías tú, contiene la misma o mayor cantidad de sustancias tóxicas que los cigarrillos tradicionales. Incluso más.

✗ **Más daño produce la contaminación.** Sí, pero dicho riesgo no es tan elevado como en el caso del tabaco, no olvidemos que es la primera causa de muerte evitable; por ejemplo, un fumador tiene 20 veces más probabilidades de desarrollar cáncer que un no fumador.

✗ **El tabaco es sólo un hábito, no es una droga.** El tabaco provoca adicción física y psicológica, y su retirada produce síndrome de abstinencia.

✗ **Fumar me relaja y me ayuda a controlar el peso.** La nicotina no relaja, es un estimulante. La falta de nicotina genera ansiedad a los fumadores. Al dejar de fumar, eliminarás esa ansiedad. Fumar es una adicción que es todo lo contrario de ayudar. Lo que sí ayuda a controlar el peso es una alimentación saludable y la actividad física regular.

✗ **Fumo porque quiero, porque me gusta.** La sensación placentera se relaciona directamente con la adicción y los efectos de la nicotina a nivel cerebral.

✗ **No tengo fuerza de voluntad para dejarlo.** La fuerza de voluntad se puede trabajar si existe motivación. Además, hay herramientas y personas que te pueden ayudar.

✗ **Fumo poco, no dependo del tabaco, puedo dejarlo cuando quiera.** No existe ningún nivel de seguridad respecto al consumo de tabaco, cualquier cantidad puede ser nociva.

✗ **Ya es tarde para dejarlo, el daño ya está hecho.** Nunca es tarde... Dejarlo es la mejor decisión que puedes tomar por tu salud a cualquier edad. Dejar de fumar es beneficioso a cualquier edad, mejora el estado de salud y la calidad de vida. Reduce el riesgo de muerte prematura y puede aumentar hasta una década la esperanza de vida.

✗ **No fumo tabaco, sólo fumo porros.** Puede ser, pero depende de qué contienen esos porros. El cannabis (hachís, marihuana...) muchas veces se mezcla con tabaco y, por lo tanto, se consumen dos drogas con distintos efectos y consecuencias, potenciándose las adicciones.

✗ **Vapear o el cigarrillo electrónico no es perjudicial para la salud.** Aunque a veces se pueda considerar una opción más sana, eso no quiere decir que este exenta de riesgos.

VAPEAR, LA PALABRA DE MODA

Adicción: los cigarrillos electrónicos pueden contener nicotina, una sustancia altamente adictiva y que causa daños a la persona y también al desarrollo del feto. También puede afectar el desarrollo del cerebro en adolescentes.

Enfermedades cardiovasculares como infarto o angina.

Los aerosoles que salen de un cigarrillo electrónico no son vapor de agua, es un líquido que contiene sustancias químicas, y puede ser perjudicial. El vapo acaba de llegar, por eso todavía no se conocen todos los riesgos para la salud y los posibles efectos de las sustancias que contiene el líquido.

Los cigarrillos electrónicos pueden contener nicotina o no, pero pueden producir daño para la salud, aunque sean libres de nicotina.

EFFECTOS de vapear SOBRE LA SALUD

Agravamiento de **enfermedades del aparato respiratorio**, más riesgo de **infecciones respiratorias** y posible **daño pulmonar**.

<https://www.semefyc.es/que-debo-saber-sobre-el-vaper/>

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/infografias.htm>

¿Quieres más datos?

Durante el embarazo, fumar aumenta las probabilidades de serias complicaciones, como sangrado, aborto espontáneo, muerte fetal y parto prematuro.

Cuando una mujer fuma durante el embarazo, convierte al feto en un fumador pasivo y puede ocasionar problemas en el recién nacido y en su desarrollo.

ALCOHOL, MENOS ES *más*

El alcohol es responsable del 5,3% de todas las muertes a nivel mundial. El alcohol es causa de más de 200 problemas de salud. El daño que causa está determinado por dos factores; el volumen consumido y el patrón de consumo.

El uso "seguro" del alcohol es un tema muy controvertido. **No existe un nivel de consumo seguro para la salud** pero, generalmente se recomienda, que **si se quiere beber**, se consuma por debajo de los límites de bajo riesgo, que son 20 g/día para hombres y 10 g/día para mujeres.

Por eso, cuanto menor consumo, mejor.

No es beneficioso ni en dosis pequeñas. Y, aunque existen unos límites de consumo de bajo riesgo, no quiere decir que sean saludables.



¿Caña mejor que cubata?

No; conviene saber que no hay diferencias entre los diferentes tipos de bebidas alcohólicas.

Cualquier consumo de alcohol implica un riesgo para la salud.

De hecho, el único consumo seguro de alcohol es cero.



¿SABES QUE SI PRÁCTICAMENTE EVITAS CONSUMIR ALCOHOL

puedes ganar hasta 5 años de vida?

Existen diferencias entre hombres y mujeres en la composición corporal, y en cómo se absorbe y metaboliza el alcohol.

Con la misma cantidad de alcohol, hay más efectos en mujeres:

- ▶ Efectos inmediatos más rápidos y duraderos.
- ▶ Se alcanza mayor concentración en sangre.
- ▶ Hay mayor probabilidad de daño en hígado, corazón, neurológico, etc.



No existe un nivel seguro de consumo de alcohol. Los riesgos solo se evitan si no consumes alcohol.

