



# HOY

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

Seguridad /  
Lesiones



➔ Ganar en salud: Mantenerse activo y **prevenir las caídas**

Bienestar  
emocional



➔ Siéntete mejor y **conecta**

Alcohol



➔ Alcohol ¿Cuánto es **mucho?**

Actividad  
física



➔ ¡Da el primer paso por **tu salud!**

Tabaco



➔ **Decídate** a **dejar de fumar**

Alimentación  
saludable



➔ Come bien, **vive sano**

# Ganar en salud: Mantenerse activo y prevenir las caídas

Seguridad /  
Lesiones



Mantenerse físicamente activo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y, además, contribuye a prevenir las caídas.

A cualquier edad podemos caer pero, según cumplimos años, estas posibilidades aumentan y las consecuencias suelen ser peores, pudiendo resultarnos más difícil volver a la situación que teníamos antes de la caída.

Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus consecuencias:



## A Mantenerse físicamente Activo

Realizar actividad física con regularidad es beneficioso sea cual sea su estado de salud. Es importante incorporarla en nuestro día a día.



Se recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, por ejemplo, caminar 30 minutos cinco días o más veces a la semana o incluso sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos tres veces al día.

Lo que produce más beneficios para la salud es **practicar actividad física regularmente**

Además, también nos beneficiaremos de hacer 2-3 veces a la semana ejercicios que mantengan nuestros huesos y músculos fuertes y que mejoren nuestra flexibilidad y equilibrio.

## Trucos

- Empezar despacio
- Escuchar nuestro cuerpo, adaptando la actividad física a nuestro estado de salud y capacidades.
- Saber que cada paso cuenta, así que siempre algo es mejor que nada.
- Encontrar una actividad que nos guste.
- Ir aumentando su nivel de actividad poco a poco, por ejemplo, 10 minutos cada vez.
- Distribuir la actividad física a lo largo de toda la semana. ¡Cuanto más días, mejor!
- El tiempo activo puede ser el tiempo social, consiga que la familia o amigos se unan o busque actividades de grupo, clases en su barrio, etc.
- Ir a pie siempre que se pueda, tratando de ir a la compra andando o bajar una parada antes, si va en transporte público.

## TAI-CHI

El taichí le puede ayudar a mejorar estos tres componentes: **equilibrio, fuerza y flexibilidad**. Además, al practicarlo en grupo se añade un efecto de afinidad positiva, que aumenta el estado de ánimo, y disminuye el miedo y el número de caídas.



## B Otras medidas Beneficiosas



→ **Alguno de los medicamentos que toma puede interferir** con su equilibrio o dejarle adormecido, coméntelo cuando vaya a la consulta en su centro de salud.



→ **Realice revisiones periódicas de la vista**, es importante que la graduación de sus gafas sea la correcta.



→ **Cuide bien de sus pies**, son muy importantes para mantener el equilibrio.



→ **Si necesita usar bastón o andador**, utilícelo, y no sienta vergüenza por emplearlo.



→ **No se levante bruscamente de la cama**; primero siéntese unos 15 segundos con los pies colgando fuera, y después levántese.



→ **Las personas mayores son más sensibles** a los efectos del alcohol por lo que su consumo puede aumentar el riesgo de caídas.



→ Por último, **cuanto más saludable sea su estilo de vida** cuidando aspectos como la alimentación o el no fumar, mejor será su calidad de vida.

## C Hacer nuestra Casa más segura

La mayor parte de las caídas ocurren en nuestro domicilio. Algunos consejos sencillos para prevenirlas:



→ **Es mejor un plato de ducha que una bañera**, disponer de barras para sujetarse y que el suelo sea antideslizante.



→ **La iluminación en su domicilio debe ser suficiente** sin llegar a deslumbrar. Una casa bien iluminada le ayudará a no tropezar con objetos que no son fáciles de ver.



→ **Cuidado con las alfombras**, los cables eléctricos u otros elementos sueltos o que puedan deslizarse en el suelo de su domicilio. La mejor opción es retirarlos.



→ Evite que haya muebles que **obstruyan el paso**.



→ **Su calzado de estar por casa debe ser cómodo**, cerrado y que sujete bien el pie.



