

SEGUROS



**ASEGÚRATE DE
CONSTRUIR HÁBITOS
SALUDABLES**

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

INTRODUCCIÓN

Levantarte a una hora específica, tomar una ducha, comer tres veces al día, trabajar o estudiar, leer un capítulo de tu libro favorito, compartir con tu familia y amigos y hacer ejercicio, son actividades en las que te ocupas día a día. A estas tareas o comportamientos que hacen parte de tu rutina diaria se les conoce como hábitos.

Dentro de este conjunto de acciones, existen aquellas que nos ayudan a llevar un estilo de vida equilibrado. Alimentarse de manera balanceada, dormir entre 7 y 8 horas, practicar actividad física con regularidad y controlar los niveles de estrés, son considerados hábitos saludables, ya que contribuyen de manera directa al fortalecimiento de tu sistema inmunitario.

La relevancia de este tipo de comportamientos radica en la relación directa que tienen con un buen estado de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares, relacionadas con hábitos de vida no saludables, son la principal causa de muerte en el mundo. De ahí la importancia de que tus hábitos sean una decisión consciente y permanente para buscar tu bienestar y el de los que más quieres.

¿CÓMO GENERAR UN HÁBITO SALUDABLE?

En la actualidad, existen muchas maneras para lograr que una actividad se convierta en parte de tu rutina diaria. El reto de 21 días que crea hábitos en el tiempo, los cinco pasos para lograr instaurar comportamientos y la lista de propósitos para el nuevo año, son algunos de los más conocidos. Sin embargo, en esta ocasión, hablaremos de una técnica específica, compuesta por tres sencillos pasos.

B.J. Fogg, fundador y director del Laboratorio Tecnológico de Persuasión de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, considera que el modelo para cambiar hábitos es mucho más sencillo que los mencionados anteriormente. Fogg se ha dedicado al estudio del comportamiento humano por más de 20 años y, según sus hallazgos, afirma que tres acciones pueden modificar el comportamiento de una persona a largo plazo.

LOS TRES PASOS DE FOGG:

1. Sé específico

¿Qué quieres lograr? Define claramente tu objetivo.

Por ejemplo, un objetivo puede ser: tener una alimentación balanceada y hacer ejercicio.

2. Hazlo simple

¿Cómo lo vas a lograr? Define acciones sencillas que te permitirán llegar a la meta.

Siguiendo con nuestro ejemplo, las acciones para lograr el objetivo podrían ser:



Alimentación: Consumir verduras tres veces al día como mínimo. Reducir el consumo de grasas saturadas y azúcar refinada.



Ejercicio: Hacer 20 abdominales diarios.
Caminar 15 minutos diarios, como mínimo.

3. Activa el comportamiento

¿Qué te recordará lo que tienes que hacer para cumplir tu objetivo? Sin algún elemento que te ayude a incluir el hábito que quieres implementar en tu rutina, no se producirá ningún cambio.

Si cada mañana lo primero que haces es desayunar, entonces deja una fruta al lado de la estufa.

En el caso del ejercicio, planifica el momento en el que empezarás a hacer las abdominales (puedes hacer 10 al levantarte y 10 en la noche, antes de comer) o incluye la caminata dentro de tus actividades diarias. Recuerda que ejercitarse en casa, con ayuda de videos de expertos en deporte, es una buena opción para cumplir con tu objetivo de hacer actividad física.

Cada vez que cumplas con una de estas acciones, ¡celebralo, es tu logro!

Si no ves cambios de inmediato, no te desanimes y recuerda que es un camino en el que vas paso a paso. Sigue trabajando con disciplina en la construcción de tus hábitos y, si quieres, invita a alguien más a que lo haga contigo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Comer de manera balanceada, equilibrada y consciente, es uno de los tres pilares fundamentales para llevar un estilo de vida sano, junto con realizar actividad física, tener una buena higiene del sueño y mantener una buena salud emocional.

