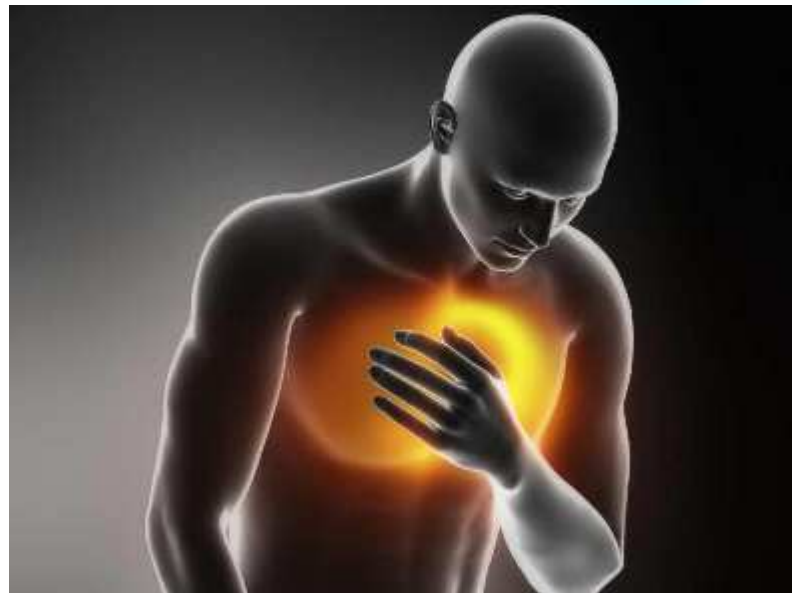


# CURSO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES



# ENFERMEDAD

“Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible”.



# SALUD

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”

*Entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.*



# ¿QUÉ ES la salud?

Es el estado de completo *bienestar*  
y *equilibrio* físico, mental y social.



# FACTORES A TENER EN CUENTA PARA UNA BUENA SALUD



# LA SALUD SOCIAL

- *“La salud social de la salud esta determinada por las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud.”*
- Es la mezcla de las habilidades sociales, es decir, como te relacionas con los demás, y las circunstancias socioeconómicas de tu entorno (sanidad, educación...)

# LA SALUD MENTAL

- *“Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comun*



# LA SALUD FISICA

- La salud física consiste en **el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos**, es decir, es una condición general de las personas que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional y que no padecen ningún tipo de enfermedad.

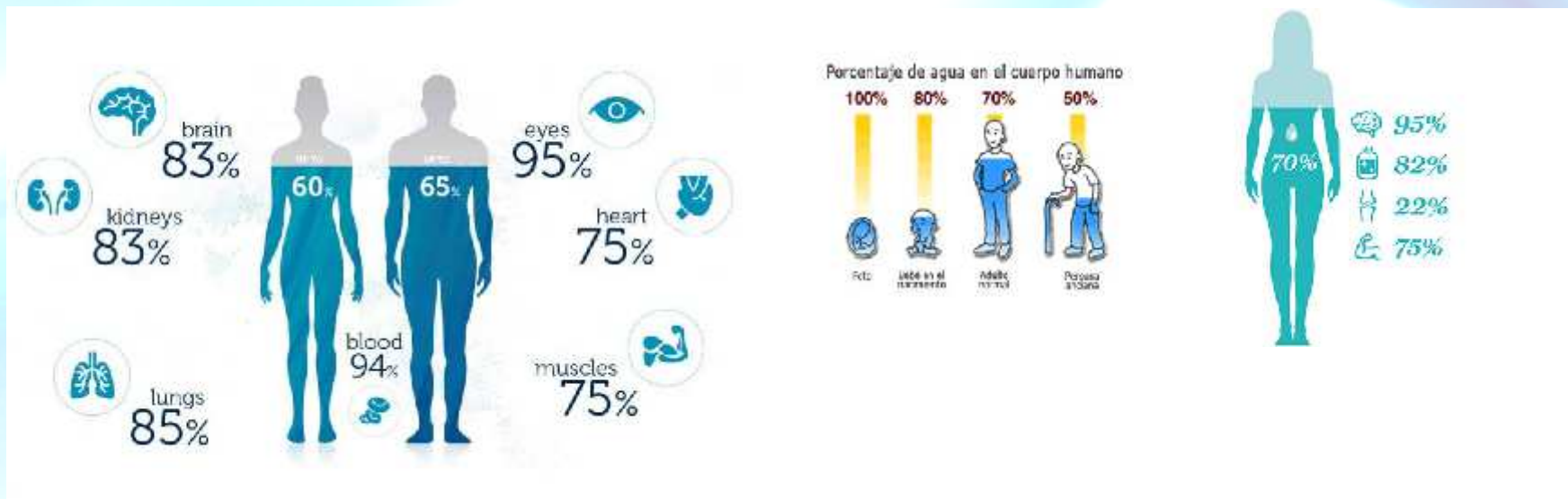


# HIDRATACIÓN/ ACTIVIDAD FÍSICA/NUTRICIÓN

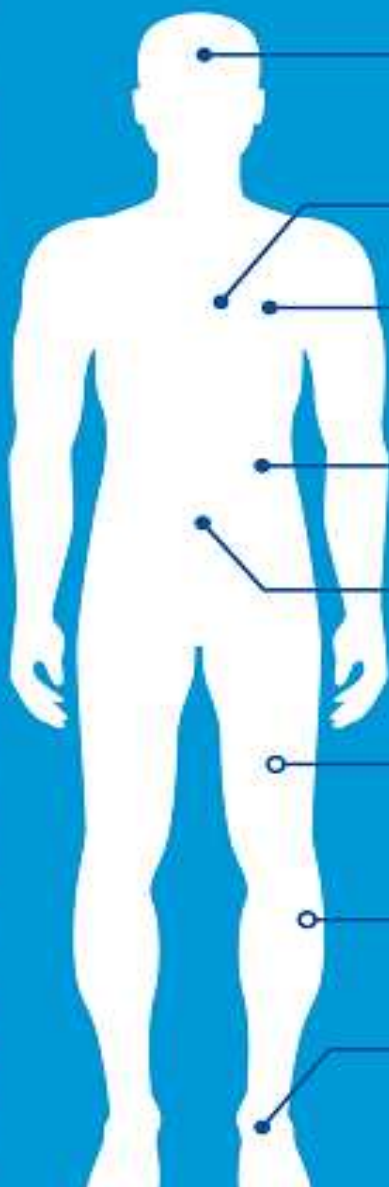


# HIDRATACION

Restablecimiento de la pérdida de agua contenida en un cuerpo.



# BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO



## CEREBRO

El cerebro depende en gran medida del agua para trabajar de forma más correcta. Una adecuada hidratación ayuda a mantener la capacidad de concentración y de memoria.



## APARATO RESPIRATORIO

Ingerir agua suficiente hidrata las mucosas, garganta, bronquios y pulmones; disminuyendo la probabilidad de infecciones virales.



## CORAZÓN

Beber la cantidad adecuada de agua diariamente ayuda a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



## RIÑONES

Una buena hidratación ayuda a eliminar toxinas y desechos, reduciendo trastornos y dolencias renales (cálculos, piedras, infecciones, etc.).



## APARATO DIGESTIVO

Una correcta hidratación favorece la absorción y disolución de nutrientes, a la vez que facilita la digestión y activa las enzimas esenciales para suministrar energía a nuestro organismo.



## TEMPERATURA

El agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo, especialmente durante el ejercicio, ya que facilita la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.



## PIEL

El agua ayuda a la hidratación y elasticidad de la piel, pues actúa como desintoxicante y purificador de la sangre.



## MÚSCULOS Y ARTICULACIONES

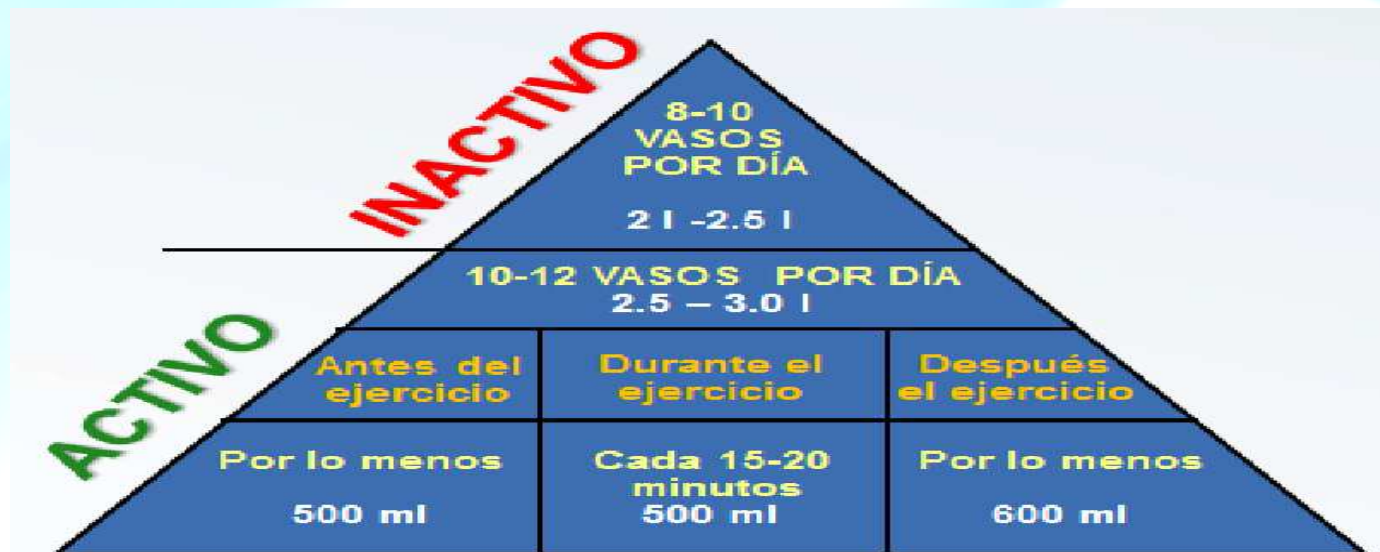
Una hidratación adecuada lubrica las articulaciones y músculos ayudándonos a mejorar nuestro rendimiento físico.