→ **Cuidado con los suelos deslizantes**, muy pulidos o con desniveles. El suelo debe mantenerse seco en todo momento.



→ Si en su domicilio hay **escaleras**, deben estar provistas de **pasamanos**.

Si necesita más información o apoyo, consulte en su centro de salud. También puede visitar la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

**[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

Encontrará información, vídeos con más ejemplos de cómo realizar ejercicios sencillos de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio, y otros materiales útiles para mantenerse activo y prevenir las caídas.

WEB  
**ESTILOS DE VIDA  
SALUDABLE**

También podrás encontrar otros recursos disponibles en su zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD



# Prevenir las caídas es **posible**

Seguridad /  
Lesiones



A continuación, le proponemos algunos sencillos ejercicios para lograr mayor resistencia, aumentar la fuerza y potencia de sus músculos, mejorar el equilibrio y la marcha, y la flexibilidad. Incorporar este tipo de ejercicios en su rutina diaria le ayudará a prevenir las caídas.

## Ejercicios para aumentar la resistencia cardiovascular

### Caminar



Procure caminar todos o casi todos los días; empiece poco a poco y si se cansa, pare y descanse. Cada día vaya aumentando el tiempo.

Busque recorridos fáciles y sin obstáculos que puedan hacerle tropezar.

## Ejercicios para aumentar la fuerza y potencia muscular

### Levantarse de una silla



Siéntese en una silla firme y levántese como se indica en la figura. Si lo necesita, apóyese en los brazos de la silla, cuando esté seguro, pruebe a apoyarse solo con un brazo.

Una vez levantado, manténgase 1 segundo de pie y vuelve a sentarte. Descanse unos segundos y empiece de nuevo.

Repita este ejercicio 10 veces, descanse de 1 a 3 minutos y vuelva a repetirlo 10 veces más.

### Ponerse de puntillas



Colóquese detrás de una mesa o del respaldo de una silla, con los pies separados y alineados con los hombros (la separación de los pies ha de ser, aproximadamente, la distancia entre los dos hombros). Póngase de puntillas hasta llegar lo más alto posible y manténgase en esta posición durante 3 segundos. Si pierde el equilibrio, apóyese en la mesa o en la silla; no se apoye si mantiene bien el equilibrio. Baje poco a poco hasta apoyar los talones en el suelo.

Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones. Haga un descanso no inferior a 1 minuto, ni superior a 3 minutos. Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones.

## Ejercicios para aumentar la flexibilidad

### Estiramientos de miembros inferiores



Apoyado en una silla firme o una mesa, doble una pierna mientras la otra sigue estirada (como en la imagen); con la ayuda de la mano, intente forzar la flexión hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura de la parte anterior del muslo. Mantenga la posición durante 10 segundos. Haga una pausa de 5 segundos y empiece de nuevo con la otra pierna.

Repita este ejercicio 10 veces con cada pierna, descanse de 1 a 3 minutos y vuelva a repetirlo 10 veces más.

### Estiramientos de miembros superiores



Estire los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisiera tocar el techo. Mantenga la posición durante 10-12 segundos. Después, haga una pausa, relaje los brazos durante 5 segundos y empiece de nuevo.

Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.

Empiece haciendo una serie de tres repeticiones, manteniendo la posición durante 10 segundos. Haga un descanso no inferior a 1 minuto, ni superior a 3 minutos. Repita otra serie de tres repeticiones más.

### Estiramientos del cuello



Este ejercicio se puede hacer sentado o de pie.

Incline la cabeza hacia la derecha hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura del cuello y mantenga la posición durante 10 segundos. Haga una pausa durante 5 segundos y empiece de nuevo hacia el lado izquierdo. Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones. Haga un descanso no inferior a 1 minuto, ni superior a 3 minutos. Repita otra serie de 10 repeticiones más.

## Ejercicios para aumentar el equilibrio y la marcha

### Flexionar de forma alterna las piernas estando de pie



Sitúese de pie. Flexione una pierna mientras la otra sigue apoyada en el suelo como se indica en la figura; mantenga la pierna elevada unos 5 segundos; baje la pierna y haga lo mismo con la otra.

