




Estilos de Vida Saludable

Los hábitos en alimentación, ejercicio físico o consumo de sustancias repercuten de manera directa en la salud de las personas y en su calidad de vida.

Seguir un estilo de vida saludable aleja multitud de enfermedades, como el asma, el cáncer, la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) o la obesidad, además de que mejora la calidad de vida de las personas.

Muchos de estos problemas de salud están provocados por factores de riesgo modificables, lo que significa que mediante el cambio de hábitos insanos -relacionados con tabaquismo, dieta y sedentarismo- se podrían reducir la morbilidad y la mortalidad asociada.

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.



12 consejos de la OMS para gozar de una buena salud

- 1 Seguir una dieta saludable
- 2 Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera
- 3 Vacunarse
- 4 No consumir tabaco en ninguna de sus formas
- 5 Evitar el consumo de alcohol o reducirlo
- 6 Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental
- 7 Mantener una buena higiene
- 8 No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol
- 9 Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta
- 10 Mantener prácticas sexuales seguras
- 11 Someterse a revisiones médicas periódicas
- 12 Amamantar a los bebés, es lo mejor para ellos.

Siguiendo estas sencillas recomendaciones, mejoraremos nuestra calidad de vida.



Bibliografía

- 1 Organización mundial de la salud. OMS. 2022. Disponible: https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome?gclid=Cj0KCKQjwpv2TBhDoARIsALBnVnluKpzkG5oycmIrUa2afc9V0vpcLjsvZvr98yEzCSV8MJ23uBI5TwkaApvvEALw_wcB
- 2 Organización mundial de la salud. OMS. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/director-general-s-opening-remarks-at-the-world-health-assembly---24-may-2021>
- 3 Organización mundial de la salud. OMS. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/directorgeneral/speeches/detail/prevention-is-best-option-to-tackle-noncommunicable-diseases>



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE

Programa de Asma
Contáctanos
PBX: 6972473