Cada organismo es diferente, por eso antes de adoptar un nuevo estilo de alimentación, consulta a tu médico o profesional en nutrición para que te asesore en la creación de un plan enfocado en tus necesidades y condiciones físicas. Para iniciar tu camino hacia una alimentación saludable, debes empezar con la planificación de las tres comidas principales.

SEGÚN EXPERTOS EN NUTRICIÓN, ESTO DEBERÍA CONTENER CADA UNO DE LOS PLATOS DIARIOS:



Desayuno: siempre debes incluir una fruta. El carbohidrato puede ser una porción de pan, cereal o tortilla de maíz. También es necesario que consumas alguna proteína: un huevo o una tajada de queso son buenas opciones para empezar el día. Adicionalmente puedes elegir una bebida caliente sin azúcar.



Almuerzo: la mitad de tu plato deben ser verduras. La porción de carbohidratos se consigue con arroz integral, papa, un trozo de yuca o de plátano. En cuanto a proteínas elige entre pollo, carne, pescado o atún. También puedes optar por frijoles, garbanzos, lentejas, brócoli, champiñones o quinoa. La bebida recomendada es un vaso de agua con gas o normal, que puedes saborizar con limón o hierbas aromáticas, además de té verde o negro sin azúcar.



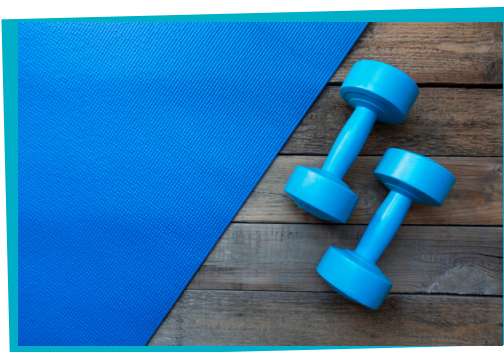
Cena: la proteína para la cena no tiene que ser de origen animal. Una hamburguesa de lenteja o de garbanzos puede ser buena opción. Si eliges proteína animal procura que tenga una apropiada digestibilidad. Por ejemplo, el pollo es más ligero que la carne de res. Acompaña tu plato con un carbohidrato como arroz o papa cocida, y una ensalada para mejorar el aporte de nutrientes.

Además...

En tus comidas también debes incluir grasas saludables, pues son indispensables para el metabolismo. Estas las encuentras en alimentos como: aguacate, aceite de oliva, frutos secos (nueces, marañones, pistachos, almendras, semillas de chía), aceite de coco, cacao, entre otros.

Recuerda que no se trata de comer solo frutas y verduras, o de hacer dietas. Uno de los objetivos de un buen plan de alimentación es que disfrutes lo que comes y te des gusto con lo que más quieres, de manera controlada y reconociendo lo que tu cuerpo digiere mejor.

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO



Es cierto que actualmente se puede realizar casi cualquier diligencia sin salir de casa. A pesar de los múltiples beneficios que esto ha traído a la población, el sedentarismo está cada vez más acentuado debido a las facilidades que proporcionan las nuevas tecnologías. Padecimientos como la pérdida de masa muscular, la reducción de la flexibilidad, la fuerza y la obesidad son los efectos más complejos de esta disminución de la actividad física.

Para combatir las conductas sedentarias, realizar alguna actividad física debe ser una práctica diaria. Entre los múltiples beneficios que este hábito trae consigo se destacan: reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, quema de calorías y fortalecimiento de los músculos. Además:

- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la osteoporosis.
- Mejora las capacidades físicas.
- Contribuye al estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Disminuye el riesgo de caídas en personas mayores.
- Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes.
- En el caso de los niños, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.

Recuerda

La OMS recomienda realizar 150 minutos de actividad física semanal, distribuidos entre los 7 días de la semana para mantener una buena salud cardiovascular y complementarlo con ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento muscular. No es necesaria una rutina extensa o un equipamiento complejo para mantenerte activo. Estas son algunas opciones, ¡prueba la que más te guste!