# BENEFICIOS DE UNA BUENA HIDRATACION



# HIDRATACION

Cantidad de agua recomendada



En función de la proporción de líquidos perdidos se pueden producir las siguientes alteraciones

Porcentaje de pérdida	Alteraciones
2%	Descenso de la capacidad termorreguladora.
3%	Disminución de la resistencia al ejercicio, calambres, mareos, aumento del riesgo de sufrir lipotimias e incremento de la temperatura corporal hasta 38 grados.
4-6 %	Disminución de la fuerza muscular, contracturas, cefaleas y aumento de la temperatura corporal hasta 39 grados.
7-8 %	Contracturas graves, agotamiento, parestesias, posible fallo orgánico, golpe de calor.
≥ 10 %	Comporta un serio riesgo vital.

Grado de Deshidratación

Posibles efectos

1 - 2%

- Dificultad de concentración
- Memoria a corto plazo
- Afecta a los tiempos de reacción
- Atención selectiva visual

2%

- Detrimiento de la habilidad aritmética
- Memoria a corto plazo
- Disminución memoria trabajo
- Percepción visual

2,7%

- Cansancio
- Se reducen los niveles de alerta

2,8%

- Fallos en memoria a largo plazo
- Errores en rastreo visual (atención selectiva visual)
- Errores en la percepción de discriminación
- Aumento tiempo reacción para la toma de decisiones

3%

- Afecta tareas de atención como la sustitución de símbolos

# ACTIVIDAD FÍSICA

## CIFRAS

La inactividad física, según la Organización Mundial de la Salud:

Es el **4º** factor de riesgo de mortalidad.

Podría estar implicada en **3,2 millones** de muertes en el mundo.

Un **23%** de los adultos y un **81%** de los adolescentes, no son suficientemente activos.

## RECOMENDACIONES

Estas son las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en materia de actividad física, según la edad:

5-17 años



Actividad diaria recomendada:

**60'** de actividad física aeróbica de intensidad entre moderada y vigorosa.

\*Se recomienda hasta **180'** al día de actividad de cualquier intensidad a los menores de 5 años.

18-64 años



Actividad aeróbica semanal recomendada:

**150'** de intensidad moderada o **75'** de intensidad vigorosa.

Se recomienda alcanzar estas rutinas en fracciones de **10 minutos** seguidos de actividad.

65 años



\*Mayores de 65 años con dificultades de movilidad se recomienda hacer **3 días** a la semana de actividades de fortalecimiento muscular.

## 26 ENFERMEDADES EN LAS QUE PRESCRIBIR ACTIVIDAD FÍSICA



**PSIQUIÁTRICAS.**  
Depresión, ansiedad, estrés, esquizofrenia.



**PULMONARES.**  
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma y fibrosis quística.



**MÚSCULO-ESQUELÉTICAS.**  
Cervicofrénitis, osteoporosis, dolor de espalda y artritis reumatoide.



**METABÓLICAS.** Obesidad, hipercolesterolemia, síndrome metabólico, síndrome de ovario poliquístico, diabetes tipo 2 y tipo 1.



**CARDIOVASCULARES.** Hipertensión, cardiopatía coronaria, insuficiencia cardíaca, claudicación intermitente y coágulos sanguíneos.



**NEUROLÓGICAS.**  
Demencia, enfermedad de Parkinson y esclerosis múltiple.

... y recuerda



**CÁNCER.**

Con un estilo de vida saludable podemos prevenir hasta el 40% de los cánceres.

## HACER EJERCICIO:

¡DA UN PRIMER PASO PARA LOGRAR LOS 10.000 PASOS AL DÍA!

Caminar es la primera alternativa que apuntan los pacientes cuando se les pregunta sobre cómo podrían aumentar su nivel de actividad física.

Si de media ya damos 4.000 pasos al día, ¿verás qué fácil resulta alcanzar los 10.000!

ANTES DE EMPEZAR



**Equipo.** Revisa que dispondas de zapatillas, así como ropa cómoda y adecuada para el clima.  
**Ruta.** Repasa qué oportunidades para caminar tienes en tu entorno y rutina.  
**Además:** Recuerda la importancia de hidratarte y usar protector solar.

CAMINANDO



**Comienza lentamente** pero trata de alcanzar una intensidad moderada; debe ser más rápido que un paseo.  
**No te excedas el primer día** y si divides la actividad en tramos de 10 minutos?  
**Al final del ejercicio:** Disminuye el ritmo y termina con unos estiramientos suaves.

MANTENERSE MOTIVADO



**Incluye el ejercicio en tu rutina:** Escaleras en lugar del ascensor, aparezca el coche...  
**Añade variedad a sus paseos:** Por el campo, la ciudad, por un parque, etc.  
**Camina en grupo:** Estrés, los lazos de amistad y mantiene la motivación.  
**Ponte metas:** Sentirás cómo mejoras.



El riesgo de mortalidad por estar sentado más de **8 horas al día** es mucho mayor si no se realiza ejercicio físico que si se realiza. Además, **realizar 60-75 minutos de actividad física parece eliminar este riesgo.**

Por ello, si los periodos de sedestación son inevitables (como en el trabajo o en el transporte) se debe hacer un esfuerzo por realizar actividad física, **debiendo ser la cantidad de actividad física mayor cuanto más tiempo sentado.**



## Clasificación de Actividad para número de pasos podómetro en población adulta

<b>Categoría</b>		<b>Pasos/día</b>
Sedentario		<b>&lt; 5000</b>
Ligeramente Activo		<b>5000 - 7500</b>
Un tanto Activo	umbral	<b>7500 - 9999</b>
Activo	objetivo	<b>10000 - 12500</b>

# VIDA SENDENTARIA O SEDENTARISMO



**Un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.**

# CAUSAS DE INCREMENTO DEL SEDENTARISMO



- La insuficiente participación en actividad física durante el tiempo de ocio.
- Aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.
- El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

# CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

## RIESGO DE OBESIDAD

Hacer ejercicio es la manera más efectiva de quemar las calorías que consumimos de más. Si no lo haces, éstas se acumularán como kilos en tu cuerpo.



#1

## ESTADOS EMOCIONALES BAJOS

#2

Estudios afirman que la falta de ejercicio agrava la depresión. Mientras que al ejercitarte liberas endorfinas, la hormona de la felicidad.



## COMPLICACIONES EN LA MENOPAUSIA

#3

La vida sedentaria intensifica los efectos de la menopausia, haciéndolos menos llevaderos.



## CÁNCER

#4

Estudios relacionan la vida sedentaria con el cáncer de colon, ya que la falta de ejercicio hace que los alimentos permanezcan más tiempo en el intestino.



## PROBLEMAS PARA DORMIR

#5

El ejercicio despeja la mente y relaja el cuerpo, ayudando así a que sea más fácil conciliar el sueño.



## INFERTILIDAD

#6

Estudios afirman que el hombre que hace ejercicio moderado tiene más cantidad y calidad de esperma que uno que no lo practique.



## OSTEOPOROSIS

#7

Llevar una vida sedentaria supone un 50% más de posibilidades de padecer osteoporosis. El ejercicio fortalece la salud de tus huesos y músculos.



## DOLORES DE ESPALDA

#8

La falta de ejercicio impide que podamos adoptar posturas correctas, ya que los músculos que nos sostienen se encuentran dormidos.



## VAGUEDAD

#9

El estado sedentario es un círculo vicioso, en vez de descansar nos hace sentir más cansados, y también malhumorados.



# ENVEJECIMIENTO PREMATURO

#10

La vida sedentaria empeora la salud de nuestra piel, ya que impide su correcta oxigenación.



***“El sedentarismo juega un papel muy negativo, en las en las enfermedades crónicas no trasmisibles.”***

# ECNTs (Enfermedades Crónicas No Transmisibles)

Datos :

Enfermedades  
Cardiovasculares



17,3 millones |  
al año

Cáncer



7,6 millones +  
al año

Enfermedades  
respiratorias crónicas



4,2 millones | al año

Diabetes



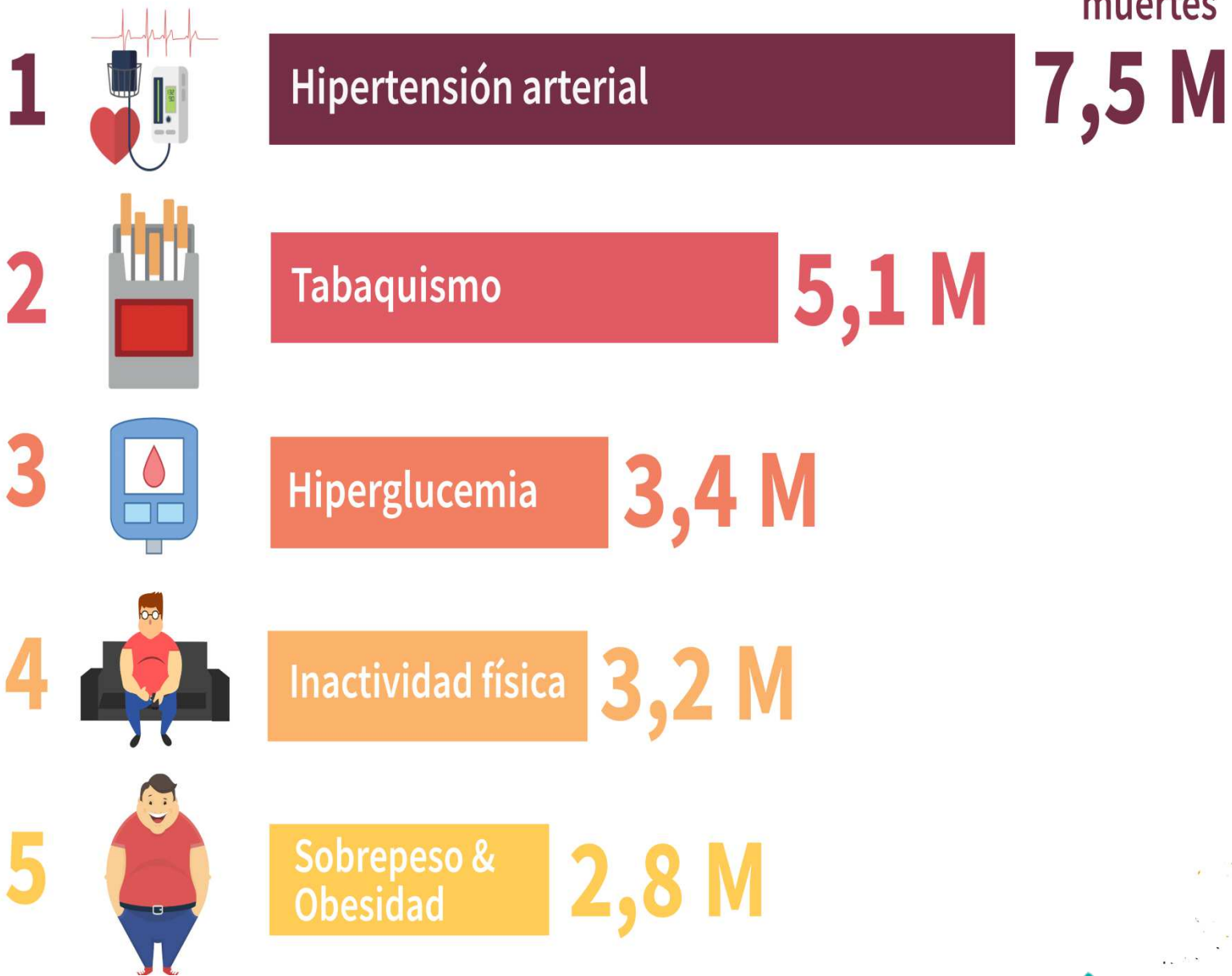
1,4 millones |  
al año

80% de las muertes por ECNT

Comparten 4 Factores de Riesgo:

- Tabaquismo
- Abuso del alcohol
- Inactividad Física
- Malos hábitos alimenticios

Millones de  
muertes



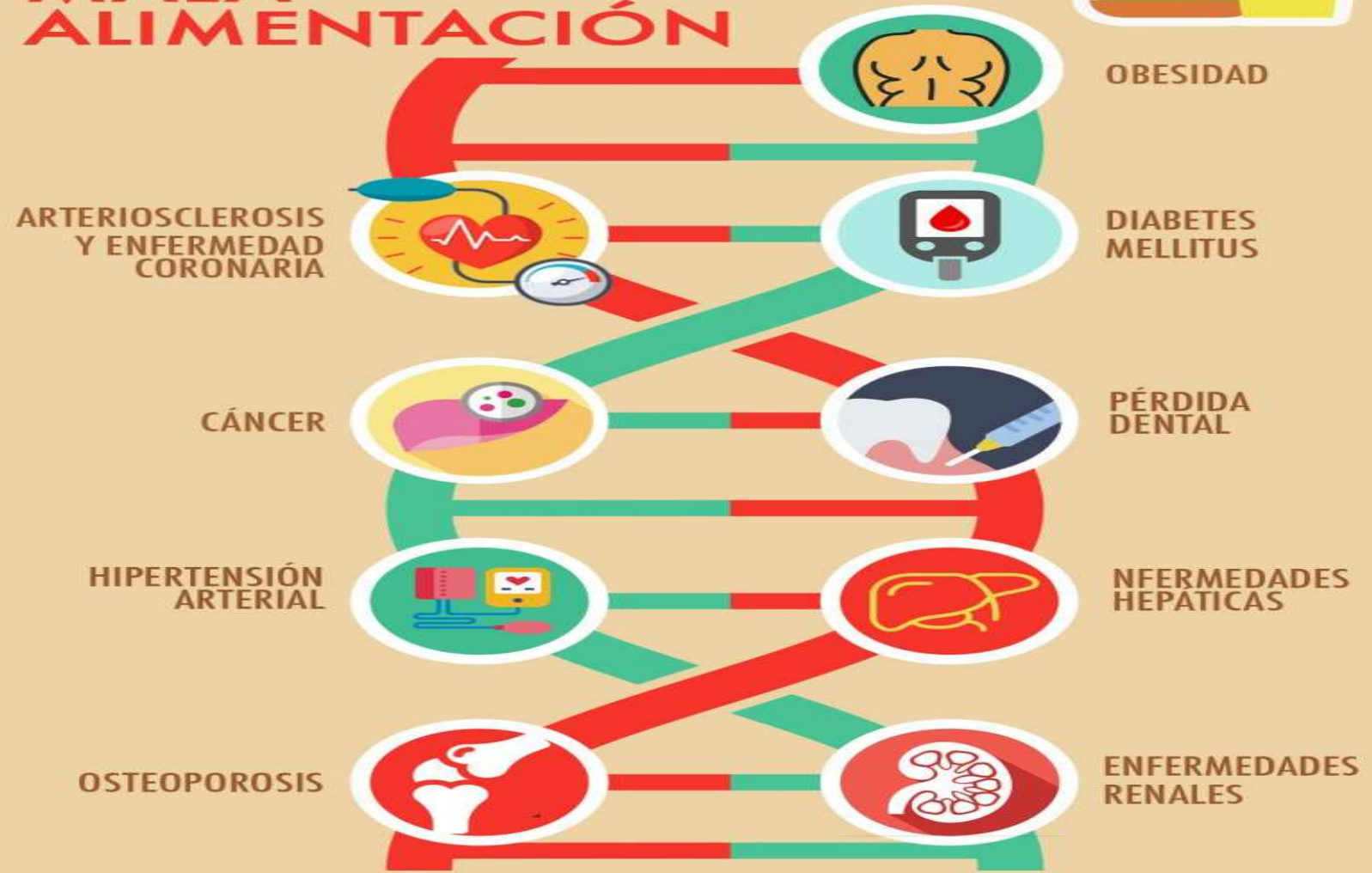
# NUTRICIÓN



La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

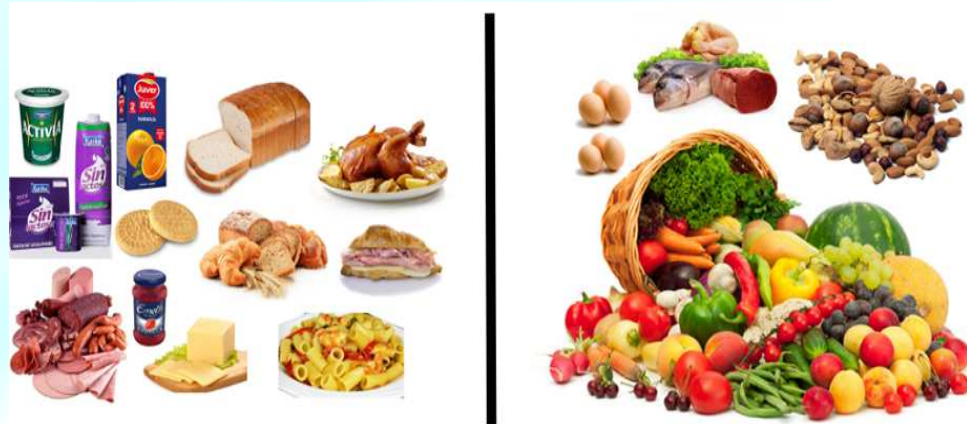
Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad.

# ENFERMEDADES CAUSADAS POR MALA ALIMENTACIÓN



# COMIDA PROCESADA Y REAL

## COMIDA REAL



*“Todos los alimentos frescos, las materias primas, cuyo procesamiento ha sido mínimo (por ejemplo, lavado, cortado o congelado).”*

## COMIDA PROCESADA

“Cualquier alimento que sufra cambios o pase por algún grado de procesamiento industrial antes de llegar a nuestra mesa para que lo podamos consumir.”

# PROCESADO DE ALIMENTOS

Hace que dispongamos de muchos productos que no podríamos consumir si no fuese por esta técnica nos permite adquirir alimentos de temporada durante todo el año.

Mejora la seguridad de los alimentos:

- Tratamientos que destruyen las bacterias nocivas
- Hay aditivos que impiden que la descomposición o que se desarrollen hongos y bacterias.
- El envasado mejora la conservación y previene la manipulación indebida de los alimentos.

**Pero los alimentos procesados en exceso suponen un problema para una dieta saludable. Constituyen casi el 90% del consumo de azúcar añadido en la dieta.**

# TIPOS DE ALIMENTOS PROCESADOS

## **Alimentos mínimamente procesados**

Son alimentos preparados para facilitar su consumo sin ingredientes añadidos de ningún tipo.

La fruta seca sin cascarón (nueces, almendras, avellanas...) u hortalizas o verduras listas para consumir (lechuga lavada y cortada en bolsa).



## **Alimentos sometidos a algún tipo de tratamiento**

Son aquellos alimentos que se han visto afectados por algún proceso tecnológico. Sería el caso de los **alimentos congelados o cocidos**, como las latas en conserva (de atún u otros pescados), las verduras congeladas.

## **Alimentos con ingredientes añadidos**

En este caso hablaremos de alimentos que incorporen ciertos añadidos que alteren o mejoren sus propiedades con la finalidad de potenciar su sabor o apariencia. Es el caso de los **edulcorantes**, los **colorantes** y los **conservantes**, muy fáciles de encontrar por ejemplo en las salsas preparadas.

