

VIVIR MÁS Y MEJOR
GUÍAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Evita las conductas *de riesgo*

¿Fumas?, *mejor déjalo ya*

Beneficios de dejar de fumar

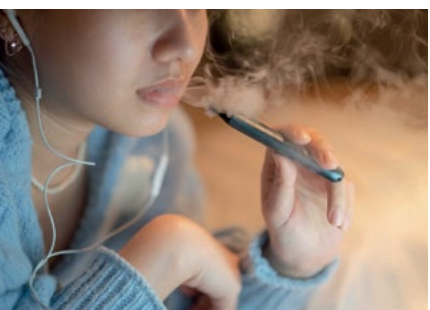
Falsos mitos

Alcohol, *menos es más*

Consumo *social*

Reduce la cantidad que bebes





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.**



Sumario

03 *Cambia tu estilo de vida*

Un estilo de vida saludable
te puede hacer ganar años.

05 *¿Fumas?, mejor déjalo ya*

06 *Beneficios de dejar de fumar*

07 *Falsos mitos*

08 *Alcohol, menos es más*



09 *Consumo social*

11 *Reduce la cantidad que bebes*

12 *Consejos para vivir más, mejor y más feliz*

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

© Fundación MAPFRE, 2025
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (España)
www.fundacionmapfre.org

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.

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.



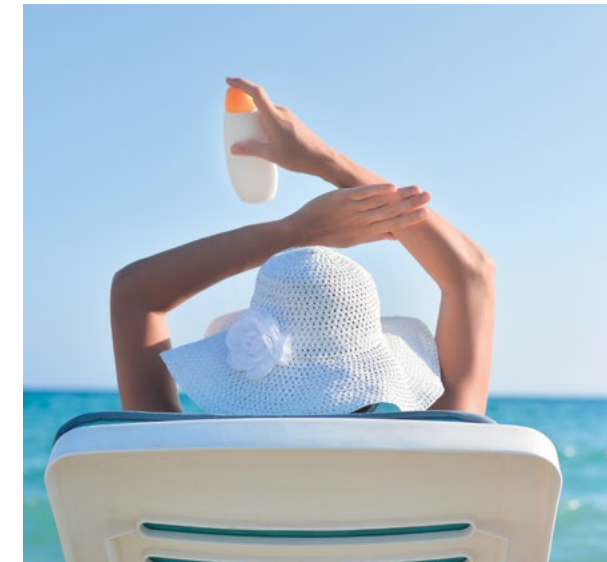
Cuida tu bienestar emocional

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



A estos cinco, podemos añadir otros cuatro

- 1 Haz un uso racional de los medicamentos**
Mejora su eficiencia y garantiza su seguridad.
- 2 Cuidado con el sol**
Evita el envejecimiento prematuro de la piel, el daño celular y el riesgo de cáncer de piel.
- 3 Conduce de forma responsable**
Reduce el riesgo de accidentes de circulación.
- 4 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 **80% la mortalidad por enfermedades cardiovasculares** y entre el **30-50% de los cánceres**.

*Cambia tus hábitos de vida
y vive más y mejor*

¿Sabías
que...?

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



Si sigues alguno de estos factores...



... 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

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!



¡ADIÓS a las conductas de riesgo:



◀ **NO**
al tabaco

Alcohol,
CUANTO MENOS, MEJOR ▶

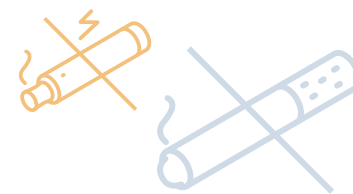
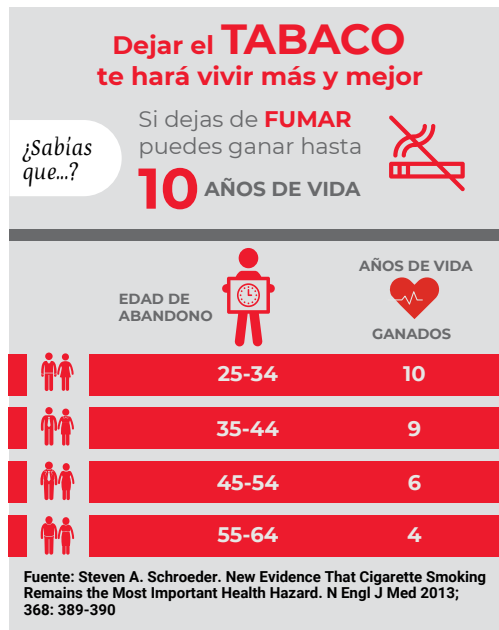


El envejecimiento es un proceso natural e irreversible. Sin embargo, es posible ralentizarlo si no sometemos a nuestro organismo a determinados factores que lo pueden acelerar: tabaco y alcohol.

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.



¿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?**



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?**

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_TabacoMedioAmbiente.pdf

TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR



<https://hospitalcruzrojacordoba.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.

¿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.

Falsos mitos



El tabaco de liar es más natural, menos perjudicial; se fuma menos y es más fácil dejarlo. Aunque lo lles 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.

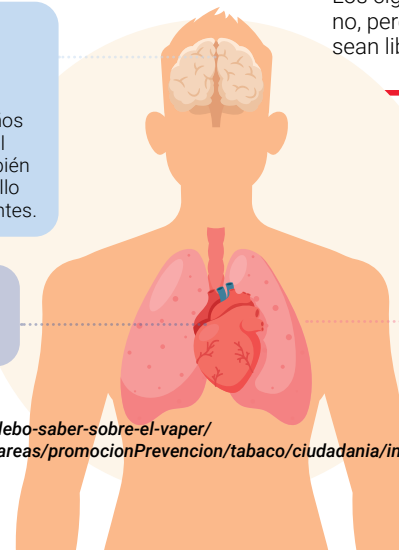


Vapear o el cigarrillo electrónico no es perjudicial para la salud. Aunque a veces se pueda considerar una opción más sana, eso no quiere decir que este exenta de riesgos.

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 vapeo 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.semfyc.es/que-debo-saber-sobre-el-vaper/>
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/infografias.htm>

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.

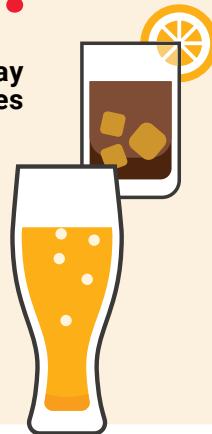
No es beneficioso ni en dosis pequeñas. Y, aunque existen unos límites de consumo de bajo riesgo, no quiere decir que sean saludables.

¿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.

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 intensivo o **binge drinking.**

ESTÓMAGO. Un consumo intensivo 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.



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

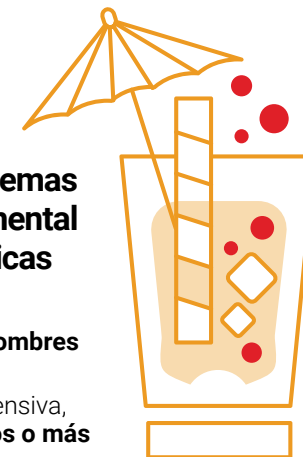
*En caso de ser positivo este test (AUDIT-C), consulta en tu centro de salud.

¿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 reducirlas.
- **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:

		
1 UBE (100cc)	1 UBE (250cc)	2 UBE (25cc)

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!

Consejos

PARA VIVIR MÁS, mejor y más feliz

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



ALIMENTACIÓN

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?**



ACTIVIDAD FÍSICA

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?



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?**



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?**

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!



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?**

Fundación
MAPFRE