Si se siente más seguro, sitúese de pie apoyado al lado de una mesa, silla firme o barandilla.

Mantenga la posición contando hasta 10 para cada una de las piernas. Descanse de 1 a 3 minutos y repita de nuevo el ejercicio.

Consulte la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

**[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

Encontrará más ejemplos de ejercicios en los apartados de Actividad física y Seguridad y lesiones.

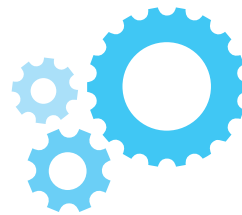
WEB  
ESTILOS DE VIDA  
SALUDABLE

También podrá encontrar muchos recursos disponibles en su zona en:

LOCALIZA salud  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD



# Siéntete mejor y conecta



El bienestar emocional contribuye por sí mismo a **mejorar nuestra salud**. Sentirse bien, además, nos motiva a adoptar estilos de vida más saludables.

## Las emociones influyen sobre tu estilo de vida



Cuando te sientes bien, tienes más ganas de cuidarte, estás más motivado para hacer actividad física o te resulta más fácil alimentarte de forma saludable. A su vez, llevar un estilo de vida que incorpora actividad física, descansar bien o comer sano hará que aumenten tus emociones positivas.

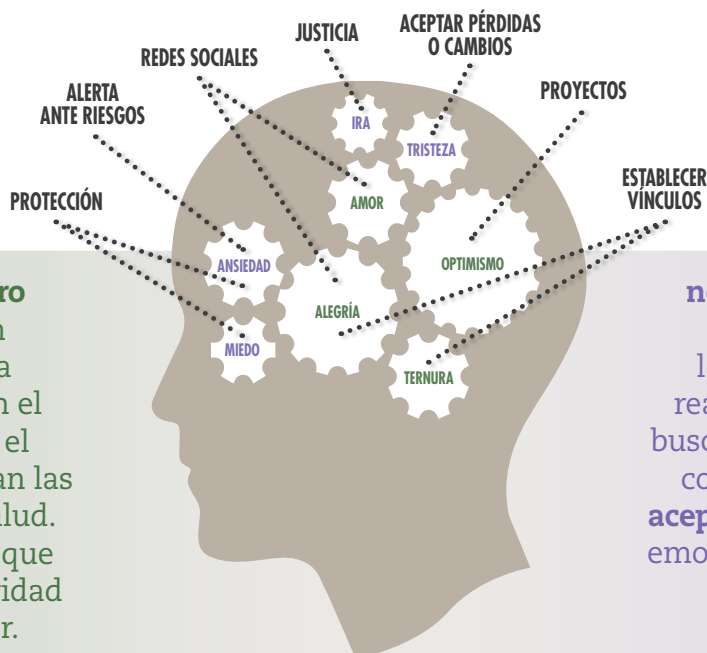
Estar bien emocionalmente nos permite poder funcionar en sociedad y responder a las exigencias de la vida cotidiana. Cuanto mejor gestionas tus emociones, mayor será tu capacidad de disfrutar de la vida, lidiar con el estrés y centrarte en las prioridades personales importantes.

## ¿Qué sabemos de las emociones?

Experimentamos emociones cuando reaccionamos ante algo que sucede alrededor o dentro de nosotros. **Todas las emociones son necesarias, es importante sentirlas y expresarlas.** La forma en que las manejemos y gestionemos influirá en nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos con los demás.

### Las emociones positivas

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

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.

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!**

# Sentirse bien es algo sobre lo que **puedes influir**

## CONECTA



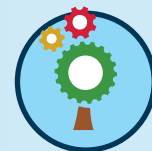
### ...CONTIGO

- ▶ **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 redes sociales**. 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.

Aunque hay aspectos que no podemos controlar, si tratamos de ser optimistas y nos centramos en las cosas buenas que nos pasan, nos sentiremos mejor y esto repercutirá positivamente en nuestra salud.

