



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



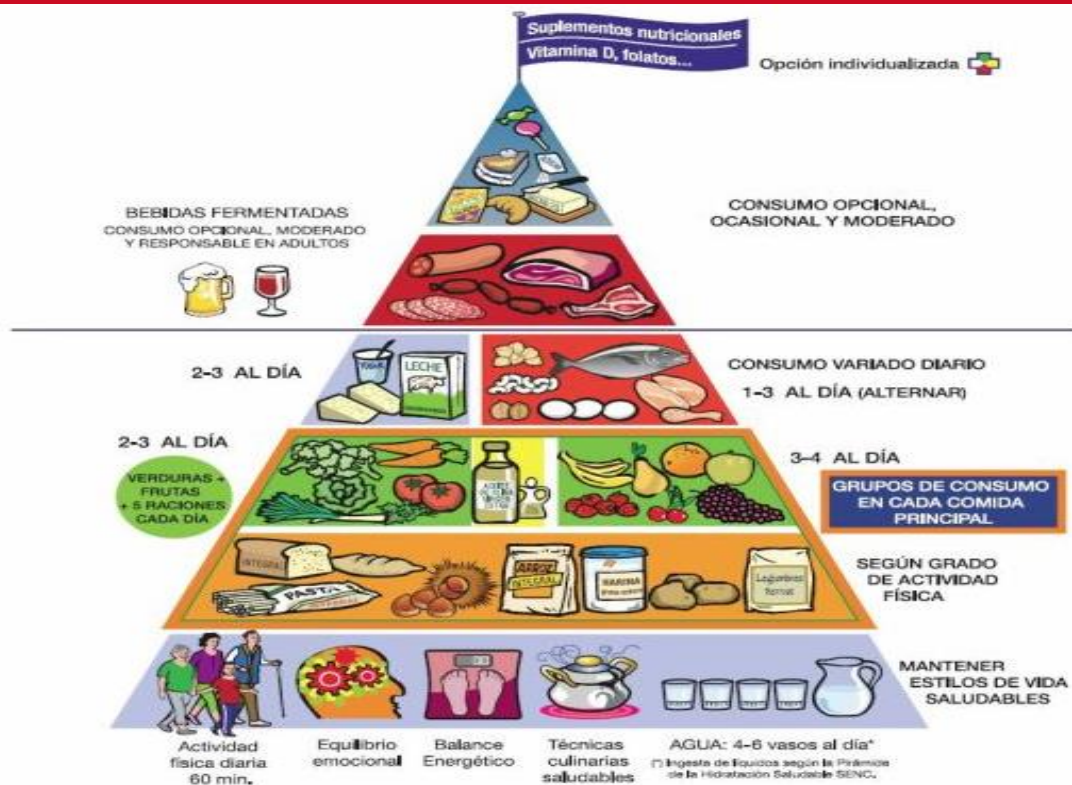
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

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





La dieta mediterránea

- ✓ Reduce la mortalidad y la incidencia de enfermedades crónicas, tales como las cardiovasculares, el cáncer y las patologías neurodegenerativas.
- ✓ En España disponemos de todos los productos de la dieta mediterránea, por lo que es muy económica.

¿Cuáles son los productos de la dieta?

- ✓ Verduras /Hortalizas /Frutas
- ✓ Cereales integrales
- ✓ Legumbres
- ✓ Frutos secos
- ✓ Aceitunas /aceite de oliva
- ✓ Pescado, marisco
- ✓ Huevos y lácteos con moderación

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...

