

Estilo de vida saludable

Tener un estilo de vida saludable es importante, ya que el tener comportamientos que se alejan de estos, constituyen la causa principal de enfermedades crónicas como hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2, cáncer, entre otras.

Alimentación saludable

Recomendaciones para una dieta óptima y un estilo de vida saludable:

- ▶ Consume una dieta variada incluyendo alimentos de todos los grupos, pero en cantidades moderadas.
- ▶ Reparte los alimentos en 3-5 comidas diarias, sin olvidar del desayuno.
- ▶ Incluye en la dieta los pescados, principalmente los que contengan los elementos de la familia omega 3. Utiliza preferentemente aceite de oliva como grasa para cocinar.
- ▶ Limita o disminuye el uso de sal y de alimentos que la contienen.
- ▶ Bebe agua a lo largo del día.
- ▶ Mantén tu peso estable y dentro de los límites aconsejados (índice de masa corporal 18.5 a 24.99).
- ▶ Evita las bebidas alcohólicas y el cigarro.
- ▶ Evita el consumo de alimentos fritos.

Actividad física

Lo recomendable es realizar, por lo menos, 30 minutos de ejercicio al día, 4 o 5 veces a la semana. Al realizar actividad física se deben considerar las características de cada individuo y ajustar las recomendaciones a un análisis cuidadoso de riesgo-beneficio.

Se deben tomar en cuenta la edad, los factores de riesgo cardiovascular, las condiciones de los

músculos y el esqueleto, gustos e intereses, grado de motivación, horarios y posibilidades de acceso a espacios para poder realizarlo.

1. Libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien
2. Mejora la confianza en nosotros mismos
3. Alivia la ansiedad
4. Podría aumentar la capacidad intelectual
5. Mejora la productividad

Evita la automedicación, consulta siempre a tu ginecólogo.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico. Este es un servicio cortesía de Grünenthal.



G NEDUCA
Educación en Ginecología

Referencias:

1. Carbajal-Azcona A. Alimentación e hidratación adecuadas dentro de un estilo de vida saludable. Universidad Complutense de Madrid. 2011. Madrid, España. 2. Duperly J, Sarmiento OL, Parra D, y cols. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. Ministerio de Protección Social, COLDEPORTES, AMEDCO. 2011. Colombia. 3. Márquez S. Beneficios psicológicos de la actividad física. Rev Psicol Gral Aplíc 1995;48(1):185-206. 4. Penedo FJ, Jason RD. Exercise and well-being: a review of mental and physical benefits associated with physical activity. Curr Opin Psych 2005;18(2):189-193.

Programa de educación patrocinado por:

