LiVe Well 20 hábitos para la salud cotidiana

HAGA DE LA BUENA SALUD UN HÁBITO

Las investigaciones demuestran claramente qué tipos de hábitos regulares harán el mayor cambio a favor de su salud. Los 20 hábitos que aparecen en este folleto son una mezcla de ideas comprobadas que le ayudarán a:

- **Tener más energía, fuerza y vitalidad cada día**
- **Conseguir y mantener un peso saludable**

¿No sabe por dónde empezar? Elija el hábito en el que usted esté más listo, dispuesto y preparado para trabajar **ahora**.

Muévase más (y pase menos tiempo sentado)

1. **Tenga como objetivo la actividad aeróbica de intensidad moderada (como una caminata rápida) de 150 minutos a la semana.** Esto equivale a unos 30 minutos la mayoría de los días. Programe tiempo en su rutina diaria y, cuando esté muy ocupado, intente que esto sea lo último que deje de hacer.
2. **Pase menos tiempo sentado.** Levántese y camine un poco cada 20 a 30 minutos si pasa mucho tiempo sentado en el trabajo o la escuela.
3. **Haga un poco de todo.** Agregue algo de entrenamiento de fuerza (pesas) y estiramiento a su actividad aeróbica regular al menos 2 días a la semana.

4. **Aumente poco a poco la actividad.** Agregue unos minutos más a su rutina de ejercicio cada semana.
5. **Manténgase activo todo el día.** ¡Cada paso cuenta! Use un podómetro para contar el número de pasos que da por día y trate de alcanzar los 10,000 pasos.

Coma bien

6. **Coma un desayuno saludable todos los días.** Un desayuno saludable incluye granos enteros, una fruta o verdura, y una lechería y/o alimentos ricos en proteínas como la leche o los huevos.
7. **Coma más alimentos nutritivos que tengan mucha fibra,** como frutas, verduras y productos integrales. Si le da hambre entre comidas, coma una fruta fresca, palitos de zanahoria, o un puñado de frutos secos.
8. **Coma menos alimentos con grasa, azúcar o sal añadida.** Comience limitando las bebidas azucaradas y beba agua en su lugar.
9. **Disfrute de lo que come; tan sólo coma menos.** Lleve un registro de lo que come y cuide el tamaño de las porciones. Sírvase la comida en un plato pequeño y no coma directamente de la bolsa.
10. **Coma con su familia** siempre que sea posible. Los estudios demuestran que comer juntos fomenta la salud de todos.

HÁBITOS DE POR VIDA, PASO A PASO

La clave para una mejor salud es hacer pequeños cambios que pueda integrar poco a poco en su rutina diaria y después cumplir con ellos el resto de su vida.

Usted no tiene que hacer todos los cambios a la vez. Primero, vea las ideas en este folleto y siéntase orgulloso por lo que ya está haciendo bien. **A continuación, elija uno o dos cambios saludables que usted esté listo para hacer ahora.** Una vez que se conviertan en hábitos, usted estará listo para hacer más cambios.

Deje el tabaco, duerma bien y tenga menos estrés

11 **Deje el tabaco.** Mejore su salud dejando de fumar cigarrillos o mascar tabaco. Este proceso es más fácil si usted cuenta con un grupo de apoyo.

12 **Duerma de 7 a 9 horas cada noche.** No dormir lo suficiente aumenta el riesgo de aumento de peso, depresión, presión arterial alta y otras enfermedades crónicas. Hable con el médico sobre las opciones de tratamiento si usted tiene dificultad al dormir.

13 **Conozca las causas del estrés** y sea consciente de su forma de enfrentarlo. Si usted comprende su estrés, puede planear medidas para reducirlo.

14 **Busque un familiar o amigo** que lo apoye con sus nuevos hábitos y su vida diaria.

15 **Prémiese por los cambios pequeños.** Preste atención a sus avances. Usted se sentirá listo para hacer más cambios.

Conseguir y mantener un peso saludable

Se ha demostrado que los hábitos en este folleto ayudan a mantener un peso saludable. Adopte estos hábitos también si usted está tratando de ***bajar*** de peso:

16 **Aumente su actividad física a 250 a 300 minutos a la semana** (unos 60 minutos la mayoría de los días). Las personas que bajan de peso y se mantienen en forma lo logran haciendo mucho ejercicio.

17 **Haga cambios en su dieta *y* nivel de actividad.** La única manera de mantener el peso es haciendo ambas cosas.

18 **Lleve un diario de alimentos y actividad.** Anote lo que come y el tipo de ejercicio que hace. Esto le ayudará a entender sus patrones, lo que está funcionando y qué conductas debe cambiar.

19 **Espere bajar de peso poco a poco,** de 1 a 2 libras (½ a 1 kg) por semana.

20 **Si pierde el rumbo no se dé por vencido.** Todos cometemos errores; es parte de la vida. Concéntrese en las razones por las que quiere bajar de peso y comience de nuevo tantas veces como sea necesario.

Recuerde que la actividad física y la buena nutrición lo beneficiarán de inmediato, incluso si la pérdida de peso es lenta.

PEQUEÑAS PÉRDIDAS, GRANDES RECOMPENSAS

Si usted tiene sobrepeso, incluso una pérdida de peso modesta puede brindarle grandes recompensas de salud. Por ejemplo, una pérdida del 5% al 7% del peso corporal puede disminuir el riesgo de padecer problemas de salud, como diabetes o problemas del corazón. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras (90 kg) para iniciar, tendrá que perder sólo 10 a 14 libras (4½ a 6½ kg) por esos beneficios. Además, usted probablemente tendrá más energía y una actitud más positiva.

Intermountain® LiVe Well

©2008–2014 **Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.** El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** Patient and Provider Publications 801-442-2963 HH002S – 09/14 *(Spanish translation 06/10, 10/13 by Lingotek, Inc.)*