

Por:

Santiago Estrada Mesa, M.D. - Microbiólogo Clínico
Director General Laboratorio Clínico VID

Aprenda sobre:

Estilos de vida saludable



1. ¿Qué es un estilo de vida saludable?

Cuando se habla de estilos de vida saludable se hace referencia a una serie de actividades, comportamientos y formas de vida que le aportan a la persona factores positivos, mejorando su salud orgánica, física y mental.

2. ¿Qué hábitos no promueven estilos de vida saludable?

Existen múltiples factores que favorecen que nuestra vida no sea saludable, entre los cuales podemos mencionar: alimentación no balanceada, vida sedentaria, falta de ejercicio, sueño insuficiente, estrés, no prevenir enfermedades (no vacunarse), falta de aseo (lavado de manos), consumo de alcohol, cigarrillo y drogas entre otros.

3. ¿Cómo pueden ayudar los alimentos a un estilo de vida saludable?

Está claramente documentado que las frutas, los vegetales y los alimentos bajos en grasas saturadas y en porciones adecuadas, ayudan a mejorar la salud y reducen el riesgo de contraer algunas enfermedades y afecciones.

Se sugiere consultar con un especialista en nutrición, quien le orientará sobre una alimentación saludable.

4. ¿Qué es una porción de alimento?

Una porción es una medida del alimento. Cada grupo de alimentos: frutas, cereales, verduras, carnes, quesos, grasas, entre otros, debe ser equilibrado, para poder obtener una alimentación saludable, por eso es tan importante consultar con un especialista en nutrición, quien le dará las porciones propias de cada grupo de alimentos.

5. ¿Cómo el peso ayuda a mantener una vida saludable?

El mantener un peso adecuado (para la talla) se logra comiendo sanamente y haciendo ejercicio de forma regular. Estas actividades bien llevadas y de forma continua evitan que se tenga sobre peso y de esta forma se protege contra enfermedades como la diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

El mantenimiento de un peso corporal saludable durante toda la vida puede ser una de las formas más importantes de protegerse contra el cáncer. (Para mayor información se sugiere leer el documento # 4 de las lecturas recomendada).



6. ¿Cómo el ejercicio ayuda a un estilo de vida saludable?

El ejercicio ayuda a fortalecer el corazón y los pulmones, a bajar de peso y controlar su apetito, baja la presión arterial, baja los niveles de colesterol, le ayuda a dormir mejor, disminuye el estrés y le proporciona más energía.

7. ¿Cuánto ejercicio se debe hacer diariamente?

Tanto los niños como los adultos deben hacer como mínimo 30 minutos diarios de ejercicio moderado. Este tiempo se puede lograr en varios momentos del día, es decir: caminar 10 minutos durante la hora de almuerzo, 10 minutos después del trabajo y otros 10 minutos en el tiempo libre.

8. ¿Qué tipo de ejercicio se recomienda?

El ejercicio que se recomienda es el que más fácil le resulte realizar; iniciar con caminatas cortas, pero si su estado físico se lo permite, puede montar en bicicleta, patinar, hacer aeróbicos o bailar.

9. ¿Cuándo se debe comenzar a hacer ejercicio?

En la rutina diaria se puede iniciar el ejercicio. A continuación algunas recomendaciones:

- Bájese del bus una o dos cuadras antes de llegar al destino.
- Parquee el auto en lugares distantes a donde desea llegar.
- Suba las escalas en vez de usar el ascensor.
- Baile al ritmo de su música favorita.

A medida que el estado físico mejore, procure realizar 60 minutos diarios o más de actividad física de intensidad moderada, o bien 30 minutos diarios o más de actividad física intensa.

10. ¿Por qué fumar afecta la calidad de vida?

El humo del cigarrillo deja en el aire más de 4.000 sustancias dañinas. Cuando usted fuma pone en peligro su vida y la de las personas que están a su alrededor. Los daños del humo del cigarrillo no son inmediatos sino acumulativos. Está claramente documentado que fumar cigarrillo aumenta el riesgo de tener ataque al corazón, enfermedades de los pulmones, derrame cerebral y cáncer.

11. ¿Como las vacunas mejoran la calidad de vida?

Es claro que las vacunas son uno de los descubrimientos de mayor impacto en la medicina, las cuales se desarrollaron para prevenir algunas enfermedades, es por eso que se debe tener un esquema de vacunación al día, es decir las de la niñez y las que le correspondan de acuerdo con su edad.

12. ¿Por qué consultar sin estar enfermo se considera una estrategia que mejora la calidad de vida?