**Si lo necesitas, en tu centro de salud podemos ayudarte**

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)

Encontrarás mucha información reforzada por videos, guías y herramientas de autoevaluación para ayudarte a entender y aprender a manejar las emociones

WEB  
**ESTILOS DE VIDA  
SALUDABLE**

También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD



# Alcohol

## ¿Cuánto es mucho?



El consumo de bebidas alcohólicas está muy arraigado en nuestra cultura y relacionado con nuestras tradiciones y celebraciones.

Sin embargo, este consumo, no siempre está exento de riesgos; depende de la cantidad y la frecuencia. Por eso es importante estar informado y CONOCER si tu consumo de alcohol pone en riesgo tu salud. Te proponemos a continuación un sencillo test.

Si estás en una de las siguientes situaciones no hace falta que hagas el test



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO  
PRECISIÓN



MENOR  
DE EDAD



MEDICAMENTOS  
Y ENFERMEDADES

en estos casos, el consumo siempre es de riesgo

Comprueba en tres pasos\* si tu consumo puede ser de riesgo

### 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) 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	TOTAL PUNTOS
NO REALIZAS UN CONSUMO DE RIESGO	3 puntos o menos	4 puntos o menos	
REALIZAS UN POSIBLE CONSUMO DE RIESGO	4 puntos o más	5 puntos o más	

\*En caso de ser positivo este test, puedes confirmarlo con otro test llamado AUDIT. Consulta en tu centro de salud o en la página web (apartado Conoce tu consumo). <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/consumo/home.htm>

## ¿QUÉ ES UN CONSUMO DE RIESGO?

El consumo de riesgo de alcohol es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en un futuro (cáncer, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, etc.)

Por otro lado, consumir bebidas alcohólicas de manera intensiva aumenta la probabilidad de verse implicado o implicar a terceros, en un accidente o en una pelea. Por lo que este tipo de consumo intensivo, también es de riesgo para la salud.



## 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. Se recomienda no superar los siguientes límites:

### Si bebes algo todos o casi todos los días...

	Límite máximo de consumo diario
MUJERES	2 UBE
HOMBRES	4 UBE



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

### Si bebes sólo en días puntuales como por ejemplo los fines de semana...

	Límite máximo de consumo ocasional
MUJERES	4 UBE por ocasión
HOMBRES	6 UBE por ocasión



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

Suma y reflexiona  
1 UBE = 10 gramos de alcohol (unidad de bebida estándar) y equivale a:



1 UBE (100cc)



1 UBE (250cc)



2 UBE (25cc)

## ¿TE SALEN LAS CUENTAS?

Estos límites máximos de consumo no están exentos de riesgos para la salud, a menor consumo, menor riesgo, por eso:

- ➔ Si no bebes nada, te animamos a continuar así, es la opción más segura.
- ➔ Si bebes a diario, aparte de no superar los máximos recomendados, proponte **días libres de alcohol**, es decir, intenta no beber nada al menos 1 ó 2 días a la semana.
- ➔ Si bebes ocasionalmente pero de forma intensiva, además de no superar los máximos recomendados, intenta **reducir tu consumo**.

**NO SE TRATA DE RENUNCIAR AL ALCOHOL EN TODOS LOS CASOS, SINO DE APRENDER A DISFRUTAR SIN QUE SU CONSUMO PERJUDIQUE TU SALUD, TU TRABAJO O A TU VIDA FAMILIAR Y SOCIAL.**

## Algunos trucos para reducir el consumo de alcohol

- ➔ Fíjate un límite razonable de consumo y lleva la cuenta de lo que bebes.
- ➔ No bebas por beber, sáltate alguna ronda
- ➔ Elige bebidas alternativas a las alcohólicas.
- ➔ Bebe con calma: procura disfrutar del sabor y no de los efectos del alcohol.
- ➔ No bebas alcohol para calmar la sed ni mientras practicas deporte; el alcohol tiene efecto diurético

Y SIEMPRE ES MEJOR BEBER CON EL ESTÓMAGO LLENO

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

**[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

Si beber ya te está causando problemas o piensas que necesitas ayuda, consulta en tu centro de salud.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD



# ¡Da el primer paso por tu salud!

Actividad física



Ser una persona físicamente activa es muy importante para alargar tu vida y mejorar su calidad. Te proponemos recomendaciones para cambiar tu estilo de vida a una forma más activa.



