

VIVIR MÁS Y MEJOR  
**GUÍAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

---

# Bienestar *Emocional*

*Cómo influyen  
las emociones*

*Consejos para mejorar  
tu estado emocional*

*Beneficios de las redes sociales*

*Conecta contigo,  
con los demás y con el entorno*





# PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

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



## Sumario

### 03 *Cambia tu estilo de vida*

Un estilo de vida saludable  
te puede hacer ganar años.

### 05 *Bienestar emocional*

### 06 *Cómo influyen las emociones*

### 06 *Consejos para mejorar tu estado emocional*

### 07 *Conecta contigo, con los demás y con el entorno*



Textos: Rafael Ibarra Pérez  
Coordinación científica por parte de  
SemFYC: Francisco Camarells 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](http://www.fundacionmapfre.org)

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

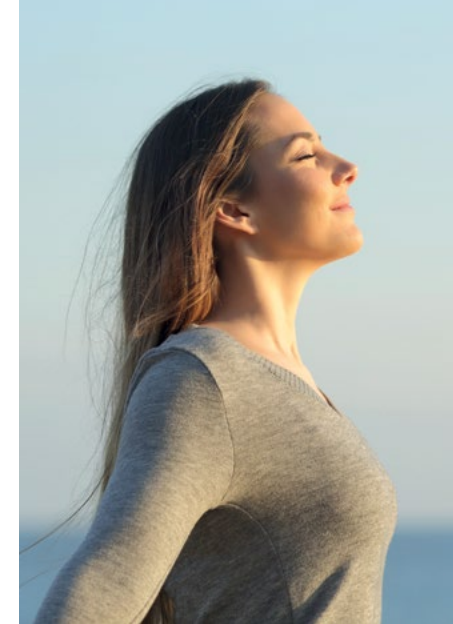
En esta guía encontrarás información sencilla y muy útil que te ayudará a **tener un estilo de vida más saludable y ganar años de vida.**



### 07 *Beneficios de las redes sociales*

### 08 *Consejos para vivir más, mejor y más feliz*

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**.

¿Sabías que...?

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

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



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:



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

# BIENESTAR Emocional

¿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.



## 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.

# 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.

**Creas o refuerzas 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.



# 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**