Esta estrategia se conoce como medicina preventiva y está claramente recomendado que todas las personas (niños, adultos y adultos mayores) deben consultar con su médico al menos una vez al año, para de esta forma detectar tempranamente alteraciones o trastornos que diagnosticados a tiempo, prevengan enfermedades y pueden tener un mejor pronóstico en su manejo y evolución.

13. ¿Por qué lavarse las manos es otra de las formas de tener una vida saludable?

Las manos son uno de los vehículos más eficientes para la transmisión de enfermedades infectocontagiosas. Es por esto que el lavado continuo y permanente se convierte en una de las estrategias más eficientes para evitar el contagio de enfermedades.

Se recomienda lavarse las manos cada vez que entre al baño, cuente dinero, acaricie animales, toque elementos contaminados y antes y después de manipular alimentos. Adicionalmente se recomienda que si usted o alguien tiene una enfermedad infectocontagiosa como un resfriado, diarrea o hepatitis, entre otras, no salude de mano a otras personas.



“Es mejor prevenir que curar”

Algunos consejos para tener vida saludable:

- **Controle el estrés:** implementar estrategias para disminuir el estrés de la vida cotidiana e importante para agregarle salud a su vida. Desarrolle actividades compartidas que le produzcan placer en su hogar y en su trabajo. Proteja su salud física y mental al tomar medidas para controlar el estrés.
- **Conozca su propio cuerpo y sus riesgos:** es probable que usted enfrente mayores riesgos de contraer ciertas enfermedades o afecciones por el trabajo que hace, el lugar donde trabaja y la manera como se divierte. Conozca cuáles son sus riesgos y sepa cómo reducirlos.
- **Protéjase a sí mismo y proteja a los demás:** evite las lesiones y la exposición a enfermedades y gérmenes dañinos. Esto incluye ponerse el cinturón de seguridad, usar bloqueador solar, usar casco, ser cuidadoso al hacer ejercicio, lavarse las manos y estar atento al tipo de relaciones que sostiene.
- **Sea bueno consigo mismo:** salud no significa solamente ausencia de enfermedades; es un estilo de vida. Bien sea durmiendo lo suficiente, relajándose después de un día de trabajo estresante o disfrutando de un pasatiempo, lo importante es que se trate bien a sí mismo.
- Tome medidas para equilibrar las exigencias del trabajo, el hogar y las actividades de esparcimiento.
- **Hágase controles médicos:** hable con su médico y pregúntele sobre los programas que tiene su EPS, ARS o Medicina Prepagada en lo relacionado a los programas Promoción y Prevención y como vincularse a ellos.
- **Aliméntese en forma saludable:** para ayudar a mejorar su salud y reducir el riesgo de contraer algunas enfermedades y afecciones, coma de cinco a nueve porciones de frutas y vegetales al día, consuma menos grasa saturada, tenga en cuenta el tamaño de las porciones y coma con poca sal.
- **Mantenga un peso saludable:** coma mejor y haga ejercicio de manera regular. Un peso saludable puede ayudar a prevenir el riesgo de contraer enfermedades y afecciones como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- **Manténgase activo:** la actividad evita la vida sedentaria que es un factor que favorece la mala circulación, el sobrepeso y que las articulaciones “se oxiden”. Para evitar estas complicaciones tan desagradables manténgase activo. Ver preguntas de la 5 a la 9.
- **No se medique ni permita que otros lo hagan:** la prescripción médica es un acto exclusivo del médico.

En cada etapa de la vida (recién nacido, niñez, adolescencia, vida adulta, vejez, embarazo) implemente estilos de vida saludable, propios de cada una de ellas. Consulte con su médico.



Lectura recomendadas

1. Departamento de salud y servicios humanos. Instituto Nacional de salud. Instituto Nacional sobre el envejecimiento El ejercicio y su salud. Publicación N° NIH 01-4931s 2001
2. National Institutes of Health. National heart, lung and blood Institute and Office of Research on Minority Health. Manténgase activo y siéntase bien. 1.996
3. National Institutes of Health. National heart, lung and blood Institute and Office of Research on Minority Health. Rompa con el hábito de fumar. 1.996
4. Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer/Instituto Estadounidense de Investigación sobre el Cáncer. Alimentos, nutrición, actividad física, y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial. Washington, D.C.: AICR, 2007.
5. <http://www.cdc.gov/Features/HandWashing/>
6. Healthy People in Every Stage of Life <http://www.cdc.gov/osi/goals/people.html>

