HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. Por lo que hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forma parte la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, las relaciones con el medio ambiente y la actividad social.

Los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

1º Dieta equilibrada: Una alimentación saludable está relacionada con incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria.

2ºHábitos tóxicos: las adicciones con sustancia como ( cannabis, heroína, cocaína, tabaco, alcohol…) y las adicciones sin sustancia como las nuevas tecnologías (móvil, internet…) compras, juego,etc inciden de forma muy negativa sobre la salud.

3º Ejercicio físico: Generalmente se recomiendan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante ese tiempo. Esto permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayuda a dormir mejor.

4º Higiene: una higiene adecuada evita muchos problemas desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene nos solo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo sino que afecta también al ámbito doméstico.

5º Equilibrio mental: no se refiere a la existencia de enfermedades mentales sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, son algunos signos que indican que el estado mental no está del todo saludable.

6ª Actividad social: las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud de las personas, y en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso en la incapacidad física y demencia.

PREGUNTAS

1º ¿Cuál de los hábitos de vida saludable crees qué es el más importante? Y ¿por qué?

2º ¿Cuál de los hábitos de vida saludable crees qué es el menos importante? Y ¿por qué?

3º ¿ Qué son las adicciones sin sustancia? ¿Cómo se tratan?

4º ¿Qué es el estrés? ¿Por qué se produce? ¿Cuál es su tratamiento?

5º ¿Qué es una dieta equilibrada? Y por un ejemplo.