

DESARROLLANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Dr. R. Pérez Santos

“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”

3 Juan 2

SALUD

Es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad

OMS



ENFERMEDAD

Es toda dolencia que
aqueja al ser humano.
Todo proceso morboso
que altera el equilibrio
corporal



ESTILO DE VIDA

Se refiere a las decisiones que los individuos pueden tomar en aspectos acerca de los cuales tienen cierto grado de control



ESTILO DE VIDA (Concl.)

Tiene que ver con lo que comemos, o bebemos; los hábitos relativos al ejercicio y el descanso, etc.



7 BUENOS HABITOS DE SALUD

(BRESLOW Y BELLOC)

- 1. Dormir suficiente**
- 2. Desayunar todos los días**
- 3. Evitar los bocadillos**
- 4. Evitar el uso de alcohol**
- 5. No fumar**
- 6. Mantener un peso saludable**
- 7. Mantenerse físicamente activo**

DORMIR SUFICIENTE



El sueño restaura las reservas físicas y mentales

**Si usted no
duerme lo
suficiente está
tomando
prestado de la
energía del día
de mañana**



DORMIR SUFICIENTE (Concl.)

**Siete a ocho
horas de descanso
cada noche
recargan su
energía**



Efectos de la fatiga en la productividad y la salud

- 1. Mental**
- 2. Emocional**
- 3. Social**
- 4. Productividad**
- 5. Seguridad**
- 6. Salud**

MENTAL

- **Deterioro de la memoria**
- **Dificultad para concentrarse**
- **Probabilidad de cometer errores**
- **Se reacciona más lentamente**

EMOCIONAL

**Más frustración
y
enojo**



SOCIAL

**Más difícil
llevarse bien
con los demás**



PRODUCTIVIDAD

- **Menos iniciativa**
- **Más tiempo para terminar un trabajo**



SEGURIDAD

- **Menos alerta**
- **Juicio deteriorado**
- **Más accidentes**

SALUD

- **Menos resistencia a las enfermedades**
- **Más probabilidad de tener una gripe**
- **Más tensión (estrés)**
- **Dolores de cabeza**
- **Problemas digestivos**

DESAYUNAR TODOS LOS DÍAS

- **Desayune como un "rey"**
- **Almuerce como un "príncipe"**
- **Cena como un "mendigo"**

EVITAR LOS BOCADILLOS

La mayoría de los bocadillos (galletas, papas fritas, refrescos de cola, pasteles, etc.) tienen un contenido nutricional pobre



EVITAR LOS BOCADILLOS (Concl.)

**Muchos bocadillos
son altos en
calorías, grasa,
azúcar, y pobres en
nutrientes**



EVITE EL USO DE ALCOHOL

No debe beber nada si usted:

- **Está embarazada o planea concebir**
- **Es un adolescente**
- **Maneja un automóvil u otro equipo**

USO DEL ALCOHOL (Concl.)

- **No puede controlar o limitar su consumo**
- **Está tomando medicinas**
- **Desea tener una mente clara para tomar decisiones**

NO FUMAR

El decidir no fumar, o el dejar de fumar, es una de las decisiones de salud más importantes que usted puede tomar



NO FUMAR (Cont.)

Al no fumar, usted reduce sus riesgos de: cáncer, enfermedades cardíacas y del pulmón



NO FUMAR (Concl.)

Le aumenta de siete a ocho años a su vida y goza de una salud mejor



MANTENER UN PESO SALUDABLE

**No es necesario
estar delgado
para tener
buena salud**



MANTENER UN PESO SALUDABLE (Cont.)

El sobrepeso corporal puede contribuir a muchos problemas serios, incluyendo la diabetes, alta presión arterial y cáncer



MANTENER UN PESO SALUDABLE (Concl.)

**No se
recomiendan las
dietas
tradicionales o
novedosas**



10 pasos para mantener un peso saludable

- 1. Evite las dietas intensivas. Una pérdida de media libra a una libra por semana es lo ideal**
- 2. Elija los alimentos bajos en grasas, especialmente de origen animal**

10 PASOS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE (cont.)

- 3. Limite los postres, los bocadillos y los alimentos azucarados**
- 4. Consuma más frutas y verduras**

10 PASOS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE (cont.)

5. Elija panes y cereales integrales

6. Evite el alcohol. El beber interfiere con sus resoluciones

10 PASOS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE (cont.)

7. No omita alguna comida. Esto conduce a comer demasiado más tarde

8. Manténgase físicamente activo 30 minutos al día

10 PASOS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE (concl.)

9. Consiga el descanso y la relajación adecuada

10. Consiga la ayuda y el apoyo de familiares y amigos

MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO

La actividad física mejora su salud y su apariencia personal



MANTENERSE FISICAMENTE ACTIVO (concl.)

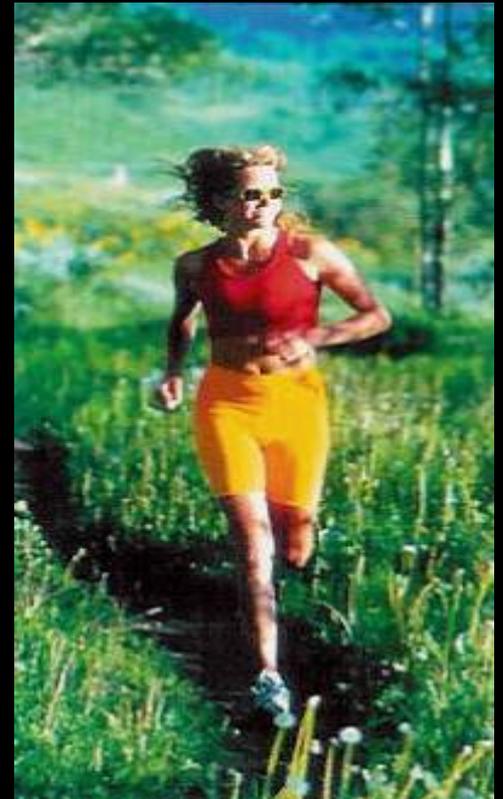
Ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer, el exceso de peso, la alta presión arterial, la diabetes y el envejecimiento prematuro



Actividades físicas moderadas

✓ Caminar enérgicamente de
5-6 Km. por hora

✓ Montar bicicleta por placer
12-15 Km. por hora



Actividades físicas moderadas(Concl.)

- ✓ **Nadar en un nivel moderado**
- ✓ **Remar 3-5 km. Por hora**
- ✓ **Cortar el césped, rastrillar las hojas, trabajar con el azadón**

Actividades físicas vigorosas

✓ Caminar con energía
cuesta arriba o subir
escaleras

✓ Pedalear bicicleta
rápidamente de 18-24
Km./ h



ACTIVIDADES FISICAS VIGOROSAS (concl.)

- ✓ **Nadar rápidamente**
- ✓ **Deportes activos: pelota, baloncesto, y balompié**
- ✓ **Correr**



Autor:

Dr. Róger Pérez Santos



Imágenes

Pr. Rúber Alvarez & Mileydis Matos

Diseñadora:

Susana Quevedo Salgueiro

**Copyright © 2004 Delegación Occidental de la Unión
Cubana de los Adventistas del Séptimo Día**