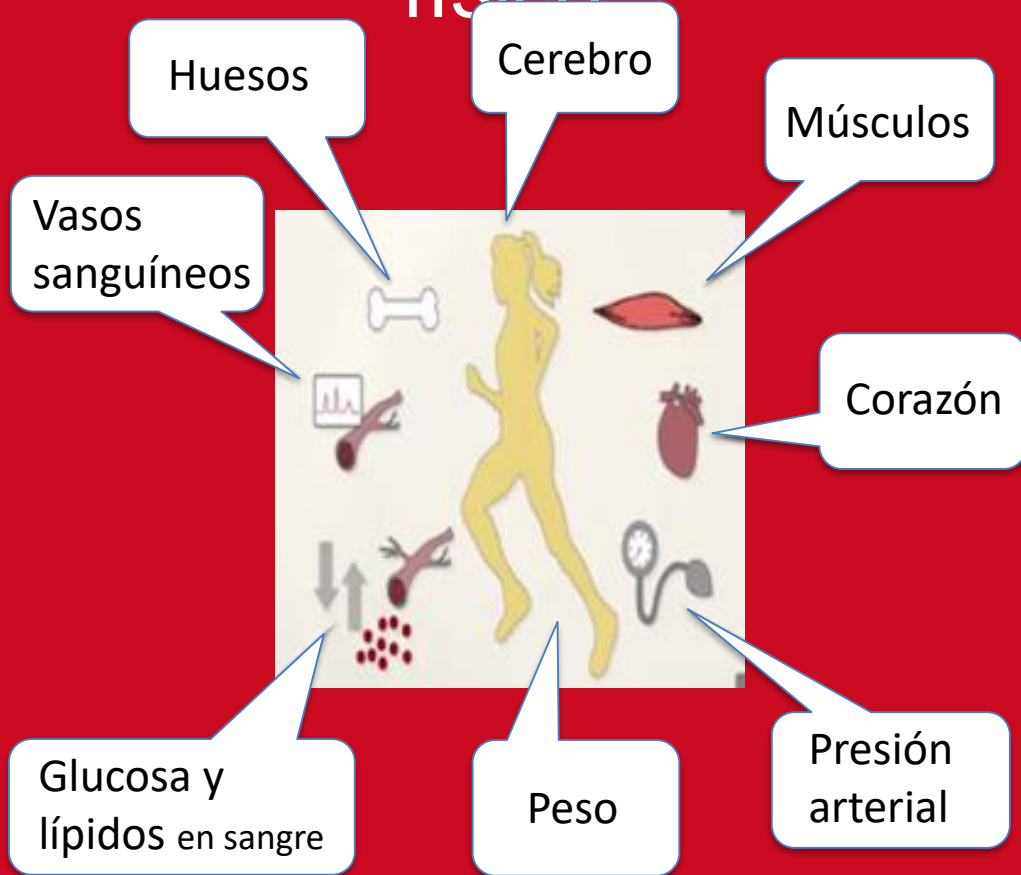


2. El ejercicio físico

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



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

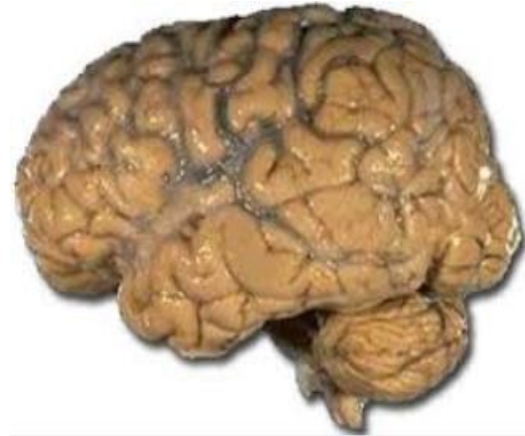


- Baja la presión arterial.
- Fortalece el corazón y baja la frecuencia cardíaca.
- Reduce el riesgo de arterioesclerosis.
- Reduce el riesgo de ictus cerebral, infarto de miocardio y muerte.

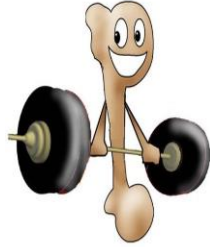
- Mejora la memoria y el aprendizaje.
- Contrarresta el efecto de la edad, retrasando el envejecimiento.
- Disminuye el riesgo de demencia.
- Mejora el bienestar psicológico, la imagen corporal, aumenta la energía, la autoestima y el estado de ánimo (previene la depresión).