¿Qué es el UBE o unidad de bebida estándar?

Cada UBE corresponde a 10 g de alcohol puro (etanol). Con este sistema se puede calcular de una forma rápida y sencilla la cantidad de gramos de alcohol consumidos en una semana.

Límites de consumo de bajo riesgo de alcohol

EQUIVALE A UNO DE LOS SIGUIENTES

10 g alcohol al día (1 UBE)



1 chupito (40%) 30 ml



Media copa de vino (10%) 125 ml



1 caña (5%) 250 ml



1 copa de jerez o cava (20%) 50 ml



Media copa de ron, whisky o coñac (40%) 25 ml

EQUIVALE A UNO DE LOS SIGUIENTES

20 g alcohol al día (2 UBE)



2 chupitos (40%) 60 ml



Una copa de vino (10%) 250 ml



1 jarra de cerveza (5%) 500 ml



2 copas de jerez o cava (20%) 100 ml



Una copa de ron, whisky o coñac (40%) 50 ml

Consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/alcohol/documentosTecnicos/limiteConsumoBajoRiesgo.htm>

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/conoceConsumo/home.htm>

Consumo Social



El alcohol forma parte de nuestra cultura; no en vano antes la dieta mediterránea recomendaba un vaso de vino al día. Sin embargo, aunque en el pasado se asoció con posibles beneficios cardiovasculares, la evidencia científica apoya que no puede recomendarse el consumo de alcohol.

La Federación Mundial del Corazón (WHF), se ha posicionado contra la idea de que beber cantidades moderadas de alcohol puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas. Recuerda que **“cualquier nivel de consumo de alcohol puede conducir a la pérdida de una vida saludable. Los estudios han demostrado que incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular de una persona. Hasta la fecha, no se ha encontrado una correlación fiable entre el consumo moderado de alcohol y un menor riesgo de enfermedades del corazón”**.

Además, **beber alcohol está socialmente aceptado**. Quedamos a “tomar unas cañas” o en las celebraciones, incluso las infantiles, siempre hay alcohol para los mayores.

Es lo que se denomina **consumo social**. Es un tipo de consumo muy extendido y suele verse como algo normal y sin riesgos. Además, en ocasiones, **no somos conscientes de estar realizando un consumo de riesgo**.

Porque beber alcohol por encima del consumo de bajo riesgo, puede tener consecuencias a largo plazo en nuestra salud.

Efectos a largo plazo del consumo de alcohol



CEREBRO. El alcohol es un depresor, es decir, ralentiza el funcionamiento del cerebro. También altera las reacciones químicas que se producen en él, con lo que **aumenta el riesgo de depresión y ansiedad**. Beber mucho durante periodos prolongados, puede tener efectos a largo plazo en la **memoria**. Aunque un consumo bajo de alcohol en personas sanas puede tener un efecto protector sobre la isquemia cerebral (ictus isquémico), el riesgo se incrementa de manera exponencial con consumos más elevados y no compensa la mortalidad por el conjunto de otras causas.

Sin embargo, **aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular hemorrágico** (ictus hemorrágico) a cualquier dosis.

PRESIÓN ARTERIAL.

El consumo del alcohol aumenta la presión arterial y el riesgo de hipertensión, con una relación dosis-respuesta.

HÍGADO. Un consumo de alcohol elevado puede provocar enfermedades hepáticas y causar daños irreparables, como la cirrosis hepática. El consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer hepático.

INTESTINO. El alcohol puede provocar síntomas de intestino irritable. También aumenta el riesgo de padecer cáncer.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCCIÓN. El alcohol puede producir una disminución de la libido e impotencia en los hombres. También puede causar problemas de fertilidad.

PÁNCREAS. Beber mucho con regularidad puede provocar pancreatitis, tanto aguda como crónica. Aproximadamente la mitad de las personas con pancreatitis crónica desarrollan diabetes.

MAMA. El consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama.

CORAZÓN. Aunque un consumo bajo de alcohol en personas sanas puede tener un efecto protector sobre la **isquemia cardíaca** (infarto agudo de miocardio), el riesgo se incrementa con consumos más elevados. A pesar de esa ligera reducción de la mortalidad por isquemia, el beneficio cardiovascular queda muy lejos de compensar la mortalidad por el resto de causas. El consumo a dosis elevadas incrementa el **riesgo** de daño al músculo cardíaco y, por tanto, de cardiomiopatía. La arritmia cardíaca está ligada principalmente con episodios de consumo intenso o **binge drinking**.

ESTÓMAGO. Un consumo intenso de alcohol irrita el estómago y puede producir náuseas y diarrea. A largo plazo, se ha asociado con un aumento del riesgo de cáncer de estómago.



<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/queSaber/problemas/home.htm>

TEST

¿Sabes cuánto BEBES?



Comprueba en tres pasos si realizas un consumo de riesgo de alcohol

1. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| (0) Nunca | (3) De dos a cuatro veces a la semana |
| (1) Una o menos veces al mes | (4) Cuatro o más veces a la semana |
| (2) De dos a cuatro veces al mes | |

PUNTOS

2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?