¿Tienes 10 minutos?

Multiplica tu salud

10 x 3 x 5 = 150

min veces días min/sem

Sacando **10 minutos 3 veces al día** durante al menos **5 días** puedes cumplir las recomendaciones. Fácil, ¿verdad?

En personas adultas las **recomendaciones mínimas** para mejorar la salud son **150 minutos a la semana** de actividad física **moderada**, que se pueden alcanzar sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos cada uno.

Algunos beneficios para la salud:

- ✓ Te sentirás mejor física y emocionalmente.
- ✓ Te ayudará a prevenir la aparición de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, obesidad, diabetes y tensión o colesterol elevados; y si ya las padeces, puede mejorar su evolución.

Si YA ALCANZAS las recomendaciones: ¡Mantente o muévete más!  
Y si no... ¿Cómo puedo ser más activo?



## ➔ 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 te sea posible y, sobre todo, hazlo de manera progresiva. ¡Cuánto más mejor!



## ➔ 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!



## ➔ 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 estiramiento.



## ➔ Muévete más y genera movimiento a tu alrededor

A veces, puede resultar más fácil motivarte si realizas actividad física con otras personas. Anima a tus amistades, a tu pareja, a tu familia... Así conseguirás que otra gente sea más activa. ¡Cuánto más mejor y cuantos más mejor!



## ➔ Cambia tu forma de desplazarte

Siempre que puedas ve caminando o en bici en vez de en coche, utiliza el transporte público o bájate una parada antes del autobús. Además, así cuidarás el medio ambiente.



## ➔ 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.

# ¿Cuánta actividad física necesitamos para disfrutar de sus beneficios?

Estas son las recomendaciones de actividad física para personas adultas

Distribuye la actividad física a lo largo de la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada 5 o más veces a la semana.



**150 minutos/semana**  
actividad moderada



**75 minutos/semana**  
actividad vigorosa



**combinación**  
de actividad moderada y vigorosa

**2 días a la semana** realiza actividades de fortalecimiento muscular y mejora de **masa ósea** y actividades para mejorar la **flexibilidad**

**Si eres mayor de 65 años**, realiza al menos **3 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el **equilibrio**



## 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 el 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.



➔ **Reduce los períodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas**, realizando períodos activos cada 1 o 2 horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. **Elige el transporte activo**: camina o ve en bici siempre que sea posible.



➔ **Limita el tiempo delante de una pantalla** (TV, ordenador, teléfono móvil, tabletas, consolas de videojuegos, etc.)

## ¡Ahora es tu turno! ¡Da el primer paso por tu salud!

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: **[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

En esta web además encontrarás vídeos con ejemplos de ejercicios sencillos de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio.

Si necesitas más información o apoyo para ser una persona más activa, en el centro de salud podemos ayudarte.

WEB  
**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD



# Decídate a dejar de fumar



Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. No queremos insistir más sobre ello.

Nuestra intención es ofrecerte **orientación** sobre cómo iniciar el proceso para **dejar de fumar**.

Probablemente encuentres satisfacción con algunos de los cigarrillos que fumas al cabo del día, sin embargo, a diario tienes que enfrentarte...

- ➔ con las enfermedades **originadas por el tabaco**
- ➔ con los **mensajes impresos** en las cajetillas de tabaco
- ➔ con las **recomendaciones** de los profesionales sanitarios o
- ➔ con **las enfermedades que padecen** tus amigos y conocidos.

Por eso es probable que compartas lo que **muchos fumadores piensan** de forma repetida:

«**me gustaría dejar de fumar**»

**Dejar de fumar no es fácil, pero ES POSIBLE.**

Es importante que te prepares. Hay **3 aspectos fundamentales** a los que tendrás que enfrentarte si quieres dejar de fumar



**El poder de adicción de la nicotina**

**1** Esa sustancia química que con cada calada del cigarrillo actúa en nuestro cerebro y es la responsable de la dependencia física.



**La relación psicológica con el tabaco**

**2** La relación del tabaco con los fumadores está íntimamente ligada a todas nuestras emociones: en los momentos de tristeza o de alegría, en los de bienestar o de malestar, en situaciones de estrés, etc. También los gestos más comunes o las rutinas habituales del día a día están asociados con el tabaco.



