



## DIA A DIA: CAMBIOS HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La marcada diferencia entre estar completamente sano o sufrir males a la vez está dada por los hábitos y el estilo de vida de cada individuo.

Muchas personas piensan que una vida sana está llena de sacrificios, cuando esta se logra, más bien, con una disciplina que se fundamenta en la autoestima y el deseo de mantenerse mejor cada día.

Generalmente, la disciplina que lleva a una persona a tener comportamientos saludables en su vida son adoptados en la etapa de la niñez, gracias a la guía y el ejemplo constante de los padres, quienes con su sano proceder inducen a sus hijos a seguir el mismo camino.

### Nunca es tarde para cambiar

Contrario a lo que se piensa, en cualquier momento se puede cambiar un comportamiento o hábito que vaya en contravía del bienestar. Para lograrlo, solo se requiere de voluntad y una rutina diaria. Inicie con:

- **CHEQUEO MÉDICO:** La prevención siempre debe ser una premisa, dado que mantenerse informado periódicamente sobre su salud garantiza que, de presentarse una patología extrema, esta pueda ser tratada a tiempo.
- **LA ALIMENTACIÓN:** otro punto que se debe tener en cuenta a la hora de escoger un estilo de vida sano es la alimentación. De la calidad de esta depende la prevención de muchas enfermedades asociadas con la escasa o con aquella alimentación que no es sana para el organismo por la falta de verde en los platos ingeridos o las múltiples grasas y azúcares que ha acostumbrado a comer por años.
- **EL EJERCICIO:** el ideal de casi de toda persona es mantener un buen estado físico, sin embargo, en muchas ocasiones este objetivo se ve relegado o borrado de la lista de tareas por la disciplina constante y el tiempo que requiere hacer una rutina de ejercicios. Una buena idea es comenzar con actividades de bajo impacto mientras se le toma el gusto a la actividad física.
- **BUEN ESTADO MENTAL:** la actitud es algo fundamental en la vida. Un buen estado de ánimo y la buena actitud, desprendida del mismo, son garantía de crecimiento personal. Menos televisión más lectura, el estudio de un nuevo idioma o un posgrado, la solución de crucigramas, sudokus o jugar ajedrez

son actividades que permiten ejercitar la mente, de tal manera que esta se vuelva más ágil.

Si su decisión es adoptar hábitos de vida saludables, no se presione. Proyecte su bienestar de la mano de un profesional de la salud, él le indicará las tareas a realizar y usted las podrá establecer en un cronograma que garantice que día a día trabajará en sus nuevas metas, sin afectar en principio dramáticamente su estilo de vida. Con el tiempo y trabajo logrará materializar todo lo proyectado.

Fuente

<https://minsalud.gov.co/sites/ris/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-entorno-laborarl.pdf>  
revista AXA Colpatría -año 21- edición 83- septiembre 2018