- | | |
|-------------------|----------------------|
| (0) Una o dos | (3) De siete a nueve |
| (1) Tres o cuatro | (4) Diez o más |
| (2) Cinco o seis | |

PUNTOS

3. ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más consumiciones (más de 6 cañas, 6 vinos o 3 copas) en una sola ocasión (una noche, una tarde, en una comida, de botellón, etc)?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| (0) Nunca | (3) Semanalmente |
| (1) Menos de una vez al mes | (4) A diario o casi a diario |
| (2) Mensualmente | |

PUNTOS

Mujeres

Hombres

PUNTOS

Realizas un posible consumo de riesgo* 4 puntos o más 5 puntos o más

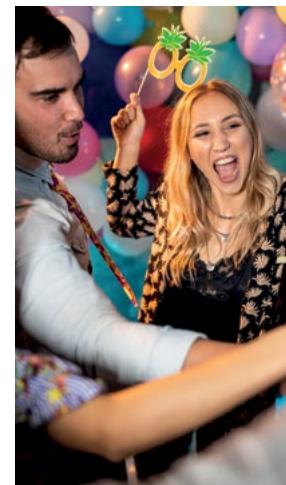
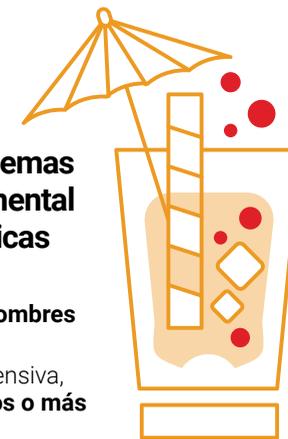
*En caso de ser positivo este test (AUDIT-C), consulta en tu centro de salud.

¿Qué es un consumo DE RIESGO?

Es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en un futuro (cáncer, problemas de salud mental etc.), incluyendo consecuencias sociales y económicas para la persona que consume o para otras.

Se considera a partir de **más de 40 gramos/día (4 UBEs/día) en hombres** y **más de 20-25 gramos/día (2-2,5 UBEs/día) en mujeres**.

También cuando se consumen bebidas alcohólicas de manera intensiva, es decir, cuando se consume en una ocasión (4-6 horas) **60 gramos o más (6 UBEs) en hombres** y **40 gramos o más (4 UBEs) en mujeres**.



¿Qué es el binge-drinking o atracón?

Es el consumo de grandes cantidades en un periodo corto de tiempo (unas 4-6 horas) durante la que se mantiene un cierto nivel de intoxicación (alcoholemia no inferior a 0,8 g/l).

Consumir alcohol "en atracón" produce intoxicaciones y puede provocar tolerancia al alcohol. Las investigaciones científicas que se están realizando sugieren que este patrón podría desencadenar alteraciones cerebrales irreversibles, sobre todo en el caso de los adolescentes. Las consecuencias para la salud de este forma de consumo de alcohol incluyen siniestros de tráfico, agresiones y actos violentos, embarazos no deseados, transmisión de VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, síndrome alcohólico fetal y dependencia al alcohol.

CUANDO BEBER CON MODERACIÓN SIGUE SIENDO DEMASIADO

Además, ciertas personas no deberían consumir alcohol. Lo más seguro es **evitar completamente el alcohol si:**



Vas a conducir



Estás en periodo de lactancia



Estás embarazada



Realizas un trabajo de precisión



Eres menor de edad



Tomas algunos medicamentos o padeces ciertas enfermedades



Vas a realizar actividades de riesgo



Estás al cuidado de menores

¿QUIERES BEBER MENOS?

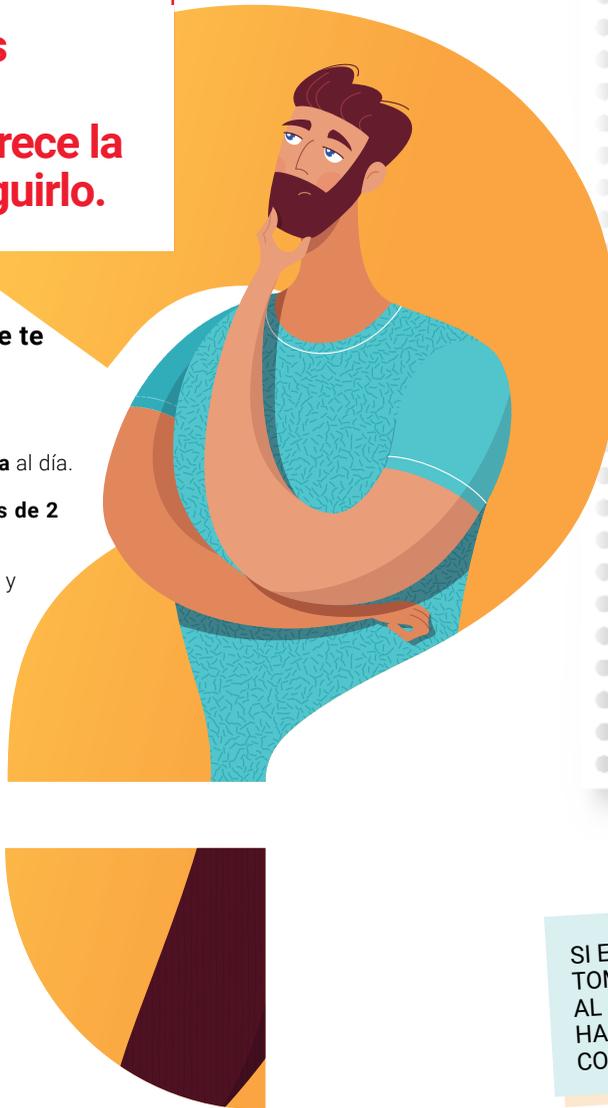
Te ayudamos

Es bueno reflexionar sobre los motivos por los que bebes. Si crees que beber menos merece la pena, comprométete a conseguirlo.

Márcate unos objetivos realistas; si crees que te costará, reduce el consumo paulatinamente.

Estas **recomendaciones** te ayudarán:

- No es aconsejable beber **más de una bebida alcohólica** al día.
- Si bebes ocasionalmente o el fin de semana, **no pases de 2 o 3 consumiciones.**
- **Identifica las situaciones** que te empujan a beber y procura evitarlas o aprender a dominarlas.
- Recuerda las **ventajas** de dejar de beber o beber menos.
- Márcate unos **límites de consumo** diario y semanal máximos y comprométete a cumplirlos.
- **Intercala** el consumo de bebidas alcohólicas y el de bebidas no alcohólicas.
- **Pide ayuda a un profesional** sanitario si consideras que tienes problemas.
- **Mide** también el número de unidades que consumes (Diario de consumo) para intentar reducirlos.
- **Reduce** el número de días y la cantidad que bebes: lleva un control de los días y márcate algunos días de "descanso".



Reduce LA CANTIDAD QUE BEBES

- ✓ **Alterna** una bebida alcohólica con otra sin alcohol y comida.
- ✓ Elige bebidas con **menos graduación.**
- ✓ **Rebájalo** con otras bebidas sin alcohol.
- ✓ Si tienes sed o haces deporte **bebe agua** (u otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata.
- ✓ **Suelta el vaso**, si lo tienes en la mano beberás con más frecuencia.
- ✓ Utiliza **vasos pequeños.**
- ✓ **Come antes** de beber alcohol y **evita alimentos salados** mientras bebes.

No existe un nivel de consumo intensivo de bajo riesgo. Ninguna cantidad de consumo intensivo es segura. ¡NO LO OLVIDES!

Sé consciente del alcohol que bebes

No hay un criterio único válido para todo el mundo, el daño relacionado con el consumo de alcohol depende de nuestra edad, sexo, estado de salud y otras circunstancias, pero recuerda que cualquier consumo de alcohol implica un riesgo para la salud.

Llegar a los siguientes límites supone ya un consumo de riesgo:

Si bebes algo todos o casi todos los días... no llegar al día

MUJERES	2 UBE
HOMBRES	4 UBE

Si bebes sólo en días puntuales como por ejemplo, los fines de semana... no llegar por ingesta a

MUJERES	4 UBE por ocasión
HOMBRES	6 UBE por ocasión

Suma y reflexiona

1 UBE = 10 g DE ALCOHOL (unidad de bebida estándar)

y equivale a uno de los siguientes:



SI ERES MUJER Y TOMAS 3 CERVEZAS AL DÍA, ¡ESTÁS HACIENDO UN CONSUMO DE RIESGO!

SI ERES HOMBRE Y TE TOMAS UN SÁBADO 2 CAÑAS Y 3 COPAS, ¡HACES UN CONSUMO DE RIESGO!

Duerme bien

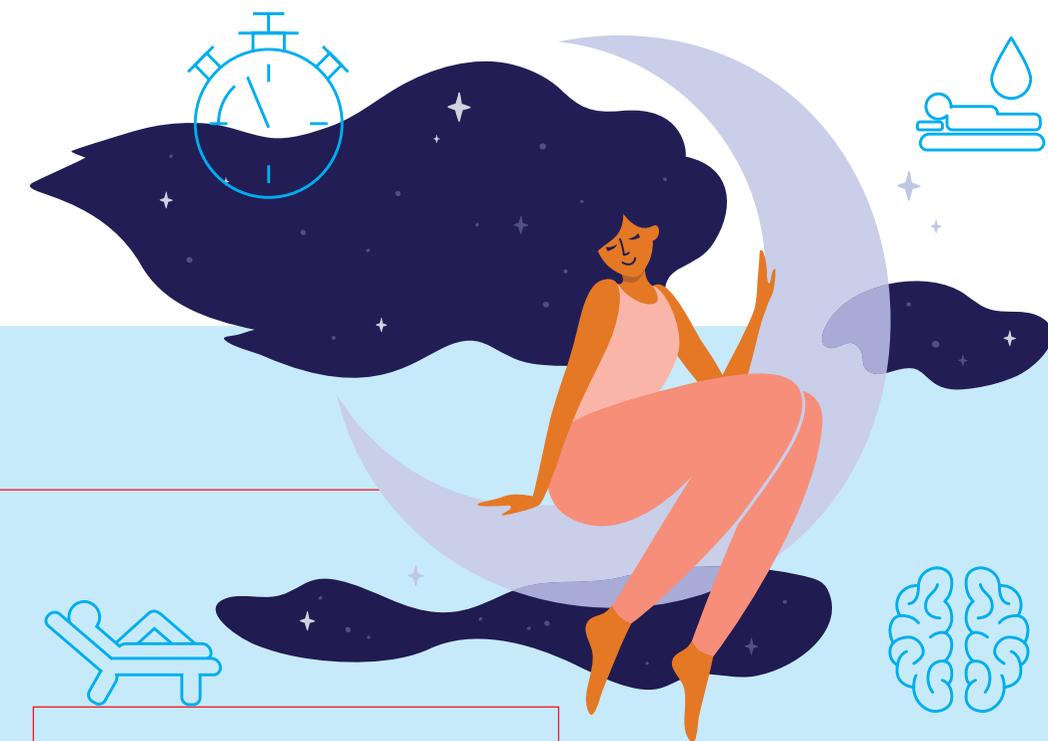
¿Sabías que si duermes bien, lo suficiente y con calidad, **puedes ganar hasta 4,7 años de vida?**