**El aspecto social**

**3** El consumo de tabaco acompaña en muchas ocasiones nuestras relaciones sociales, y el entorno influye.

**Estas dificultades no son una barrera infranqueable**



Cada día miles de personas  
de toda condición

**CONSIGUEN  
DEJAR DE FUMAR**

Recordarte que dejar de fumar  
es lo mejor que puedes hacer  
**por tu salud**

## Te proponemos algunas recomendaciones



### 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.

## Decídete a dejar de fumar

te sentirás mejor, mejorará tu salud y la de tu familia, dejarás de depender del tabaco y tu economía te lo agradecerá

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: **[www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es)**

Encontrarás información sencilla, herramientas, vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles que te servirán para saber cómo estás y qué cambios pueden ayudarte a hacer tu estilo de vida más saludable.

WEB  
**ESTILOS DE VIDA  
SALUDABLE**

También podrás  
encontrar qué recursos  
hay disponibles en tu zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD



# Come bien, vive sano



La alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar.

Cada vez son más frecuentes los problemas de salud relacionados con patrones de alimentación poco saludables.

## ¿Cómo comer mejor?

### ¿Por qué comer mejor?

- ✓ Para vivir más años y con buena salud.
- ✓ Porque tu forma de alimentarte hoy es decisiva para tu salud futura.



- ➔ **Toma frutas y verduras.**  
Lo ideal: consumir como mínimo 5 raciones al día, preferentemente frescas.



- ➔ **Bebe agua,** es la bebida más saludable. Limita al máximo las bebidas azucaradas, y no abuses de las “dietéticas” o sin azúcar. Su consumo diario es poco recomendable.



- ➔ **Compra alimentos frescos.**  
Evita los alimentos precocinados (platos preparados), los procesados (como hamburguesas, salchichas o algunos embutidos) y la bollería industrial.



- ➔ **Come con menos sal.**  
Reduce el consumo de alimentos procesados ya que contienen mucha sal; limita, por ejemplo, las salsas o aliños ya preparados.



- ➔ **Lee el etiquetado de los productos que compras.**  
Evita aquellos que contengan grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas y limita aquellos con aceites de coco o palma.

## Valora bien tus elecciones.

El entorno nos ofrece soluciones sencillas que no siempre son las más saludables. Pon especial atención a reducir el consumo de alimentos con un alto contenido en azúcares, grasas o sal.

### Azúcares añadidos

Aparecen en refrescos, zumos envasados, bollería industrial y productos procesados como el ketchup o el pan de molde.

- ➔ 1 vaso de refresco o zumo envasado (200 ml) = **4 cucharillas** de azúcar



### Grasas no saludables

Presentes en bollería industrial, precocinados o cierto tipo de aperitivos como las patatas fritas.

- ➔ ¡Hasta **1/3 del producto** puede ser grasa!



### Sal

Recuerda que, en general, los alimentos frescos no contienen sal.

- ➔ ¡Ojo! Hasta **2/3 de la sal que consumimos (70%)** se encuentran en los alimentos procesados.



*Si decides dar el paso y comer mejor,  
podemos ayudarte a iniciar el cambio*

## Alimentación y salud están muy relacionadas: decídate a comer mejor.

Aunque puede ser más rápido y cómodo improvisar, «tirar de lo que hay»..., **merece la pena** incorporar en nuestro día a día **algunas ideas prácticas**:



### 1 La compra

Diseña un menú semanal.

Al hacerlo, **presta atención tanto al tipo de alimentos** como a las cantidades recomendables y cómo las distribuyes.

**Haz la lista** de la compra a partir del menú.

**Lee en las etiquetas** la composición nutricional.



### 2 El cocinado

**Cocina con poca sal.**

Tu paladar se irá acostumbrando y saborearás mejor los alimentos. Las especias pueden ser un buen sustituto y ayudan a mejorar el sabor de tus platos.

**Elige siempre que puedas aceite de oliva**, tanto para aliñar en crudo (ensaladas, marinados) como para cocinar (al vapor, hervido, cocido, guisado, asado, horneado, frito). Si reutilizas el aceite, ten en cuenta que su calidad empeora.