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

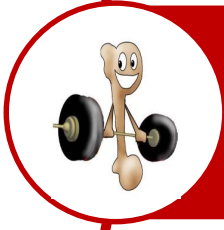
Equilibrio

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



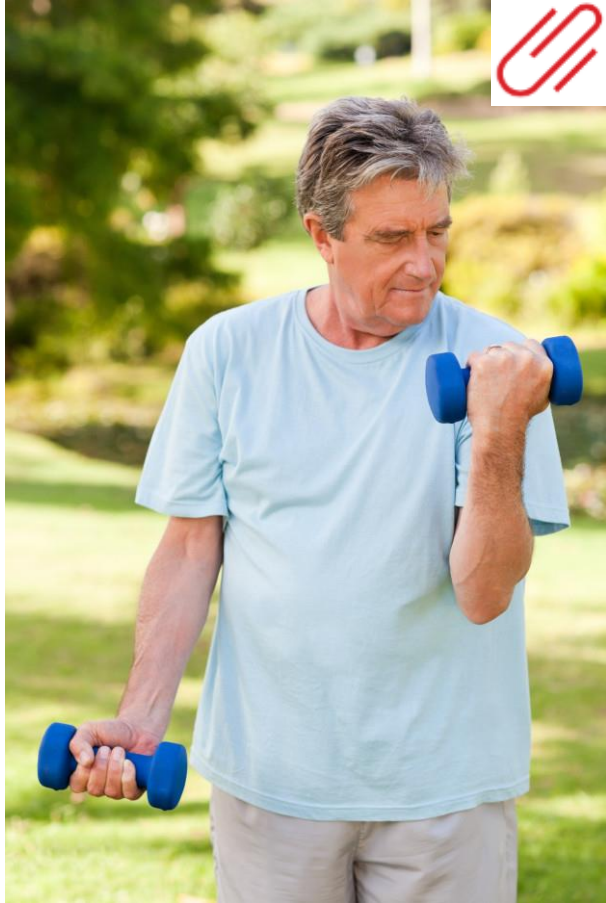
- Ejercicio aeróbico (caminar, correr, nadar, bici...): Al menos →
- 150 minutos/semana (30 min./día x 5 días) de ejercicio moderado o bien
- 75 min./semana (25 min./día x 3 días /semana) de ejercicio vigoroso.



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...).