## Alimentos **muy procesados**:

Son los alimentos aptos para el consumo inmediato que tienen que estar sometidos a un alto nivel de procesamiento. Por ejemplo, las **galletas**, los **dulces**, las **patatas chips**, los **cereales**, los **embutidos**, etc.



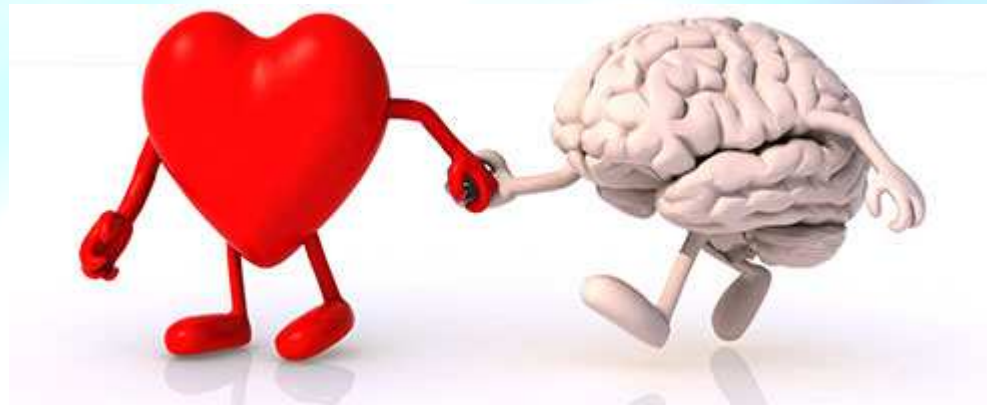
## Alimentos **Ultraprocesados**:

Es el caso de los alimentos y otros **platos listos para introducir en el microondas**, como es el caso de las pizzas congeladas.



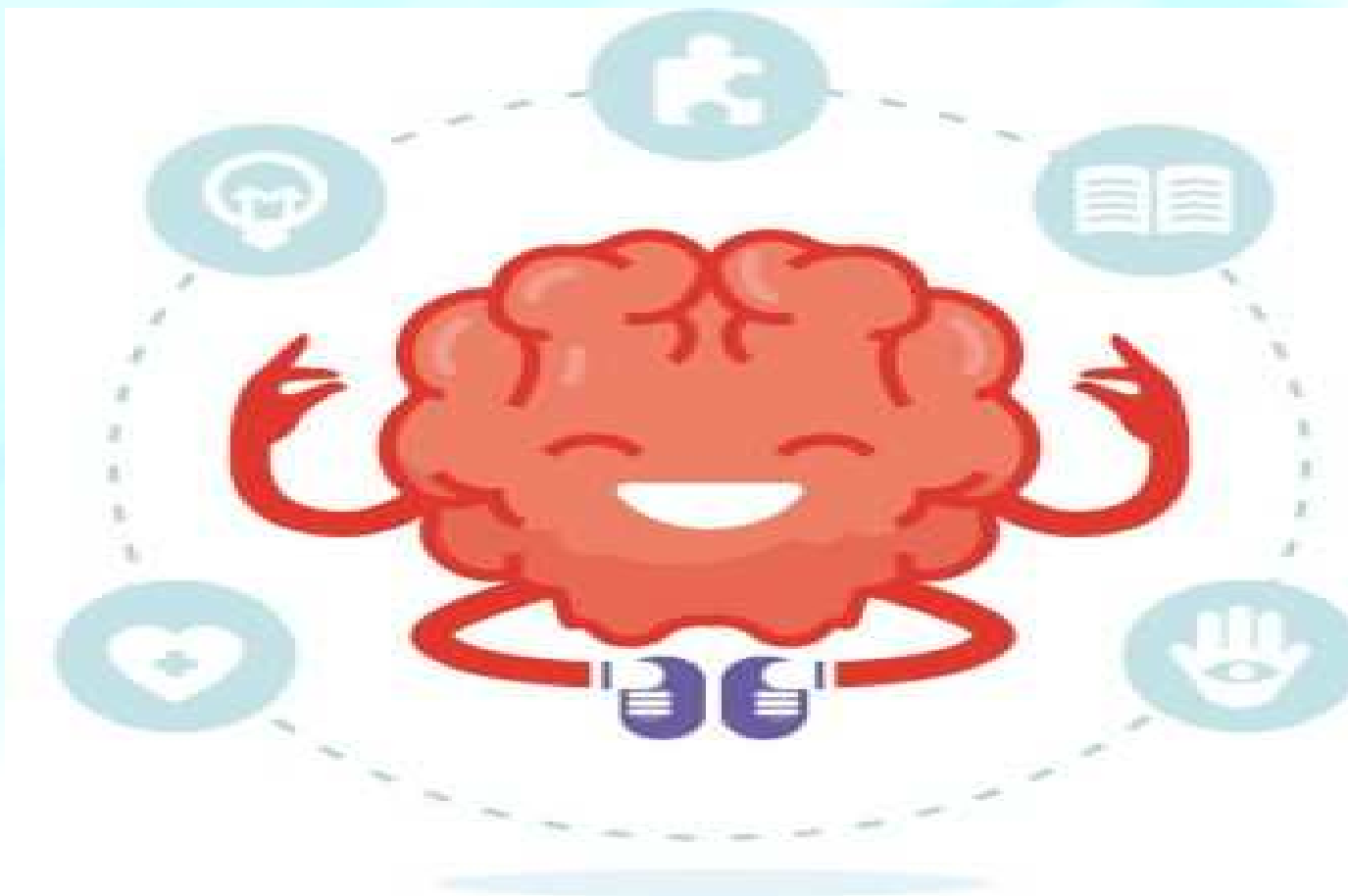
# HABITOS SALUDABLES

☐ HABITOS PARA MEJORAR LA SALUD A NIVEL MENTAL



☐ HABITOS PARA MEJORAR LA SALUD DESDE EL PUNTOS DE VISTA FISICO

# HABITOS SALUDABLES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL



## 12 HABITOS SALUDABLES PARA MEJORAR LA SALUD A NIVEL MENTAL:

- Descanso adecuado.
- Ejercicio físico moderado regular.
- Meditación.
- Objetivos a corto y medio plazo.
- Relajación.
- Ejercicios de agudeza mental.
- Contacto social.
- Alimentación.
- Autonomía.
- Exposición adecuada al sol.
- Actitud , autocontrol y gestión del cambio.
- Correcta gestión de los recursos..



# Descanso adecuado



Dormir un número adecuado de horas es muy importante en los procesos de aprendizaje y consolidación de memorias, ayuda a la concentración, puede ayudar a reducir síntomas de estrés y depresión, pero dormir excesivamente no es bueno.

**Para obtener un sueño profundo y reparador , lo es dormir de 8 -6h, para ello:**

- Exposición al sol. Ayuda a regular los ciclos sueño-vigilia.
- Regularidad en los horarios de sueño.
- Evitar comidas copiosas ni ejercicio justo antes de dormir.
- No ingerir alcohol en exceso , induce el sueño en un principio pero afecta los ciclos de sueño.
- Procura no mirar la tele en la cama ni otros dispositivos electrónicos.

# Ejercicio físico moderado regularmente



El ejercicio físico:

- Nos ayuda pues promueve la segregación de endorfinas y serotonina relacionadas con la sensación de bienestar.
- También es un potente distractor de las preocupaciones y el dolor.
- Estudios recientes además apuntan a la norepinefrina moduladora que se encargaría de regular las reacciones al estrés.

# Meditación y técnicas de relajación



- Entrena al cerebro a lidiar con situaciones estresantes.
- Buena estrategia de relajación y de autoconocimiento y nos permite centrarnos en el presente y en lo que es importante focalizando nuestra atención en la aceptación de lo que nos rodea.

## Objetivos a corto-medio y largo plazo

Tener metas razonables ayudan a saber que camino seguir.

Proporciona estructura y sentido a la vida.

**Si uno no sabe hacia qué puerto navega, ningún viento es favorable.**

Lucius Annaeus Seneca

# Control de estrés y relajación

La relajación disminuye los efectos dañinos del estrés:

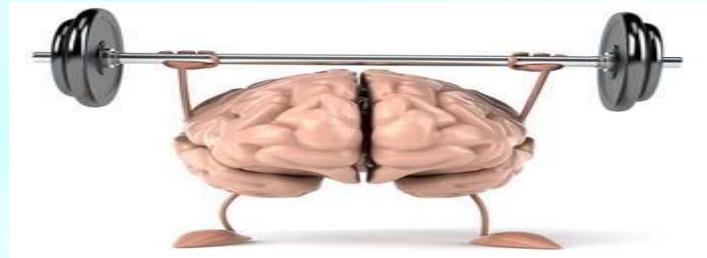
- La tensión muscular.
- Síntomas psicósomáticos.
- Autocontrol.
- Bienestar a la persona.



Es importante:

**Aprende a reconocer tus propias emociones y tu estrés, saber como relajarte.** De cara a los demás canalizar los sentimientos positivos y a controlar los negativos.

# Ejercicios de agudeza mental



Ayudan a mantener una buena agilidad mental, no practicar estos ejercicios hace que perdamos agilidad y destreza en esta habilidades. Son recomendables:

- Sudokus, sopas de letras...
- Lectura (además nos ayudará a evadirnos de los problemas del día a día)
- Sumas, restas y divisiones manuales de vez en cuando.
- La creatividad fomenta la agudeza mental, es buena forma de expresión personal y autoconocimiento. Pintar, escribir, manualidades....

# Contacto social



- El contacto social se asocia con la oxitocina, que produce sensación de bienestar y asocia con un envejecimiento más favorable.
- El apoyo social es un factor protector en muchos trastornos psicológicos y una gran ayuda en momentos de necesidad.
- **Busca ayuda social cuando la necesites.** No es debilidad, es fortaleza.
- Se voluntario en tu comunidad, participa.
- Actitud social asertiva.

# Autonomía

No depender siempre de los demás (no volcar toda nuestra existencia en nuestra pareja por ejemplo), haz cosas tú solo de vez en cuando. Esta bien buscar apoyo en los demás pero también hay que creer en uno mismo.



# Alimentación

- **Ingesta adecuada de líquidos.** Hay que beber al menos 8 vasos de agua al día para mantener el cerebro y el cuerpo hidratados y fomentar así sus funciones.
- **Ingesta a de alimentos beneficiosos para la salud mental:**
  - **Alimento con Grasas insaturadas** (Aguacate, pescados azules, frutos secos). Mejoran energía, aprendizaje y memoria. Mejoran estados de ánimo depresivos. Estos alimentos inciden sobre la producción de Serotonina, Noradrenalina y Dopamina del cerebro.
  - **Frutas y hortalizas verdes:** Memoria y concentración. Inciden sobre la producción de Serotonina, Noradrenalina y Dopamina del cerebro.
  - **Chocolate** (cacao 80% o superior): Antioxidante, estimulante y mejora estado de ánimo.

# Exposición adecuada al sol

- La exposición solar, es buena para el estado de animo ya que los rayos UV promueven la producción de serotonina.



# Actitud , autocontrol y gestión del cambio



**Actitud positiva** centrada en el presente, basada en la aceptación de uno mismo y de lo que nos rodea.

**No tengas miedo al cambio**, el cambio es inevitable y es el motor del avance.

**Autocontrol y la solución racional de problemas.**

# Correcta gestión de los recursos



- **TIEMPO** priorizar. Ten en cuenta tus propias capacidades y los recursos disponibles (materiales y de tiempo) para cada tarea. No te sobrecargues y programa descansos entre tareas. Esto de por sí puede evitar mucho estrés. Utiliza una agenda o calendario.
- **ECONOMIA**. Planificación de los gastos, no vivir encima de las posibilidades.

# HABITOS SALUDABLES PARA MEJORAR LA SALUD A NIVEL FISICO



## 7 HABITOS SALUDABLES PARA MEJORAR LA SALUD A NIVEL FÍSICO:

- Actividad y ejercicio físico.
- Alimentación adecuada.
- Descanso.
- Higiene postural.
- Higiene personal.
- Exposición al sol.
- Evitar consumo de tóxicos.



# Actividad y Ejercicio Físico

## Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos

En comparación con los hombres y mujeres adultos menos activos, las personas más activas:

- Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon y mama.
- Presentan menor depresión.
- Tienen un menor riesgo de fractura de cadera o columna.
- Presentan un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular.
- Mantienen más fácilmente el peso y tienen una mejor masa y composición corporal.

# Actividad y Ejercicio Físico

## Ejercicio y actividad física recomendado en adultos:

### Actividad física.

- Caminar entre 8000 y 10000 pasos diarios.
- Actividad laboral, tareas domesticas.



### Ejercicio físico.

- Actividades recreativas o de ocio (por ejemplo, carrera, paseos a pie o en bicicleta), ejercicios programados. Dependiendo de la actividad física, de cada persona, es recomendable mas o menos cantidad de ejercicio.

# Actividad y Ejercicio Físico



De modo general se recomienda:

- Como mínimo **150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa** cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- Para **mayores beneficios** para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta **300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica**, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Si se realiza ejercicio aeróbico moderado , en sesión mínimo de 10 minutos.
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

# Alimentación Saludable



- Previene la malnutrición en todas sus formas y enfermedades, (diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, el cáncer)
- La ingesta calórica debe estar en consonancia con el gasto calórico.

# Alimentación Saludable

**Influyen negativamente, alimentos ultraprocesados y el estilo de vida sedentario.**

*Alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio y disminución de ingesta de frutas y verduras.*



**La composición de una alimentación saludable depende de las necesidades de cada persona** (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios.

- Frutas, verduras y hortalizas



Comer al menos cinco piezas o porciones (o 400 g) de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

- Se recomienda incluir verduras en la mayoría las comidas.
- Comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivos.
- Comer frutas y verduras frescas de temporada.
- Comer una selección variada de frutas y verduras.

- Grasas



- **Ingesta adecuada de grasas.** Consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de oliva) son preferibles a las grasas saturadas (carne grasa, el aceite de palma y de coco). Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados) no forman parte de una dieta sana.
- **La ingesta de grasas puede reducirse** cocinando los alimentos o cocinándolos al vapor, al horno o a la plancha, en lugar de freírlos.

- La sal, (sodio y el potasio)



Actualmente se consume demasiada sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no se consume suficiente potasio. **Se debe limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día.**

**El problema**, la población no es consciente de la cantidad de sal que se consume (platos preparados, carnes, queso, aperitivos salados, pan)

Reducir consumo de sal:

- No añadiendo sal ni salsas al preparar los alimentos.
- Reducir el consumo de alimentos procesados.
- Ingesta de potasio ( frutas y verduras).

- Azúcar



Se debe limitar el consumo de azúcares, especialmente azúcar añadido. El azúcar libre está presente de forma natural en algunos alimentos, como en la miel y las frutas.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

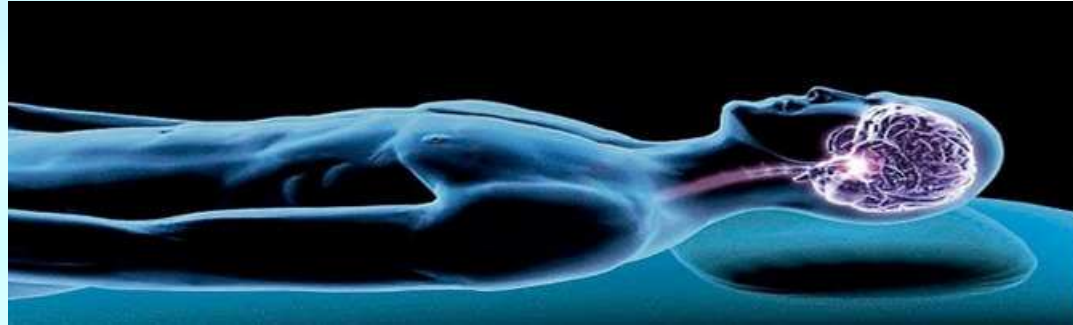
- Limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (por ejemplo, bebidas azucaradas, aperitivos azucarados y golosinas).
- Comiendo frutas y verduras crudas en lugar de aperitivos azucarados

## Descanso adecuado



El sueño es importante para tener un buen estado de salud. No dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y otras condiciones médicas.

## Descanso adecuado



- Durante el sueño, su cuerpo produce hormonas que contribuyen al crecimiento de los niños y ayudan a aumentar la masa muscular, combatir infecciones y reparar células.
- Mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de que aumente de peso o sufra obesidad, desarrolle diabetes y prefiera comer alimentos con alto contenido de calorías y carbohidratos.
- **Para obtener un sueño profundo y reparador , lo es dormir de 8 -6h**

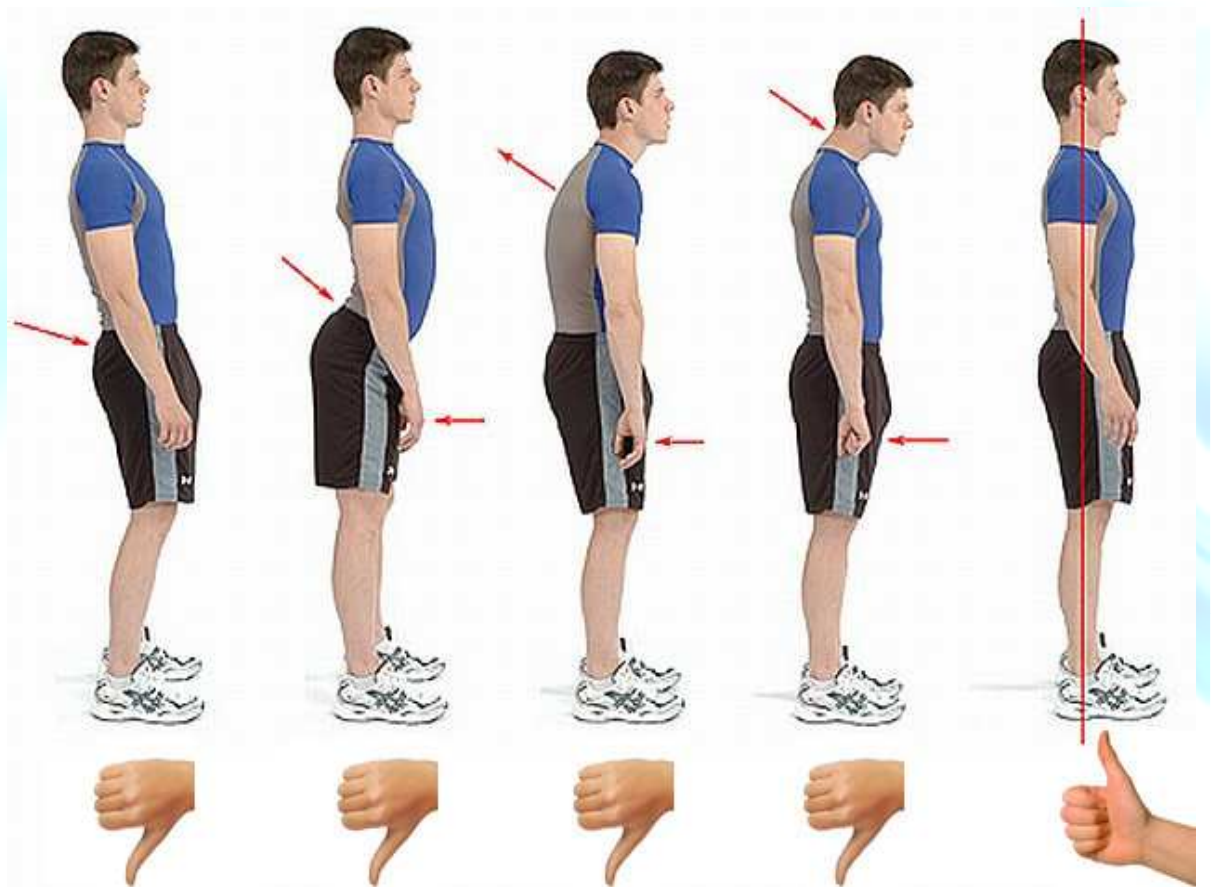
# Higiene Postural



**La higiene postural** es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana.

## LA POSTURA CORPORAL

La forma en que cada uno coloca su cuerpo y lo mantiene para que no caiga por la atracción de la Ley de la Gravedad



Las malas posturas, pueden originarse en la vida cotidiana o laboral, ocasionando la posible aparición del dolor de espalda y otras complicaciones.



