

CONSEJOS PRÁCTICOS

A continuación te presentamos varias recomendaciones para volver a un estilo de vida saludable.

1. Adopta buenos hábitos alimentarios:

Toda dieta saludable debe ser equilibrada y variada, es decir, debes incluir a diario alimentos de todos los grupos, considerando el tamaño de las raciones, como carnes, lácteos, frutas, verduras y cereales, con la finalidad de evitar el déficit de nutrientes.

Te recomendamos reducir el consumo de sal, azúcares, harinas y frituras, así como fijar horarios para la alimentación y comer mínimo 4 veces al día de manera lenta y



ESTILO DE VIDA RENOVADO

2. Realiza actividad física:

Es necesario realizar actividad física para incrementar el gasto energético por el movimiento corporal y reducir el peso. Ten en cuenta que los deportes no son la única herramienta para obtener beneficios en salud; puedes considerar actividades como caminar, subir escaleras, bailar, jugar o montar bicicleta, que tienen la facilidad de involucrarse a la vida diaria, ya que forman parte de los escenarios claves de toda persona; tiempo libre, medio de transporte, trabajo y labores en el hogar. Recuerda que 150 minutos semanales de ejercicio pueden contribuir a reducir el riesgo de aparición de complicaciones cardiovasculares



3. Evita el estrés:

El primer paso es tomar conciencia de los factores, situaciones o acontecimientos que nos han producido estrés, aceptarlos y buscar la mejor manera de dejarlos en el pasado. Existen conductas que nos ayudan a lograr la armonía en nuestras vidas y mantener el estrés en la raya.

Meditar y organizar adecuadamente nuestro tiempo y los espacios de ocio.

Cerrar ciclos: Es importante reflexionar sobre el año que acaba de pasar, reconocer los fallos y realizar cambios personales tomando decisiones más acertadas que nos permiten vivir con armonía.

Chequear nuestros niveles de ansiedad cada vez que tengamos estrés; es importante no perder nuestro balance interno.

Establece un horario para tus medicamentos: Revisa tu orden médica y establece horarios para cada medicamento, de manera que puedes cumplir con tu terapia. Ten en cuenta los horarios de alimentación y de sueño, de modo que no se crucen con los horarios de administración. Verifica cuales se pueden consumir con el estómago lleno o vacío, y recuerda leer en el empaque y/o inserto la información para el correcto uso y almacenamiento de los mismos. Tomate los medicamentos en serio, son una herramienta para mejorar tu calidad de vida.

Te invitamos a encontrar una serie de palabras clave, referentes a una vida saludable.

N	O	I	C	A	T	N	E	M	I	L	A	W	B	R	F	X	Z	W	M
P	E	R	R	T	I	F	X	L	B	I	X	A	R	E	C	M	P	A	B
Z	F	I	C	I	U	D	M	X	N	H	L	F	O	N	C	V	R	I	I
I	O	P	B	D	T	H	W	O	E	A	E	L	G	O	X	T	W	Y	C
H	Z	M	Y	R	Q	M	M	T	N	E	Y	X	T	V	N	H	A	D	K
R	X	L	Y	D	I	R	R	C	D	S	C	Z	F	A	J	F	S	I	N
O	P	B	I	L	A	M	E	D	E	O	E	J	C	R	E	O	L	O	E
V	C	K	I	H	C	I	R	U	M	I	O	G	W	C	Y	Q	E	F	F
V	S	A	R	S	N	N	K	O	G	R	V	Q	Q	Z	S	Y	G	Y	U
I	H	N	C	T	L	Z	Y	X	D	A	E	T	B	M	A	U	N	O	I
J	O	Á	E	N	R	C	I	M	A	R	I	Y	B	H	S	L	Y	E	E
C	Z	R	B	Z	A	D	L	C	H	O	K	N	I	M	O	D	M	J	I
X	N	F	D	I	C	L	I	X	U	H	V	C	D	W	L	Y	T	T	Y
O	N	D	G	L	T	W	P	Q	H	U	Y	L	L	Q	L	A	X	G	Y
W	Q	E	D	V	I	O	Z	M	T	Y	E	V	C	Z	B	R	M	M	W
N	J	T	I	N	I	A	S	H	M	F	N	S	T	V	Q	X	X	R	O
D	E	P	O	R	T	E	W	C	E	Z	B	F	V	D	K	W	X	A	M
T	H	Z	U	M	J	K	U	E	Q	T	M	X	B	X	Z	W	A	O	R
F	I	C	A	R	P	M	O	A	T	R	D	E	Z	A	D	B	S	C	N
I	X	R	M	Q	U	A	U	X	N	J	H	C	J	U	K	Z	B	A	J

Alimentación
Armonía
Balance interno
Deporte
Dormir bien
Horarios
Hábitos
Renovar