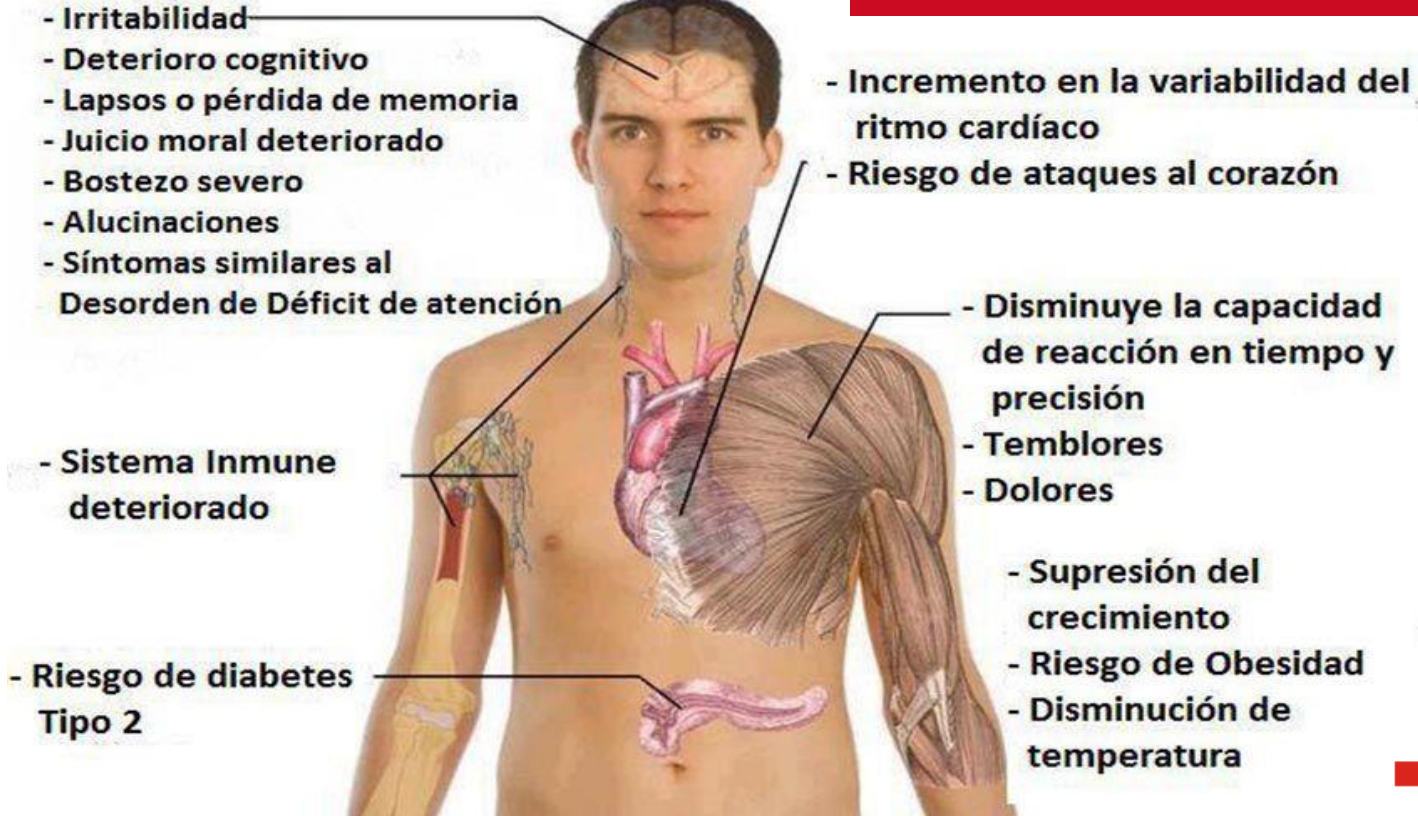


3. El sueño

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



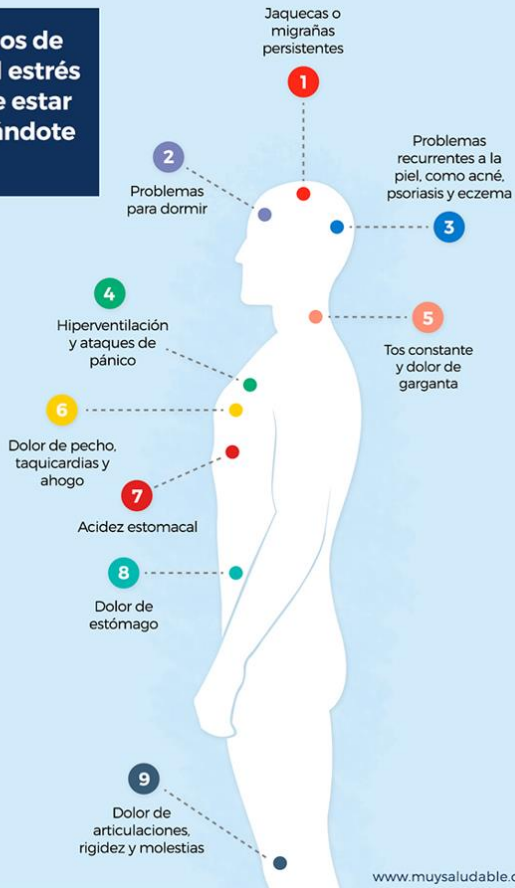


- Prisa, fechas límite, atascos de tráfico.
- Exceso de trabajo / tareas domésticas.
- Pérdida importante (divorcio, viudedad, despido...).
- Hablar en público, hacer un examen, Preocupaciones (arruinarse, hipoteca, paro....).
- Conflictos sociales (de pareja, con el jefe...).
- Responsabilidades autoimpuestas...
- 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

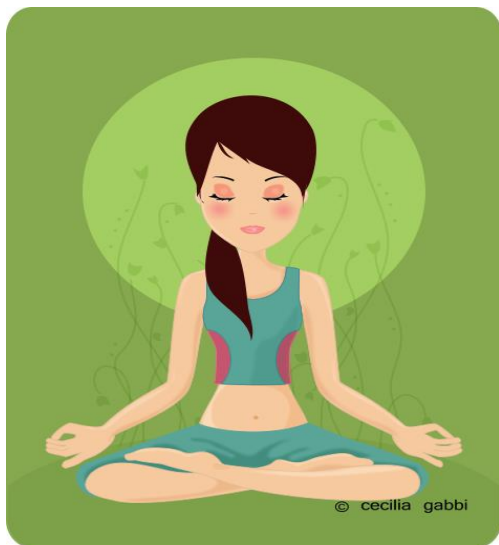
- Achaques
- Diarrea o estreñimiento
- Náuseas, mareos
- Dolor en el pecho, latidos rápidos del corazón
- Pérdida del deseo sexual
- Resfriados frecuentes

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

2

3

4

5

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.

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.



Usar cepillos eléctricos

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





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

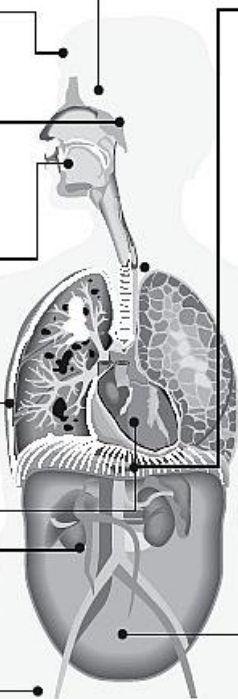
Enfisema
El tabaco provoca distensión y ruptura de los alveolos del pulmón y bronquitis crónica

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

Discromía 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



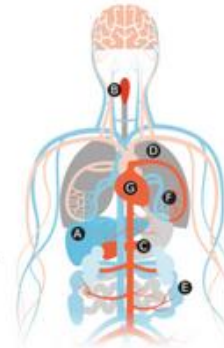
Alcohol y enfermedades

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



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!