Dormir lo necesario es fundamental para tu corazón y tu cerebro. El sueño es un indicador de la salud y el bienestar. Pero, aunque sabemos lo importante que es un buen descanso, muy pocos hacemos del sueño una prioridad. **Las necesidades de sueño varían a través de las edades y están especialmente afectadas por el estilo de vida.** Para determinar la cantidad de sueño necesaria a cada edad, es importante evaluar no solo las necesidades de sueño, sino también examinar cómo el estilo de vida -horarios de trabajo, estrés, estimulantes, etc.-, están afectando a la calidad y cantidad del sueño.

¿Sabías que quienes duermen entre 6-8 h. tienen menos riesgo de enfermedades cardiovasculares importantes?

Estos los beneficios de dormir bien

- 1 Mejor salud mental**
El estado de ánimo se ve significativamente afectado por sus patrones de sueño. La falta de sueño puede hacer que una persona se sienta frustrada e irritada. El sueño es crucial para mantener el rendimiento de la persona al máximo.
- 2 Músculos a punto**
El sueño ayuda en la construcción muscular y la relajación de los músculos. Dormir no solo relaja la mente sino que también proporciona descanso al cuerpo. Después de un buen entrenamiento, el cuerpo necesita tiempo para prepararse, y esto ayuda a tonificar el cuerpo.
- 3 Conducción más segura**
Conducir es una actividad que exige la máxima atención y estado de alerta. Las personas somnolientas y cansadas tienen una mayor probabilidad de sufrir accidentes.
- 4 Mayor productividad**
La falta de sueño hace que una persona se sienta muy cansada. La concentración de la persona se ve afectada y las habilidades de pensamiento crítico también disminuyen. Además, puede suponer un mayor riesgo de accidentes laborales ya que el cansancio afecta al tiempo de reacción y la toma de decisiones.



- 5 Menor riesgo de diabetes y de enfermedades cardiovasculares**
Dormir menos se relaciona con mayor riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y de mortalidad prematura.
- 6 Control del estrés**
El sueño es un gran calmante para el estrés que elimina todas las preocupaciones de la mente de una persona. Cuando estamos cansados, tendemos a pensar demasiado en las cosas, y esto genera ansiedad y estrés. Dormir ayuda a refrescar nuestra mente y eliminar pensamientos innecesarios.
- 7 Piel más sana**
Las rutinas de cuidado de la piel por la noche antes de ir a dormir pueden ser muy beneficiosas. Nuestra piel se cura durante la noche y trabaja sobre el daño causado por los dañinos rayos ultravioleta, la contaminación, los químicos y los signos del envejecimiento.
- 8 Memoria**
El sueño potencia y mejora la funcionalidad del cerebro. Si quieres mejorar tu memoria, entonces duerme adecuadamente. Un cerebro también necesita descansar después de un día largo y agotador, y el sueño es necesario para la regeneración celular. El cerebro funciona incluso mientras duermes.
- 9 Migrañas, Alzheimer...**
La falta de sueño se asocia con dolores de cabeza y migrañas. Además, algunos trastornos del sueño podrían estar relacionados con el riesgo de desarrollar enfermedades como Alzheimer, enfermedad cerebrovascular, así como trastornos degenerativos.
- 10 Sistema inmunitario más fuerte**
La inmunidad también se ve afectada debido a la falta de sueño. La falta de sueño nos hace más susceptibles a contraer múltiples enfermedades.

<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>

<https://www.ecoleglobale.com/blog/importance-of-sleep-in-a-childs-development/>

TEST

¿Descansas LO SUFICIENTE?



Un SUEÑO de calidad te hará vivir más y mejor

¿Sabías que...?

Si **DUERMES BIEN**, las horas suficientes y con un sueño reparador



PUEDES VIVIR HASTA **4,7** AÑOS MÁS

Cumpliendo con todos los siguientes requisitos...



DORMIR
7-8 HORAS AL DÍA



NO TENER DIFICULTAD PARA **CONCILIAR EL SUEÑO** MÁS DE 2 VECES/SEMANA



DESPERTARTE DESCANSADO 5 O MÁS DÍAS/SEMANA



NO USAR **MEDICACIÓN PARA DORMIR**



NO TENER DIFICULTAD PARA **MANTENER EL SUEÑO** MÁS DE 2 VECES/SEMANA

...podrás ganar los siguientes años de vida:



MUJERES **2,4**



HOMBRES **4,7**

Fuente: Haibin Li and Frank Qian. **LOW-RISK SLEEP PATTERNS, MORTALITY, AND LIFE EXPECTANCY AT AGE 30 YEARS: A PROSPECTIVE STUDY OF 172 321 US ADULTS**

