

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida. Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor.

- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- No fumar.
- NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.
- Consumir una dieta saludable y equilibrada.
- Cuidar los dientes.
- Controlar la hipertensión arterial.
- Seguir buenas prácticas de seguridad.



## **EJERCICIO**

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable: fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y ayuda a conciliar mejor el sueño.

## **TABAQUISMO**

El consumo de cigarros es la principal causa evitable de muerte en Estados Unidos. La exposición indirecta al humo del cigarro puede causar cáncer pulmonar en personas que no fuman. La exposición indirecta a este humo también está ligada con enfermedades cardíacas. Recuerda: nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

## **CONSUMO DE ALCOHOL**

El consumo de alcohol cambia muchas funciones cerebrales. Afecta, en primera instancia, las emociones, el pensamiento y el juicio. Con la ingesta continua de alcohol se afecta el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio. Tener una cantidad más alta de grasa corporal y beber con el estómago vacío aceleran los efectos del alcohol.

El alcoholismo puede llevar a que se presenten enfermedades como:

- Enfermedades del hígado y del páncreas.
- Cáncer y otras enfermedades del esófago y el tracto digestivo.
- Daño al miocardio.
- Daño cerebral.
- Daño grave a su bebé si está embarazada, incluyendo síndrome alcohólico fetal.

NO tome alcohol durante el embarazo.

Los padres deben hablar con sus hijos acerca de los efectos peligrosos del alcohol. Consulte con su proveedor si usted o alguien cercano tiene un problema con el alcohol. Muchas personas cuyas vidas han resultado afectadas por el alcohol se benefician al formar parte un grupo de apoyo para el alcoholismo.

## CONSUMO DE FÁRMACOS Y MEDICAMENTOS

Los fármacos y los medicamentos afectan a las personas de diferentes formas. Siempre coménteles a su proveedor acerca de todos los fármacos que se esté tomando, incluso medicamentos de venta libre y vitaminas.

- Las interacciones de fármacos pueden ser peligrosas.
- Las personas mayores deben ser muy cuidadosas acerca de las interacciones cuando están tomando muchos medicamentos.
- Todos sus proveedores de atención médica deben conocer todos los medicamentos que está tomando. Lleve la lista consigo cuando asista a chequeos y tratamientos.
- Evite el consumo de alcohol mientras esté tomando medicamentos, ya que esto puede causar problemas serios. La combinación de alcohol y tranquilizantes o analgésicos puede ser mortal.

Las mujeres embarazadas no deben tomar ningún fármaco ni medicamento sin consultar con el médico, ni siquiera los medicamentos de venta libre. El feto es más sensible al daño de los fármacos durante los primeros 3 meses.

Siempre tome los medicamentos como se los recetaron. Tomar cualquier fármaco en una forma distinta a la recetada o tomar demasiado puede causar serios problemas de salud y se considera drogadicción. El abuso y la adicción no están asociados solamente con las drogas "ilícitas".

Los fármacos legales como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y medicamentos para la tos también se pueden usar de forma indebida.

La adicción es el uso continuo de estupefacientes, a pesar de saber las consecuencias negativas que producen. Tomar medicamento bajo receta médica no cuenta como adicción.

## MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es normal, en algunos casos puede ser un gran motivador. Sin embargo, demasiado estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios del estado de ánimo.

- Aprenda a reconocer los factores que son más propensos a causarle estrés en su vida.
- Es posible que usted no pueda evitar todo el estrés, pero conocer la fuente puede ayudarlo a sentir que tiene el control.
- Cuanto más control sienta usted que tiene sobre su vida, menos dañino será el estrés para usted.

## **OBESIDAD**

La obesidad es una preocupación de salud grave. El exceso de grasa corporal puede sobrecargar el corazón, los huesos y los músculos. También puede incrementar el riesgo de padecer hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar.

La obesidad puede ser causada por comer demasiado y consumir alimentos malsanos. La falta de ejercicio también influye. Los antecedentes familiares también pueden ser un riesgo para algunas personas.

## **DIETA**

Seguir una dieta equilibrada es importante para tener una buena salud.

- Escoja alimentos con un contenido bajo de grasas saturadas y grasas trans, al igual que poco colesterol.
- Reduzca la ingesta de azúcar, sal (sodio) y alcohol.
- Consuma más fibra, que se puede encontrar en frutas, verduras, legumbres, productos de granos enteros y nueces.

## **CUIDADO DENTAL**

La buena higiene dental puede ayudarle a mantener los dientes y encías sanos toda una vida. Es importante que los niños adquieran buenos hábitos dentales desde pequeños.

Para tener una higiene dental apropiada:

- Cepíllese los dientes dos veces diarias y utilice el hilo dental diariamente.
- Utilice una pasta dental con fluoruro.
- Hágase chequeos dentales regulares.

- Limite su consumo de azúcar.
- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves. Reemplace el cepillo dental cuando las cerdas comiencen a doblarse.
- Pídale al odontólogo que le muestre las formas apropiadas de cepillarse y usar el hilo dental.

**Referencia:**

*MedlinePlus. (2023) Vida saludable. Recuperado de:*  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>