## POSTURA ADECUADA EN BIPEDESTACION



## POSTURA CORRECTA AL CAMINAR



## POSTURA CORRECTA AL LLEVAR UNA MOCHILA



## POSTURA CORRECTA AL SENTARSE

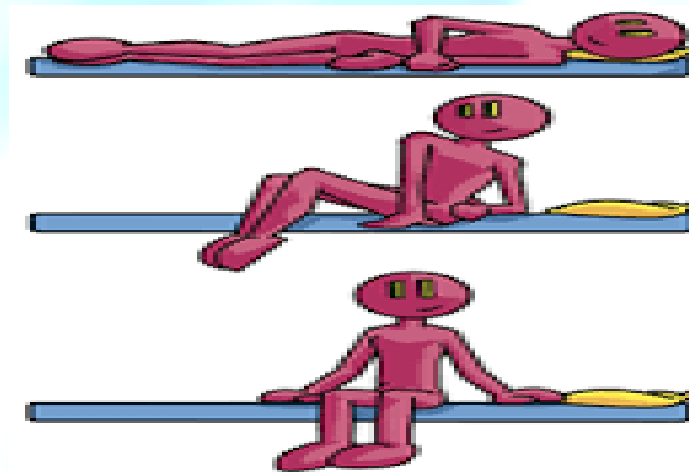


## Posturas para dormir correctamente





POSTURA CORRECTA AL  
AGACHARSE



POSTURA CORRECTA  
AL LEVANTARSE DE LA  
CAMA

# Higiene Personal

Algunas recomendaciones son:

- **Lavarse las manos** antes de comer o después de ir al baño. Un correcto lavado puede prevenir enfermedades como la neumonía o la diarrea.
- **Ducha e hidratar tu piel máximo una vez al día**, después de la ducha es imprescindible secarnos muy bien, para no provocar la aparición de hongos producidos por la humedad.
- **Lavarse los dientes** de tres a cinco veces al día.
- **Usar zapatos cómodos y adecuados** a la forma de nuestro pie.
- Evitar andar descalzo en lugares públicos como piscinas municipales o baños comunes para evitar la aparición de hongos.
- **Buena la higiene íntima.**
- **Lavado de Pelo** dos o tres veces en semana.
- **Ropa limpia.** La ropa es como una capa más de piel que también acumula bacterias, tanto de nuestro cuerpo como del exterior.

# Exposición Al Sol

## Beneficios:

### MEJOR DESCANSO, RENDIMIENTO COGNITIVO:

La luz natural durante el día nos hace dormir mejor por la noche y aumenta las ganas de moverse. Además, exponernos a luces brillantes durante el día mitiga el impacto negativo de la luz artificial por la noche.



## MENOS DEPRESIÓN Y MENOS INCIDENCIA DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS:

La luz brillante impacta el sistema dopaminérgico y **incrementa la producción de serotonina** haciéndonos sentir mejor. La exposición lumínica **durante la mañana**, es especialmente efectiva para reducir los síntomas depresivos.

Una mayor exposición al sol se asocia con **menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas** como Parkinson o demencia



### **MEJOR SALUD VISUAL:**

Más de 10-14 horas de luz natural semanal protege contra la miopía. Múltiples estudios encuentran relación entre **más** tiempo en exteriores y menores tasas de miopía.

un exceso de radiación es peligroso para los ojos, pudiendo elevar por ejemplo el riesgo de cataratas.

### **MENOS ENFERMEDADES AUTOINMUNES:**

Existe una relación entre déficits de vitamina D y mayores tasas de enfermedad autoinmune (más comunes en países con menor exposición solar) .

### **MENOS ENFERMEDAD CORONARIA:**

Cuando los rayos ultravioleta del sol contactan con nuestra piel, se libera óxido nítrico en sangre, reduciendo la presión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

## Evitar consumo de tóxicos



Consumir cualquier tipo de sustancia perjudicial para nuestro organismo no nos va a aportar ningún beneficio a nuestra salud, todo lo contrario, puede llevar a la aparición de trastornos a corto y largo plazo.



# 10 datos sobre el tabaquismo

1. Tabaquismo: enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. La nicotina, droga más adictiva del mundo, actúa a nivel del sistema nervioso central.

3. El 95% de ellos comienzan a los 13 años de edad.

5. 7,2 cigarrillos consume un individuo por día.

7. 25 enfermedades con probadas son causadas por el tabaquismo.

9. 7 millones mueren cada año.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

2. 1 de cada 5 adultos fuma.

4. 1000 millones de fumadores en el mundo.

6. El humo de 20 cigarrillos es similar al humo que necesitan los aparatos de contaminación ambiental para sucederse.

8. Cada 6 segundos muere una persona a causa del tabaco.

10. 590 000 de los fallecidos son fumadores pasivos.

# RIESGOS POR FUMAR

**Bronquitis Crónica**



**Embolia**



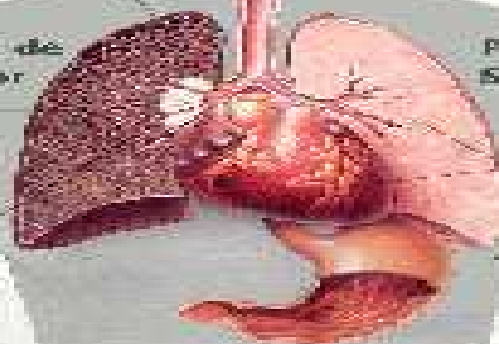
**Efisema**



**Cáncer bucal y de garganta**



**Pulmón de Fumador**

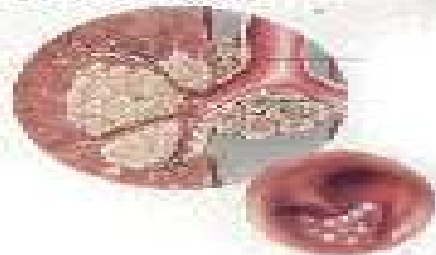


**Pulmón Sano**

**Enfermedad Cardíaca**



**Cáncer Pulmonar**



**Úlcera Gástrica**



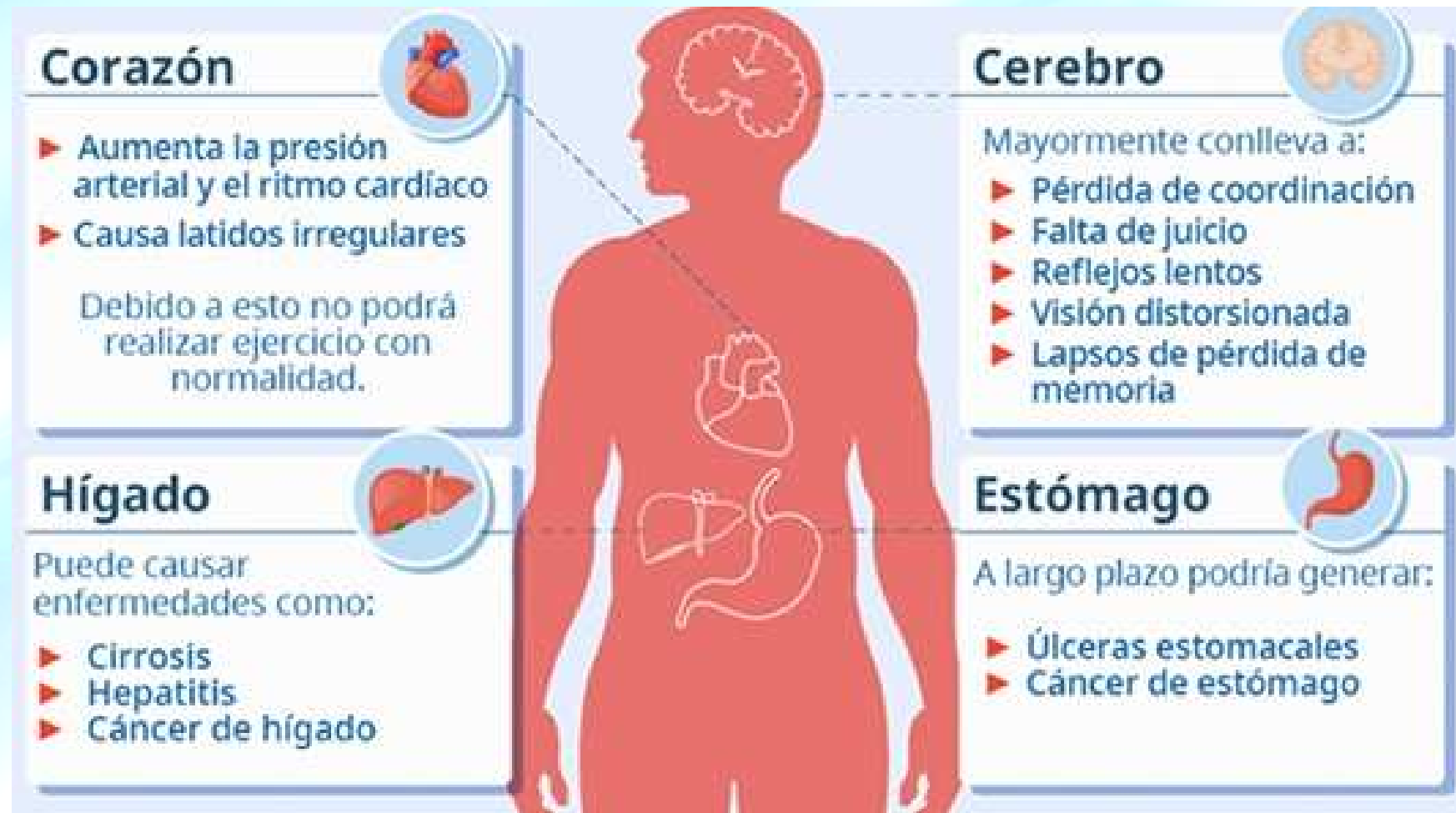
**Cáncer de Vejiga**



**Riesgo Fetal**



# ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL ALCOHOL





# ENFERMEDADES CRÓNICAS Y LA IMPORTANCIA DE HÁBITOS SALUDABLES EN SU TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN



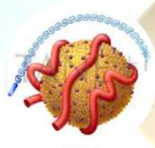
**Enfermedades cardiovasculares**



**Hipertensión arterial**



**Obesidad**



**Dislipemias**



**Diabetes**

## ❖ Enfermedades Cardiovasculares



**Son la primera causa de mortalidad en España.**



**Una adecuada nutrición ayuda a prevenir la Enfermedad Cardiovascular.**

# Factores de riesgo para Enfermedad Cardiovascular

**Sedentarismo**

**Tabaquismo**

**Hipertensión arterial**

**Obesidad**

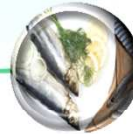
**Dislipemias**

**Diabetes**

# Patrón alimentario compatible con una buena salud cardiovascular



**Alto consumo de alimentos vegetales ricos en fibra y antioxidantes.**



**Consumo de pescado.**



**Bajo consumo de grasas animales (incluyendo lácteos ricos en grasas).**



**Bajo consumo de alimentos con azúcares simples.**



**Uso de aceite de oliva.**



**Moderación en el consumo de alcohol.**

# Factores de riesgo para Enfermedad Cardiovascular

## **Sedentarismo.**

Un 40% de la población mayor de 16 años no hace ningún ejercicio físico (ni durante su actividad principal ni durante su tiempo libre).



## ❖ Hipertensión Arterial (HTA)

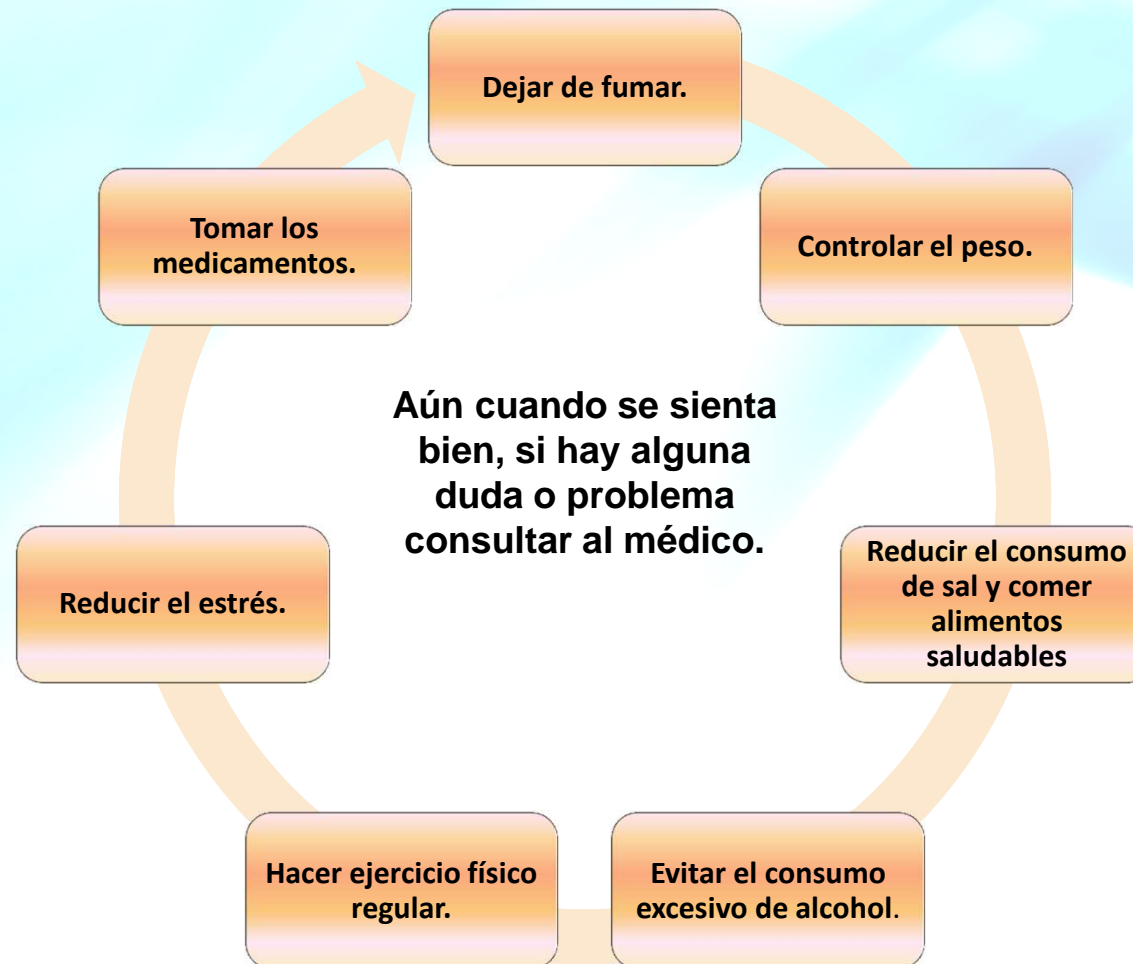
Enfermedad que presentan aprox. el 35% de los adultos, hasta un 40% en edades medias y hasta el 68% en mayores de 60 años.



¿Por qué es tan importante controlar la tensión?

La tensión alta es un factor que contribuye a desarrollar enfermedades cardiovasculares, especialmente enfermedad cardíaca (infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, embolia o insuficiencia renal).

# Consejos prácticos para el buen control de la tensión arterial



## ❖ **Obesidad**

Índice de masa corporal:  $\text{peso(kg)}/\text{talla(m}^2\text{)}$ :

El Índice de Masa Corporal ( I.M.C. ó B.M.I. ) es uno de los métodos más fiables y sencillos para saber si el peso es el adecuado. Se considera que ligeros sobrepesos (por encima de un índice 25) no son especialmente peligrosos para la salud, aunque es recomendable mantenerse siempre por debajo del citado índice. Se considera obesidad cuando el índice obtenido está por encima del 30, el cual se corresponde con un peligro real para la salud

# Consejos y recomendaciones para bajar peso

**Para bajar peso es necesario un tratamiento integral que garantice una pérdida a largo plazo y de forma progresiva.**

**Perder peso es una cuestión de salud**

**¿CUAL ES EL PESO SALUDABLE? Una pérdida del 5 al 10% del peso actual aporta grandes beneficios al organismo, además de mejorar notablemente el aspecto.**

**¿QUE PLAZO ES EL ADECUADO? Una pérdida excesivamente rápida no es sana ni realista**





El sobrepeso/obesidad requiere un tratamiento **multifactorial**:

- Alimentación equilibrada con bajo contenido en grasas.
- Incrementar la actividad física evitando el sedentarismo

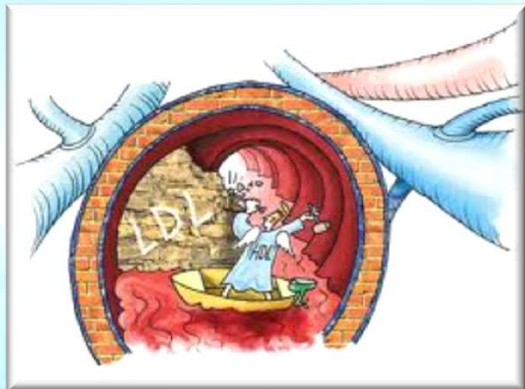
## ❖ Dislipemias

Prevalencia del 24% de pacientes atendidos en atención primaria.

En España el grado de tratamiento es alto (73%) pero el grado de control es bajo: solo uno de cada tres pacientes está controlado adecuadamente.



# Dislipemias



El colesterol está presente en cada célula del organismo y todas lo necesitan.

Solo es un tipo de grasa (lípidos) presente en la sangre.

El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular aumenta considerablemente si la concentración en sangre de colesterol aumenta demasiado.

# Dislipemias



**El colesterol es transportado a través de la circulación recubierto por proteínas (lipoproteínas)**

Lipoproteínas de baja densidad (LDL) «colesterol malo»: se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos formando las placas de ateroma

Lipoproteínas de alta densidad (HDL) «colesterol bueno»: ayuda a eliminar el colesterol depositado en los vasos sanguíneos

# Factores de riesgo de dislipemias

## Genética



# Modificación de factores de riesgo de dislipemia



Seguir una alimentación saludable.



Realizar ejercicio físico de forma regular.



Mantener un peso saludable.



Abandonar el hábito tabáquico.

## ❖ Diabetes

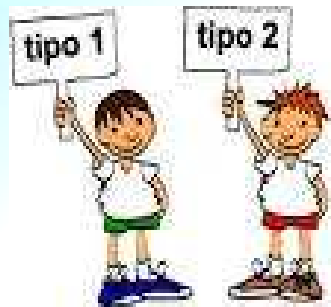


Aproximadamente el 12% de los españoles padece diabetes tipo 2 (*estudio di@bet.es 2010*) y el 4% de estos lo desconoce.