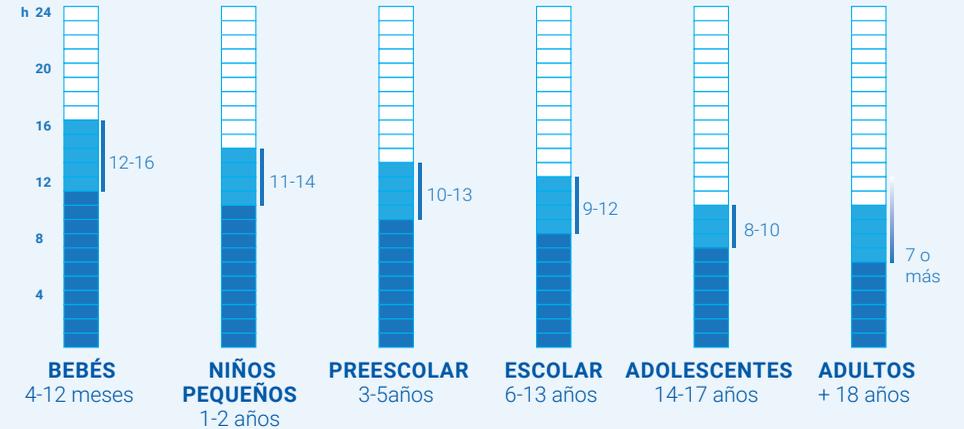
maquinadeltiempo.fundacionmapfre.org

MAYORÍA DE NOES: si has contestado algunas preguntas con un no, vas por buen camino.

MAYORÍA DE SÍES: necesitas ayuda para planificar y mejorar tu estado del sueño.

- Cuando duermes 7-8 horas, ¿Sientes que necesitas más horas de sueño para estar en plena forma?
- ¿Tienes problemas de salud que podrían requerir más descanso?
- Duermes como máximo 7 horas al día y tienes un alto nivel de gasto energético diario (practicas deporte con frecuencia o tienes un trabajo que requiere mucho esfuerzo físico)?
- Si tus actividades diarias requieren estar alerta para realizarlas de forma segura (conducir, operar con maquinaria pesada, etc.) ¿Alguna vez te sientes somnoliento/a al realizarlas?
- ¿Estás experimentando o tienes antecedentes de algún trastorno del sueño?
- ¿Dependes de la cafeína para pasar el día?
- Cuando tienes un horario libre, ¿tiendes a dormir más?

¿Cuántas horas DEBEMOS DORMIR?



Fuente: <https://aasm.org/new-infographics-help-you-share-aasm-sleep-duration-recommendations/>

Los **bebés** (4-12 meses) deberían dormir entre 12 y 16 horas al día.

Para los **niños pequeños** (1-2 años), lo aconsejable sería dormir entre 11 y 14 horas al día.

Los niños de **preescolar** (3-5) deberían dormir entre 10-13 horas.

Para los niños en **edad escolar** (6-13) lo recomendable sería dormir entre 9 y 12 horas.

Los **adolescentes** (14-17) deberían dormir de 8 a 10 horas.

Para los **adultos** (18 a 64), lo correcto sería dormir entre 7 y 8 horas, aunque no siempre se logra.

Y para los **mayores 65 años**, también lo saludable es dormir entre 7 y 8 horas al día.



Acuéstate **a la misma hora** todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas, incluidos los fines de semana. Es fundamental no solo intentar dormir las horas suficientes, sino tener un horario de sueño regular.

Procura exponerte a la **luz solar** durante el día. Esto aumenta los niveles de la hormona melatonina, lo cual es importante para dormir.

Evita utilizar el dormitorio para trabajar y para actividades lúdicas en general, reservarlo **para dormir**.

Relájate con un libro o dese un baño que le quite las **tensiones**.

Fuera los **dispositivos electrónicos**, como uso de móviles u ordenadores.

Consejos para dormir bien

Evita **siestas diurnas** largas que no excedan 20-30 minutos.

Muévete más y siéntate menos. Ser físicamente **activo durante el día** puede ayudar a dormir más fácilmente por la noche. Haz ejercicio regularmente pero no inmediatamente antes de acostarte.

Evita **comidas abundantes**, al menos cuatro horas antes de dormir.

Evita consumir **tabaco, cafeína y alcohol** antes de acostarte.

Asegúrate de que tu habitación sea silenciosa, oscura, **relajante** y que tenga una temperatura agradable.

Los enemigos del descanso

Hay varios factores que te impedirán descansar adecuadamente. Vigílalos o se convertirán en tu pesadilla. Consulta con tu médico si tienes alguno de los siguientes.

Apnea

Si roncas, tienes paradas respiratorias y sientes cansancio incluso después de una noche de sueño, puede que tengas apnea del sueño.

¿Te rechinan los dientes?

El bruxismo consiste en apretar de forma inconsciente la mandíbula o incluso rechinar los dientes mientras dormimos, lo que provoca que la calidad del sueño no sea buena. La causa principal suele ser el estrés. Acude al especialista (psicólogo, odontólogo o médico de familia) para solucionarlo.

¿Te cuesta conciliar el sueño?

El insomnio, un trastorno muy común, es la incapacidad para conciliar el sueño, permanecer dormido o de despertarnos temprano sin haber descansado lo suficiente.



<https://sleepisgoodmedicine.com/>
<https://www.chronobiology.com/wp-content/uploads/2020/03/world-sleep-day-recognizing-the-importance-of-sleep.jpg>

Otros Factores

Para llevar una vida saludable y ganar años de vida, además, hay que tener en cuenta otros riesgos habituales en nuestra vida diaria.

Haz un uso racional de los medicamentos

El uso racional de los medicamentos es de vital importancia por **varias razones**:

Efectividad

Al utilizarlos de acuerdo con las dosis, frecuencia y duración prescritas, se maximiza la posibilidad de obtener los resultados deseados y tratar la enfermedad de manera efectiva.

Seguridad

Ayuda a prevenir efectos secundarios y complicaciones innecesarias.

Evitar resistencia antimicrobiana

Un estilo de vida saludable ayuda a reforzar el efecto de los medicamentos.

Coste económico

Al seguir las indicaciones y no desperdiciar medicamentos, se evita el gasto innecesario y se optimiza el uso de los recursos sanitarios.



Protégete del sol



Es importante protegerse del sol por **múltiples razones**:

Protección contra los rayos ultravioleta (UV)

La radiación UV emitida por el sol puede tener efectos perjudiciales en nuestra piel y salud en general. La exposición excesiva al sol puede causar quemaduras solares, envejecimiento prematuro de la piel, daño celular, supresión del sistema inmunológico y aumentar el riesgo de cáncer de piel.

Prevención del cáncer de piel

Protegerse del sol, especialmente durante las horas pico de radiación solar, puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad potencialmente mortal.



Nuestra piel tiene "memoria" y la exposición solar acumulativa tiene efectos duraderos en la salud y apariencia de la piel a lo largo del tiempo. Por lo tanto, es esencial proteger la piel del sol mediante el uso de protector solar, ropa protectora y limitar la exposición durante las horas pico de radiación solar para prevenir el daño cutáneo.

Protección ocular

El uso de gafas de sol con protección UV adecuada ayuda a proteger los ojos.



Prevenir golpes de calor

Los golpes de calor pueden causar síntomas graves, como mareos, náuseas, confusión y desmayos, e incluso pueden ser mortales en casos extremos.

¿Cómo protegernos del sol?



Cada persona es única y puede tener diferentes niveles de tolerancia al sol, pero recuerda que **30 minutos al día son suficientes** para cubrir nuestras necesidades fisiológicas.

Para protegerse del sol, se recomienda usar **protector solar** con un factor de protección solar (FPS) adecuado, preferiblemente de amplio espectro para proteger contra los rayos UVA y UVB.

Es importante buscar **sombra, usar ropa protectora**, como sombreros de ala ancha y ropa de manga larga, y usar gafas de sol que bloqueen los rayos UV.

Es esencial **evitar** la exposición prolongada al sol durante **las horas de mayor intensidad**, que generalmente son entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

Conduce de forma responsable

Conducir de forma responsable es fundamental para garantizar la **seguridad vial tanto para ti como para los demás**. Si cumples con los siguientes requisitos puedes contribuir a reducir los siniestros de tráfico y promover un entorno vial más seguro.

Haz un uso adecuado de los dispositivos de seguridad

Utiliza siempre el cinturón de seguridad y asegúrate de que todos los pasajeros también lo lleven puesto, y si viajas personas menores de edad o niños/as, asegúrate de que estén adecuadamente asegurados en asientos de seguridad infantil.

Si conduces una motocicleta, usa siempre el casco y las medidas de protección adecuadas.

Atención y concentración

Mantén la atención y la concentración en la carretera mientras conduces. Evita distracciones como el uso del teléfono móvil, comer, manipular el navegador o cualquier actividad que desvíe tu atención de la conducción. Mantén tus manos en el volante y tus ojos en la carretera.

Nunca conduzcas bajo la influencia del alcohol, drogas u otras sustancias, como medicamentos, que puedan afectar tu capacidad para manejar de manera segura.

Respetar los límites de velocidad establecidos y adapta tu velocidad a las condiciones de la vía, el tráfico y el clima.

Familiarízate con las leyes y normas de tránsito de tu país o región y cúmplelas.

Respetar a los demás usuarios de la vía, conductores, peatones y ciclistas. Cede el paso cuando corresponda y utiliza las señales adecuadas. La calle no es solo para ti.



Recuerda que cada año fallecen en España más de 1.500 personas por siniestros de tráfico, pero más de 10.000 tienen lesiones graves y más de 100.000 sufren algún tipo de lesión relacionada con un siniestro de tráfico.

En nuestra mano está evitar una parte de ellos, y, sobre todo, disminuir sus consecuencias.



Cuida tu salud sexual

Mantener una buena salud sexual contribuye al **bienestar físico y emocional** en general. Una vida sexual saludable puede mejorar la calidad de vida, promover sentimientos de satisfacción y felicidad, y fortalecer la autoestima y la conexión emocional en las relaciones íntimas. Pero además:

Previene las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Los métodos de protección adecuados, como condones, pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer ITS, incluyendo VIH/sida, sífilis, gonorrea... Si piensas que has tenido una exposición de riesgo, lo más correcto es acudir al médico.

Planificación familiar y anticoncepción

La salud sexual también implica tomar decisiones informadas sobre la planificación familiar y la anticoncepción.

Fomento de relaciones sexuales consensuales y respetuosas.



Recuerda:

HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA PARA EMPEZAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/docs/EstilosdeVidaSaludable.pdf>



Las mejoras en el estilo de vida deben tener en cuenta la **equidad en salud e igualdad de género**. Alcanzar la equidad en salud es un objetivo de justicia social que contribuye al desarrollo de sociedades más prósperas. Las desigualdades sociales en salud están presentes en todos los países y ámbitos, y en toda la población. Su abordaje requiere de la acción conjunta de distintos sectores, además del sector salud, así como de la participación de la población. Siendo también fundamental prestar especial atención a las actuaciones sobre el contexto y determinantes sociales de la salud para garantizar la equidad en salud.

CUADERNOS PAPPS. Revista Clínica de Medicina de Familia.
<http://educacionpapps.blogspot.com/2023/02/equidad-en-prevencion-cuadernos-papps.html>

Consejos PARA VIVIR MÁS, mejor y más feliz

¿Sabías que puedes ganar hasta **14.1 años de vida** con un estilo de vida saludable?



ALIMENTACIÓN² Gana hasta 4.2 años de vida.

- ▶ La alimentación debe ser rica en **frutas y verduras**. Come al **menos 5 porciones al día**.
- ▶ **Evita las bebidas azucaradas y los alimentos procesados**.
- ▶ Apuesta por la **dieta Mediterránea**.

¿Sabías que si tienes **obesidad y adelgazas** puedes ganar hasta **4.2 años de vida**?¹

¹maquinadel tiempo. fundacionmapfre.org

²Come bien, vive sano <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/docs/AlimentacionSaludable.pdf>

³Da un primer paso por tu salud <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/docs/ActividadFisica.pdf>



ACTIVIDAD FÍSICA³ Gana hasta 7.2 años de vida.

- ▶ Ser una persona **físicamente activa** alarga la vida y mejora su calidad.
- ▶ Es recomendable realizar **150 minutos a la semana de actividad física moderada**, que se pueden alcanzar sumando intervalos de al menos 10 minutos.
- ▶ **Cualquier actividad cuenta**: subir los peldaños de una escalera, caminar...
- ▶ Realiza, al menos 2 días a la semana, **actividades de fortalecimiento muscular** y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.
- ▶ **Evita periodos sedentarios largos**. Muévete cada 2 horas.

¿Sabías que si realizas **actividad física moderada (caminar rápido, por ejemplo) 2.5 horas a la semana**, puedes ganar hasta **3.4 años de vida** y hasta **7.2 años** si mantienes un **peso saludable**?¹

BIENESTAR EMOCIONAL



Gana hasta **2.8 años de vida**.

- ▶ **Ten una actitud positiva ante la vida**: tómate las cosas con calma, evita el estrés, descansa lo suficiente y busca una ilusión que te impulse a levantarte cada día.
- ▶ **Participa en tu comunidad**: conecta abiertamente con todo el mundo, practica la autoestima positiva, cultiva buenas relaciones sociales y riéte: la risa tiene poder curativo.
- ▶ Encuentra tiempo para **disfrutar al aire libre** en la naturaleza, y descubre los beneficios de esta práctica para la salud física y mental.

¿Sabías que si tienes **mucho estrés** y lo **disminuyes con una buena gestión del mismo**, puedes ganar hasta **2.8 años de vida**?¹

SUEÑO



Gana hasta **4.7 años de vida**.

- ▶ **Descansa lo suficiente**. Trata de dormir entre 7 y 9 horas al día y mantén un horario de sueño regular.
- ▶ **Realiza ejercicio físico** pero no cerca de la hora de dormir, y evita también, las comidas abundantes, el alcohol, tabaco y cafeína.

- ▶ **Evitar el uso de dispositivos electrónicos**, como uso de móviles u ordenadores antes de dormir.

¿Sabías que si **duermes bien, lo suficiente y con calidad**, puedes ganar hasta **4.7 años de vida**?¹

OTROS



- ▶ **Haz uso racional de los medicamentos**; siempre bajo la supervisión de un sanitario cualificado. Si tomas medicamentos por una enfermedad, acompáñalos de un estilo de vida saludable.
- ▶ **Cuida tu salud sexual**. Consulta a tu médico y hazte un test si has tenido alguna conducta de riesgo.
- ▶ **No abuses del sol**. Es suficiente media hora al día para cubrir nuestras necesidades fisiológicas. Usa protección solar; las radiaciones solares se acumulan a lo largo de toda la vida.
- ▶ **Conduce de forma responsable**. Nada de alcohol al volante. Usa el cinturón de seguridad y las sillas para niños; y ponte el casco en motos y bicicletas. Prohibido el teléfono móvil cuando estés conduciendo.

NO FUMAR



Gana hasta **10 años de vida**.

- ▶ **Deja el tabaco**. El consumo de tabaco es la causa más común de enfermedad y muerte en nuestro país.
- ▶ **Evita los espacios contaminados por el humo** del tabaco. El tabaquismo pasivo también causa enfermedades.
- ▶ **Ninguna droga es saludable**.

¿Sabías que si **dejas de fumar** puedes ganar hasta **10 años de vida**? ¡Cuánto antes lo dejes, más años de vida podrías ganar!¹

EVITA EL ALCOHOL



Gana hasta **5 años de vida**.

- ▶ **Cuanto menor consumo, mejor**. No es beneficioso ni en dosis pequeñas.
- ▶ En embarazadas, menores de edad, lactancia, cuidado de personas, trabajos de precisión, conducción y con algunos medicamentos y enfermedades, el consumo debe de ser cero.

¿Sabías que si **prácticamente evitas consumir alcohol** puedes ganar hasta **5 años de vida**?¹

Fundación
MAPFRE