



Comunidad  
de Madrid

# ESTILO DE VIDA SALUDABLE



# INDICE



- Alimentación
- Ejercicio físico
- Sueño
- Manejar el estrés
- Ejercitar la mente
- Relaciones sociales
- Higiene
- Evitar los hábitos tóxicos

# 1. ¿Qué es la alimentación saludable?



- Composición adecuada en nutrientes:
  - ✓ Hidratos de carbono, grasas y proteínas
  - ✓ Vitaminas y minerales.
- Cantidad moderada
- Variada y equilibrada:
  - ✓ Elegir alimentos de cada grupo:
    - ❖ Verduras, hortalizas, frutas
    - ❖ Cereales, alimentos proteicos, lácteos y aceite de oliva.
  - ✓ Evitar alimentos con azúcares, grasas y sal añadidos





# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University



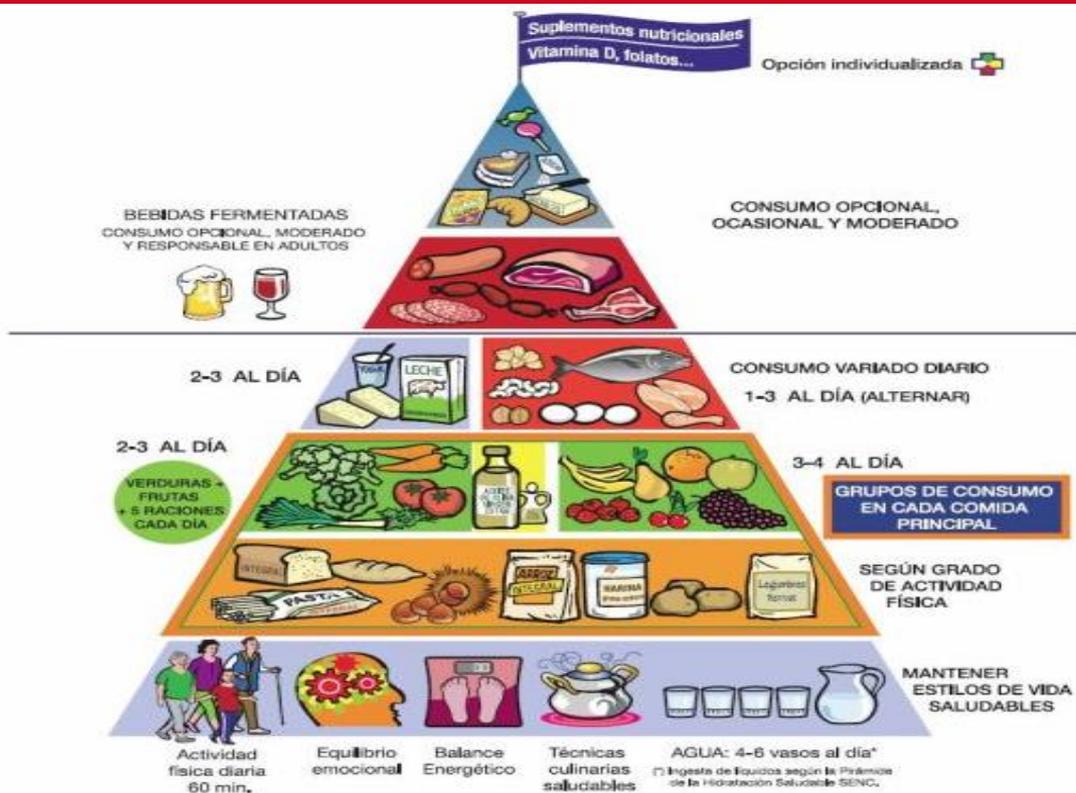
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

# Pirámide de la alimentación saludable

## Sociedad Española Nutrición Comunitaria, 2015





# Evitar o tomar ocasionalmente

- ❑ Alimentos ricos en **grasas saturadas o trans**
  - Embutidos
  - Carnes grasas /procesadas
  - Mantequilla y margarina
  
- ❑ Alimentos con **azúcares** añadidos
  - Dulces y bollería
  - Bebidas refrescantes
  
- ❑ Exceso de **sal**
  - Sal de mesa
  - Snacks: patatas fritas, cortezas...