### 3 Durante la comida

**Come despacio**, masticando bien los alimentos.

**No uses el salero** en la mesa.

**Come sólo hasta saciarte**; no es bueno acabar con la sensación de haber comido de más.

Si es posible, **come acompañado**, es una buena manera de relajarse y estrechar relaciones sociales.

**Y recuerda:** la mejor bebida es el agua.



**Si picas entre horas, elige tentempiés saludables** como por ejemplo frutas, verduras o frutos secos (mejor crudos y sin sal).

Si tienes dudas sobre cómo mejorar tu alimentación,  
*en el centro de salud podemos ayudarte.*

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

**[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

Encontrarás información acerca de los diferentes tipos de alimentos, podrás poner a prueba lo que sabes, descargar tablas con información útil sobre los alimentos, tablas de planificación de menús y aprender habilidades de compra y cocinado. Además, podrás conocer mejor cómo te alimentas y qué aspectos podrías mejorar.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD





# HOY

## puede ser un buen día para empezar una vida más saludable

Como ves hay varios cambios que puedes emprender. Te proponemos que empieces modificando aquello que te resulte más fácil. Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

### Para una vida más saludable

#### ¿Qué quieres cambiar?



➔ ¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?, ¿beber menos?, ¿moverte más?, ¿estar más relajado?, ¿otro?  
**Prioriza qué aspecto quieres mejorar**

.....  
 .....  
 .....

➔ ¿Por qué quieres cambiarlo?  
 ¿Hay algo que te molesta de tu estilo de vida actual?  
 ¿Qué esperas ganar si cambias?

.....  
 .....  
 .....

➔ ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual?  
 Algunas personas se sienten enfadadas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras tienen miedo de iniciar cambios en su estilo de vida, otras sienten que necesitan ayuda, ¿y tú?

.....  
 .....  
 .....

➔ ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr?

0 ninguna importancia / 10 máxima importancia

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

➔ ¿Puedes precisar lo que quieres conseguir?  
**Escribe un objetivo concreto**

Algunos ejemplos: Caminar 30 minutos 5 días a la semana, tomar 3 piezas de fruta diarias, no fumar, hacer ejercicios de relajación 1 vez a la semana, dedicarme 30 minutos todos los días...

.....  
 .....

➔ ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?

.....  
 .....

➔ ¿Qué dificultades puedes encontrar?

.....  
 .....

➔ ¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quién te puede ayudar?

.....  
 .....

➔ ¿Cuánta confianza o seguridad tengo en conseguir mi meta?

0 ninguna confianza / 10 máxima confianza

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





**Imagina que ya has conseguido tu objetivo.**  
Escribe aquí cómo te sientes en tu nueva situación

.....

.....

.....



## ¡Manos a la obra! *Escribe tu plan*



**1º Escribe aquí tu objetivo concreto**

.....

.....



**2º Ponte una fecha**

Fecha de inicio

día / mes / año



Fecha en la que alcanzarás tu objetivo

día / mes / año



**3º ¿Qué vas a hacer cada día o cada semana para conseguir el cambio que te has propuesto?**

.....

.....

**Pon este folleto con tu plan en un lugar visible para que te sirva de recordatorio**

*Y cuéntaselo a familiares y amigos para que te apoyen en el cambio*

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

**[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

Encontrarás información sencilla, herramientas, vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles que te servirán para saber cómo estás y qué cambios pueden ayudarte a hacer tu estilo de vida más saludable.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:



Puedes descargarte la información contenida en este folleto en el apartado dedicado a ciudadanía de la **página web** del portal de Salud del Principado de Asturias: **[www.astursalud.es](http://www.astursalud.es)** Inicio/Ciudadanía/Tu Salud/Vida Saludable/Estilo de Vida/Materiales sobre estilo de vida saludable



Escuela Asturiana de Salud

D.L.: AS 02522-2016

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

**[www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es)**

Encontrarás información sencilla, herramientas, vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles que te servirán para saber cómo estás y qué cambios pueden ayudarte a hacer tu estilo de vida más saludable.