# Diabetes

La diabetes mellitus es la carencia absoluta o relativa de insulina que da como resultado acumulaciones anormales de grasa y deficiencias en el metabolismo de las proteínas y los carbohidratos.

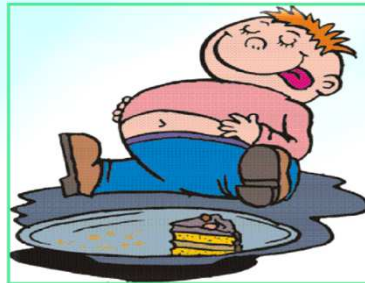
La de tipo I requiere insulina y la de tipo II se puede controlar con dieta y/o pastillas.



# Diabetes tipo II



**La diabetes tipo 2 es la forma de diabetes más habitual en personas mayores de 40 años.**



**Está aumentando mucho su incidencia en adolescentes e incluso preadolescentes con obesidad.**



**Se desarrolla en personas con antecedentes familiares como resultado de la interacción con factores medioambientales bien conocidos, relacionados con el estilo de vida como son la obesidad, la obesidad abdominal, la inactividad física o una dieta poco saludable (habitualmente hipercalórica con un elevado consumo de grasas y pobre en fibra vegetal).**

# Factores de riesgo asociados a la aparición de Diabetes



**EDAD:** El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta con la edad.



**INDICE DE MASA CORPORAL:** Un IMC de entre 25 y 29,9 indica sobrepeso, mientras que un IMC de 30 o más indica obesidad. El riesgo de desarrollar diabetes aumenta progresivamente tanto en hombres como en mujeres con la cantidad de exceso de peso.



**PERÍMETRO DE CINTURA :** Un perímetro de cintura elevado (mayor de 102 cm en varones y de 88 cm en mujeres) está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

# Factores de riesgo asociados a la aparición de Diabetes



**ACTIVIDAD FÍSICA:** Están científicamente demostrados los beneficios de practicar ejercicio durante 30 minutos diarios, cinco días a la semana.



**ANTECEDENTES DE GLUCEMIA ELEVADA:** Una persona que haya tenido la glucemia elevada durante un tiempo, aunque sea por situaciones que ya no están presentes, como la diabetes gestacional, representa un mayor riesgo de padecer diabetes.



**ANTECEDENTES FAMILIARES:** El riesgo elevado de diabetes es significativamente mayor en personas que tienen antecedentes de diabetes en familiares de primer grado (padres, hermanos, hijos o abuelos) y también de segundo grado (tíos o sobrinos).

# Objetivos de la dieta

**Controlar el nivel de la glucosa en sangre.**

**Mantener un peso adecuado.**

**Que la dieta aporte una cantidad adecuada de nutrientes esenciales.**

**Alcanzar o mantener un nivel de lípidos en sangre adecuados.**

**Equilibrar los aportes de carbohidratos, proteínas y grasas.**



# Consejos y recomendaciones para la dieta de personas diabéticas

*Opciones poco recomendables (alimentos muy procesados).*



**Zumos envasados y bebidas de frutas.**



**Barritas de cereales.**



**Verduras envasadas (saladas); verduras congeladas con salsas (mucho grasa).**



**Helados de yogur recubiertos de sirope de frutas.**

# Consejos y recomendaciones para la dieta de personas diabéticas

*Opciones recomendables (menos procesadas)*



**Zumos de frutas sin azúcar añadido.**



**Cereales empaquetados o instantáneos.**



**Yogures de frutas.**

# Consejos y recomendaciones para la dieta de personas diabéticas

## *Las mejores opciones (más naturales)*

Cuanto más naturales sean los alimentos mejor



Fruta fresca.



Cereales integrales cocinados.

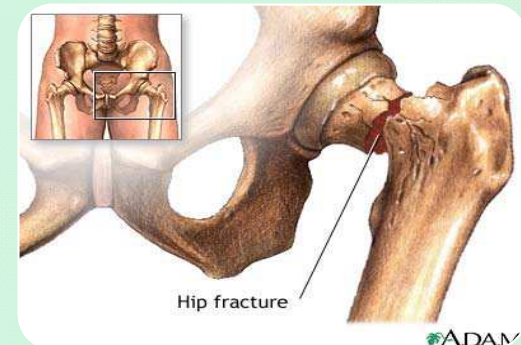
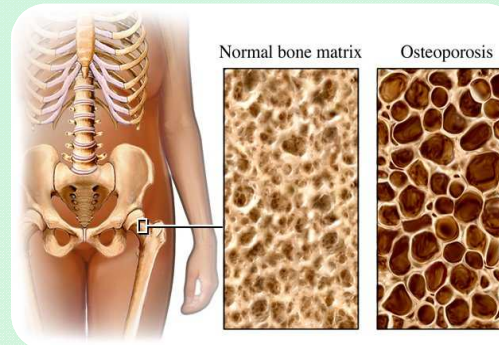
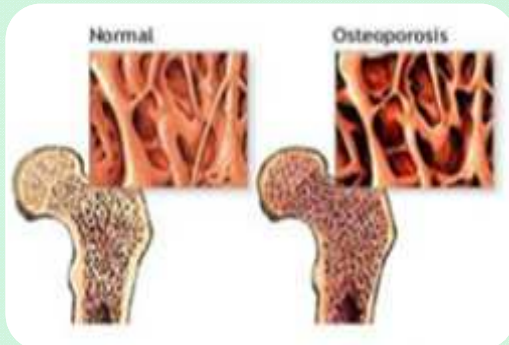


Verduras frescas, crudas o al vapor.



Yogur natural con fruta fresca.

# OSTEOPOROSIS



**Es una enfermedad en la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso y por lo tanto disminuye la masa ósea.**

**La pérdida de tejido óseo produce deterioro de la estructura del esqueleto, y la combinación de ambos aspectos tiene como consecuencia un riesgo notablemente incrementado de sufrir fracturas.**

**Los huesos se vuelven quebradizos y susceptibles de fracturas.**

# Factores de riesgo de osteoporosis

## La edad

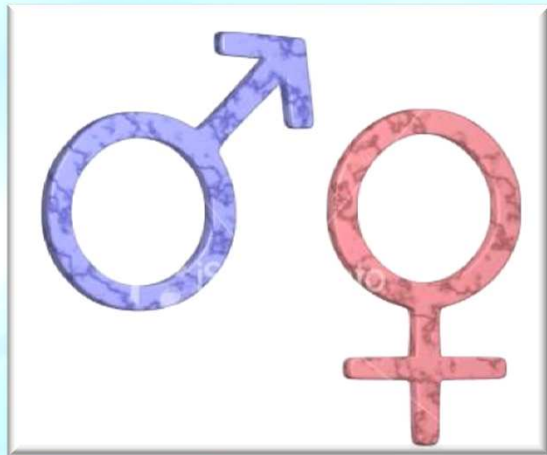


El riesgo de osteoporosis aumenta con la edad.

La osteoporosis puede desarrollarse a cualquier edad pero es mucho más común en la gente a medida que envejece.

# Factores de riesgo de osteoporosis

## Sexo femenino



Las mujeres tienen un mayor riesgo de osteoporosis que los hombres.

La pérdida de la función ovárica en la menopausia (habitualmente hacia los 50 años) precipita pérdida ósea rápida.

Pero tanto los hombres como las mujeres pueden perder masa ósea y fracturarse.

# Factores de riesgo de osteoporosis

## Historia familiar

Una persona con antecedentes familiares de osteoporosis tiene mayor riesgo de perder masa ósea



# Factores de riesgo de osteoporosis

## Inactividad física



La inactividad, como el reposo prolongado en cama o la parálisis, producen pérdida de masa ósea significativa.



Los deportistas tienen una masa ósea mayor que la población general.



Estos cambios de la masa esquelética son más intensos cuando la actividad física comienza durante la etapa crecimiento.



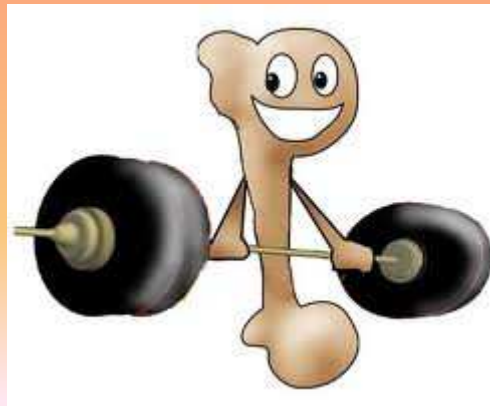
Los adultos son menos capaces que los niños de incrementar la masa ósea después de la restitución de la actividad física.

# Medidas para evitar la osteoporosis

**El ejercicio es una de las mejores maneras de protegerse de la osteoporosis.**



**Los ejercicios con carga que trabajan en contra de la fuerza de gravedad (como caminar, subir escaleras y hacer pesas) ayudan a mantener los huesos fuertes.**



**Se debe hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día.**



# Medidas para evitar la osteoporosis

Abandonar el tabaco.



# Medidas para evitar la osteoporosis

La dieta puede jugar un rol importante en la salud de sus huesos.



Para reducir el riesgo de osteoporosis, es especialmente importante el consumir calcio, vitamina D y vitamina K.



Fuentes de calcio son los lácteos, las nueces, los granos integrales, los vegetales de hoja verde y los suplementos de calcio.



Fuentes de vitamina D son los huevos, los pescados “grasos”, los productos lácteos fortificados y los cereales para el desayuno, así como la exposición directa a los rayos del sol, que ayuda a crear vitamina D a través de la piel.



Buenas fuentes de vitamina K son los vegetales de hoja verde como la acelga, la espinaca, el brócoli, el repollo o la lechuga.



MUCHAS GRACIAS  
POR VUESTRA  
ATENCIÓN