## 2. El ejercicio físico

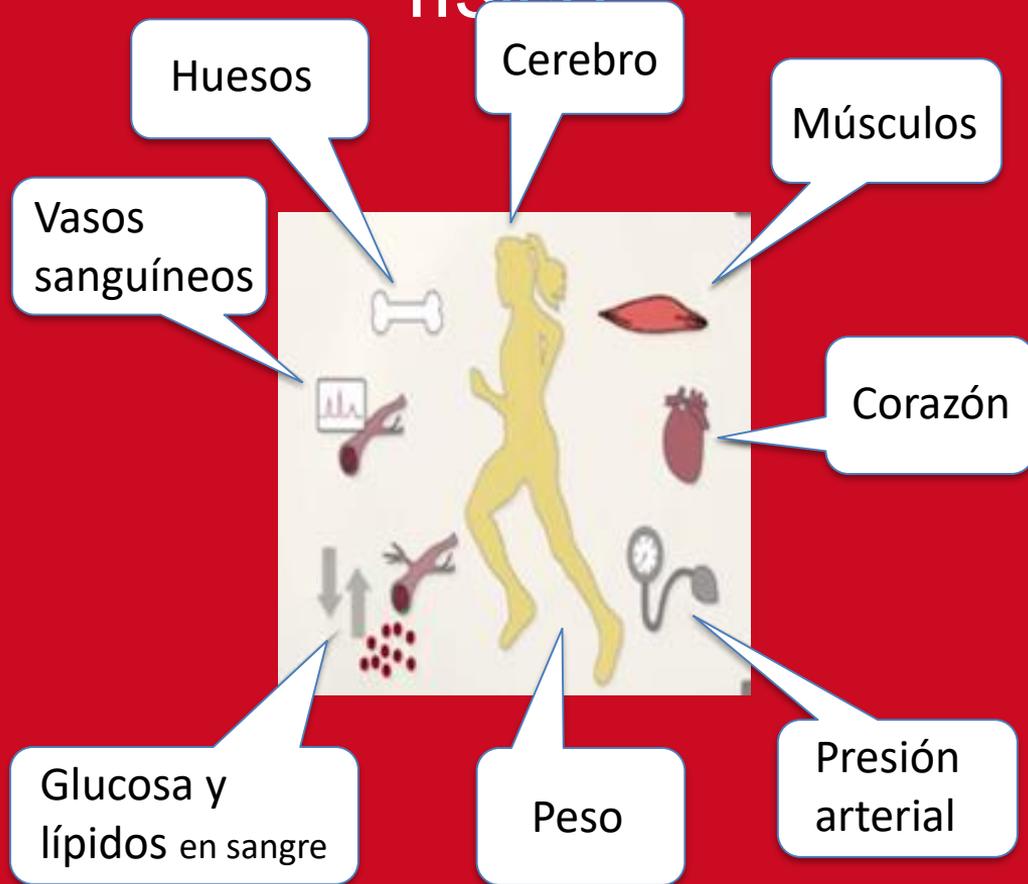
---

Es lo mejor (y lo más barato) que uno puede hacer por su cuerpo y su mente, pues mejora la salud física y mental y reduce el riesgo de enfermarse y morir.



# Beneficios del ejercicio físico

físico



---

## Beneficios sobre músculos y huesos



- Aumenta la masa muscular y la fuerza.
- Mejora la movilidad, flexibilidad y equilibrio.
- Reduce el riesgo de caídas y fracturas.
- Aumenta la mineralización del hueso y previene la osteoporosis.
- Disminuye el dolor en las articulaciones.





- Ayuda a controlar el peso.
- Disminuye el riesgo de diabetes tipo II y ayuda a controlar el azúcar en sangre.
- Aumenta el colesterol “bueno”.
- Baja el colesterol “malo” y los triglicéridos.

---

## Beneficios metabólicos





---

## Beneficios sobre el sistema circulatorio



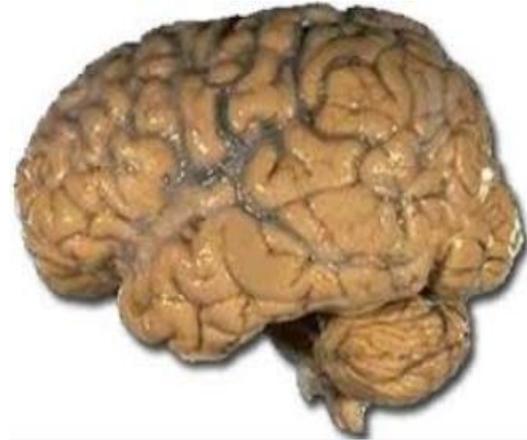
- Baja la presión arterial.
- Fortalece el corazón y baja la frecuencia cardíaca.
- Reduce el riesgo de arterioesclerosis.
- Reduce el riesgo de ictus cerebral, infarto de miocardio y muerte.

- Mejora la memoria y el aprendizaje.
- Contrarresta el efecto de la edad, retrasando el envejecimiento.
- Disminuye el riesgo de demencia.
- Mejora el bienestar psicológico, la imagen corporal, aumenta la energía, la autoestima y el estado de ánimo (previene la depresión).

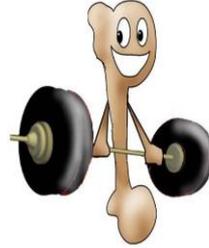


---

## Beneficios sobre el cerebro



# Tipos de ejercicio físico a realizar



## Aeróbico

Caminar,  
correr,  
nadar, bici...

## Fuerza

Mover cargas, levantar  
pesas, sentadillas, "step",  
subir escaleras, bandas  
elásticas...

## Flexibilidad

Estiramientos,  
pilates, yoga, Tai-chi

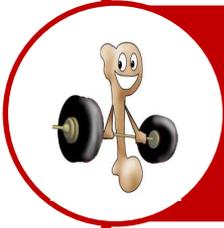
## Equilibrio

Hacer la garza, caminar de  
puntillas, de talones, de lado,  
de espaldas... marcha en  
tándem con un pie tras otro

# Cuánto ejercicio hay que hacer para mantenerse sano



- Ejercicio aeróbico (caminar, correr, nadar, bici...): Al menos →
- 150 minutos/semana (30 min./día x 5 días) de ejercicio moderado o bien
- 75 min./semana (25 min./día x 3 días /semana) de ejercicio vigoroso.



Ejercicios de fuerza (con el peso del propio cuerpo o bien con máquinas, pesas, barras, discos, bandas elásticas...): Al menos 2 días por semana.



Flexibilidad / Equilibrio (estiramientos, gimnasia, yoga, pilates...):  
Al menos 2 / 3 días por semana.



## Trucos para aumentar la actividad física diaria (1)

### ✓ **Ejercicio aeróbico:**

Dedicar un rato cada día al ejercicio físico (caminar, nadar....)

Hacer tareas domésticas (fregar, sacar la basura...)

Jugar / ir al parque con los nietos.

Salir a la calle a diario.

Desplazarse a pie o en bici, hacer el camino más largo.

Si hay que usar el coche, aparcar lejos.

Si se usa transporte público, bajarse una parada antes.

Usar las escaleras, no el ascensor.

### ✓ **Ejercicios de fuerza:**

Hacer pesas o ejercicios con banda elástica.

Levantar una caja de leche varias veces.

## Trucos para aumentar la actividad física diaria (2)

- ✓ **Ejercicios de flexibilidad y equilibrio:**
  - Ir a clases de yoga
  - Hacer estiramientos de los principales músculos en casa.
  - Equilibrio sobre un pie al hablar por teléfono....
  
- ✓ **Reducir los periodos de inactividad:**
  - Ver menos la tele (!)
  - Levantarse del sofá cada hora y hacer algo.
  - Alternar actividades sedentarias y físicas (leer un rato, fregar el suelo, volver a leer...).



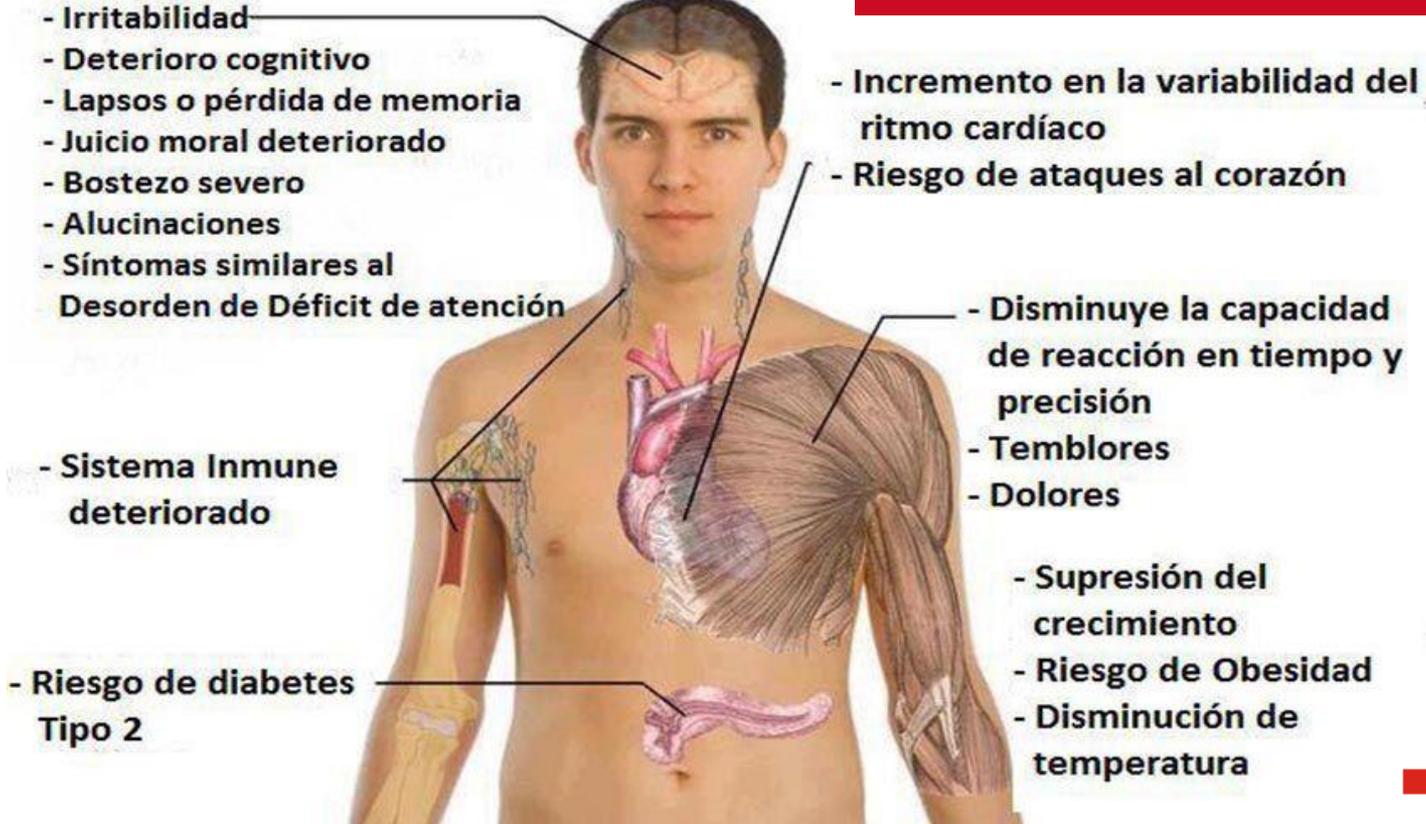
# 3. El sueño

---

- ❑ **Dormir bien es fundamental para:**  
mantener el cuerpo y la mente en buen estado.  
reponer la energía gastada durante el día  
memoria y aprendizaje.
- ❑ **Cuánto hay que dormir:**  
Lo que se necesite para estar bien (depende de cada persona)  
Los mayores suelen necesitar dormir menos (media 7-8 horas)
- ❑ **Falta de sueño:**  
A corto plazo: Cansancio, falta de concentración, irritabilidad...  
Prolongada: Problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes...



# Efectos de la privación del sueño



# HIGIENE DEL SUEÑO: AMBIENTE

- ❑ No tenga un reloj visible en el dormitorio porque "mirar el reloj" solamente intensificará el malestar del insomnio.
- ❑ Mantenga el dormitorio oscuro y a una temperatura confortable. Asegúrese de que tiene un buen colchón y almohada.
- ❑ No se quede en la cama despierto. Si no logra dormirse en 30 minutos, vaya a otro cuarto y haga algo relajante hasta que se sienta cansado.
- ❑ Si necesita levantarse durante la noche, no se exponga a luces brillantes. La luz intensa puede reajustar su reloj interno y hacer más difícil el volver a dormirse.



# HIGIENE DEL SUEÑO: HABITOS

- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora cada mañana. Programe y mantenga un horario para dormir.
- Desarrolle una rutina de relajación antes de ir a la cama: un baño tibio, un estiramiento ligero, escuchar música suave, leer u otras actividades relajantes.
- Reserve su cama para dormir. Si tiene insomnio nada de tele, ni contestar e-mail, comer, etc.. en el dormitorio.
- Levántese con el sol, o use luces muy brillantes por la mañana. La luz solar ayuda a reajustar el reloj biológico interno cada día.
- Caminar de 20 a 30 minutos cada día.
- No vaya a la cama sintiéndose hambriento, ni recién cenado.



# HIGIENE DEL SUEÑO: CONSUMO.

- Evite beber alcohol cerca de la hora de dormir.
  - inicialmente puede sedarle; pero le mantendrá en sueño ligero y REM más tiempo, y disminuirá la cantidad de tiempo que permanecerá en sueño profundo.
- Evite bebidas con cafeína y excitantes, porque actúan como estimulantes: café, chocolate, té, algunos analgésicos y fármacos dietéticos.
  - La cafeína puede tardar en eliminarse hasta 14 horas.
  - Aumenta el número de despertares durante la noche y disminuye el tiempo total de sueño.
- Evite la nicotina en la noche: La nicotina es un estimulante cardiaco.
- Trate de no beber al menos dos horas antes de ir a la cama porque una vejiga llena puede interferir con el sueño.



## 4. Manejo del estrés

---



---

## Estrés físico



- Traumatismo, accidente, herida.
- Cirugía / Anestesia.
- Hemorragia, dolor, infección.
- Asfixia.
- Hambre / Sed.
- Frío o calor extremos.
- Ruido.
- Ejercicio extenuante...



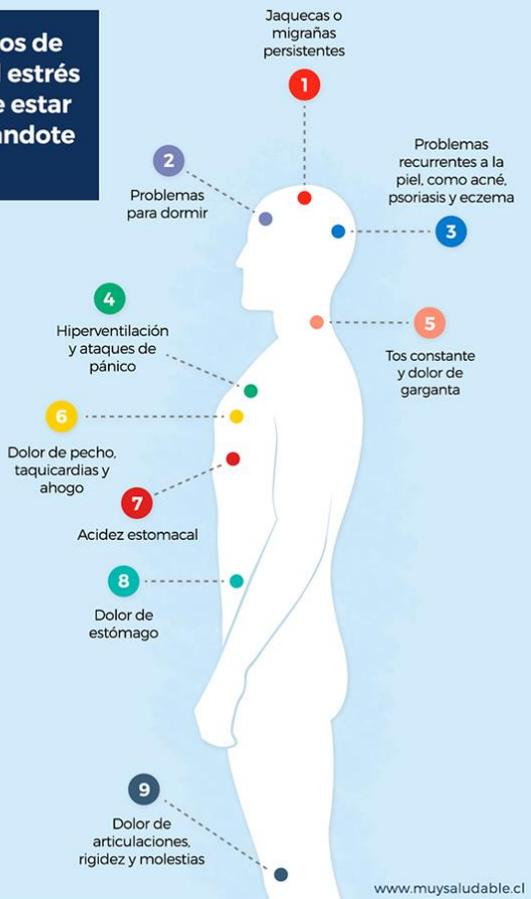


- Prisa, fechas límite, atascos de tráfico.
- Exceso de trabajo / tareas domésticas.
- Pérdida importante (divorcio, viudedad, despido...).
- Hablar en público, hacer un examen, Preocupaciones (arruinarse, hipoteca, paro....).
- Conflictos sociales (de pareja, con el jefe...).
- Responsabilidades autoimpuestas...
- Cosas buenas: primera cita, casarse, tener un hijo, nuevo trabajo, irse de vacaciones...

## Estrés psicológico



9 signos de que el estrés puede estar afectándote



# Signos y síntomas del estrés

## 5 Tips para manejar el estrés

- 1) Identifica los factores que te producen tensión.
- 2) Adopta una mirada positiva de los problemas y comienza a visualizar posibles soluciones.
- 2) Realiza actividades que te relajen y distraigan.
- 3) Si el factor que lo provoca es sobrecarga laboral, organiza tu tiempo dentro del horario laboral e informa a tu jefatura.
- 4) Conversa sobre el factor que te produce estrés con alguien de confianza.
- 5) Si el estado de estrés se prolonga y afecta tu rutina, consulta a tu médico.

# Signos y síntomas del estrés

## Los síntomas cognitivos

- Los problemas de memoria
- Incapacidad para concentrarse
- Falta de juicio
- Al ver sólo lo negativo
- Pensamientos ansiosos o carreras
- Constante preocupación

## Los síntomas emocionales

- Mal humor
- Irritabilidad o mal genio
- La agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- El sentido de la soledad y el aislamiento
- La depresión o infelicidad general

## Síntomas Físicos

- Achaques
- Diarrea o estreñimiento
- Náuseas, mareos
- Dolor en el pecho, latidos rápidos del corazón
- Pérdida del deseo sexual
- Resfriados frecuentes

## Síntomas Conductuales

- Comer más o menos
- Dormir demasiado o muy poco
- Aislarse de los demás
- Procrastinar o descuidar las responsabilidades
- El uso de alcohol, tabaco o drogas para relajarse
- Los hábitos nerviosos (por ejemplo, morderse las uñas, el ritmo)



## Cómo afrontar el estrés



Evitar las cosas que nos estresan:

- ❖ Simplificar nuestra vida.
- ❖ Priorizar, saber decir no....

Estilo de vida saludable:

- ❖ Alimentación adecuada.
- ❖ Ejercicio físico, sueño...

Técnicas de relajación:

- ❖ Respiración profunda.
- ❖ Yoga / Tai-chi / Meditación.

## 5. Ejercita la mente

---

- Juegos: ajedrez, damas, cartas, dominó
- Pasatiempos: Sudokus, crucigramas...
- Cuadernos de estimulación cognitiva, de distintos niveles de dificultad
- Programas informáticos para ordenador, tabletas, móvil.

<http://www.madridsalud.es/interactivos>





## 6. Vida social activa

---

- Haz distintas actividades.
- Participa en asociaciones.
- Asiste a clases.
- Charla con amigos, vecinos, familiares.
- Habla con jóvenes.
- No abuses de la televisión.

## 7. Higiene

---

Los cuidados básicos de la persona mayor deben prestar atención en mantener su higiene. Esta labor es de gran importancia, puesto que a través de los cuidados geriátricos en casa, el adulto mayor evitará posibles infecciones.





Para que los mayores mantengan una buena salud bucal, con unos dientes sanos y una vigorosa autoestima, deben de seguir estos cinco consejos, sencillos pero fundamentales.



### Cuidar la dentadura postiza



El uso de dentaduras postizas o prótesis requiere cuidados especiales. Mantener la dentadura limpia y ajustada es aconsejable para disfrutar de una buena calidad de vida evitando problemas de salud.

### Enjuagues bucales

La sequedad bucal o xerostomía es otro de los trastornos comunes entre las personas mayores. Para prevenirla se aconseja mantener una buena higiene dental, masticar bien para segregarse saliva y realizar enjuagues con solución salina.



Ingerir líquidos de manera habitual, especialmente agua, es otra de las maneras de evitar la sequedad.

1

### Acudir a revisiones varias veces al año

Las personas mayores son más propensas a sufrir alteraciones en su boca. El uso de prótesis y medicamentos para dolencias crónicas favorecen esos cambios.

2

### Usar un dentífrico especial

Las encías se retraen con el paso del tiempo exponiendo las raíces, por lo que las personas mayores son más propensas a sufrir problemas de sensibilidad dental. Es recomendable usar una pasta dental específica.

3



4

### Usar cepillos eléctricos

La pérdida de movilidad, en especial los problemas de artrosis, dificultan la capacidad de cepillado. Los aparatos eléctricos lo facilitan.

5





## 8. Evitar los hábitos tóxicos.

- Tabaco.
- Alcohol.
- Drogas.

# Las enfermedades provocadas por el tabaco

## Cataratas

El tabaco causa o agrava varias afecciones oculares

## Arrugas

El humo provoca una piel seca, áspera y surcada por arrugas diminutas

## Pérdida de oído

Los fumadores son tres veces más propensos que los no fumadores a padecer infecciones del oído medio

## Deterioro de la dentadura

Fumar contribuye a la aparición de caries. El riesgo de perder los dientes se multiplica por 1,5 en los fumadores

## Enfisema

El tabaco provoca distensión y ruptura de los alveolos del pulmón y bronquitis crónica

## Cardiopatías

## Cáncer

El tabaco provoca cáncer de pulmón, de la cavidad bucal, laríngeo, de esófago, de estómago, de páncreas, de riñón y de mama

## Psoriasis

Se manifiesta en forma de manchas rojizas, que afectan a todo el cuerpo.

## Osteoporosis

Los huesos de los fumadores pierden densidad

## Úlcera gástrica

El consumo de tabaco reduce la resistencia a las bacterias que causan las úlceras

## Cáncer de cuello uterino y aborto espontáneo

## Deformación de los espermatozoides

El tabaco puede alterar la morfología de los espermatozoides y dañar su ADN

## Discromia de los dedos

El alquitrán que contiene el humo del tabaco se acumula en los dedos y las uñas y los tinte de un color pardo amarillento

## Enfermedad de Buerger:

Inflamación de las arterias, venas y nervios, principalmente de las piernas, que reduce el riego sanguíneo y provoca amputaciones

# Tabaquismo



# Alcoholismo



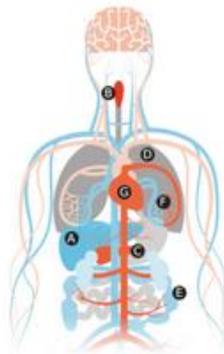
## Alcohol y enfermedades

**3** millones de muertes al año  
6 muertes cada minuto



## Incidencia del alcohol en enfermedades

- 100% trastorno por abuso de alcohol
- 18% de los suicidios
- 18% de la violencia interpersonal
- 27% de los heridos por accidentes de tráfico
- 13% de las epilepsias



- A** 48% de las cirrosis
- B** 26% de los cánceres de boca
- C** 26% de las pancreatitis
- D** 20% de las tuberculosis
- E** 11% de los cánceres colorrectales
- F** 5% de los cánceres de mama
- G** 7% de las enfermedades cardíacas hipertensivas

Datos: OMS | Traducción: vivir00.com



## ◦ Manifestaciones Psíquicas

- Obsesión. Dependencia de las drogas y ausencia de otras obligaciones
- Consecuencias negativas: Problemas de conducta y convivencia
- Falta de control: Pérdida del control en las acciones
- Negación: Problema no asimilado



## ◦ Manifestaciones Físicas

- **Intoxicación:** Cambios fisiológicos y psicológicos por excesos
- **Síndrome de abstinencia:** Reacciones físicas y corporales por la falta
- **Tolerancia:** Aumento del consumo hasta alcanzar la misma satisfacción

# Drogadicción





## Conclusión



**LOS HABITOS SALUDABLES  
SON ESENCIALES PARA  
MANTERNOS SANOS,  
JOVENES Y EN FORMA Y EVITAR  
MÚLTIPLES ENFERMEDADES.**

Cada vez más cerca de las personas



Cada vez más cerca de las personas



DE PARTE DE TODO EL EQUIPO,

**¡GRACIAS!**

---