- **Muévete en casa.** Gracias a la tecnología, a través de canales de Youtube, de redes sociales y aplicaciones móviles, puedes acceder a rutinas y ejercicios para realizar desde tu hogar con ayuda de expertos. Adicionalmente, la limpieza de la casa, las reparaciones en el hogar, la caminadora, la bicicleta estática, el baile y los juegos con tus hijos funcionan como actividad física recomendada.
- **Camina más seguido.** Según el Colegio Americano de Medicina del Deporte, caminar a buen ritmo, por 30 minutos al día, es la actividad física más beneficiosa para combatir el sedentarismo.
- **Practica algún deporte.** Actividades como el baloncesto, el voleibol y la natación, son buenas opciones para divertirse mientras te mantienes activo y cuidas tu salud.
- **Ve al gimnasio.** Si prefieres la actividad física a puerta cerrada, los gimnasios son una excelente opción. Allí encontrarás los equipos ideales para fortalecer tus músculos y crear nuevas rutinas de ejercicio.

HIGIENE DEL SUEÑO: CLAVES PARA OBTENER UN DESCANSO REPARADOR

Tener un descanso nocturno reparador, que esté entre 7 y 8 horas por día, es uno de los hábitos que te permitirá estar lleno de energía durante el día, ya que mejora tu estado de ánimo, te ayuda a pensar con claridad, fortalece tu memoria y mantiene tu corazón saludable.

Preservar tus ciclos de sueño te ayuda a llevar una vida más sana, pues tu cuerpo se acostumbra a respetar su reloj biológico, el cual se altera en la vida diaria por factores ambientales, sociales y psicológicos.

Sin embargo, dormir bien tiene su ciencia y exige disciplina para llevar a cabo una serie de acciones que le permitan a tu cerebro descansar y funcionar al máximo. Por eso, los expertos de la World Sleep Society, crearon 10 pasos a seguir que te ayudarán a mantener una buena higiene del sueño:

- Establece un horario regular para irte a dormir y para despertarte.
- Si tienes la costumbre de tomar siestas, no excedas los 45 minutos de sueño diurno.
- Evita la ingesta excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarte.
- Evita la cafeína 6 horas antes de acostarte. Esto incluye café, té, refrescos y chocolate.
- Evita los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarte.
- Evita el uso de celulares o tabletas antes de ir a dormir.
- No hagas ejercicio justo antes de ir a la cama.
- Usa ropa para dormir cómoda y acogedora.
- Encuentra una temperatura de ambiente cómoda y mantén la habitación ventilada.
- Bloquea todo el ruido que te distrae y elimina la mayor cantidad de luz posible.
- Reserva tu cama para dormir y realizar el acto sexual. Evita su uso para el trabajo o la recreación general.

EL EJERCICIO MENTAL



La mente, como el cuerpo, necesita ser entrenada. Al igual que un músculo, el cerebro debe ejercitarse con regularidad para mantenerse en forma. Mediante actividades mentales y el entrenamiento de habilidades cognitivas, ayudarás a que esta parte fundamental de tu cuerpo se conserve sana.

Entrenar las capacidades cognitivas es muy similar a entrenar el cuerpo. Debes tener constancia y evitar las zonas de confort, aumentando poco a poco la dificultad de las actividades. Los siguientes consejos de entrenamiento mental te ayudarán a ejercitar tu cerebro para aprovechar al máximo su potencial:



Leer

Es una de las formas de entrenamiento mental más eficaz y trae grandes beneficios: aumenta la reserva cognitiva, mejora la memoria, fortalece el aprendizaje continuo, entre otras.



Potenciar la creatividad

La música, la pintura, la danza o el teatro son actividades que favorecen la creatividad y que además, puedes realizar en tu tiempo libre, evitando el sedentarismo mientras ejercitas tu cerebro.



Aprender idiomas

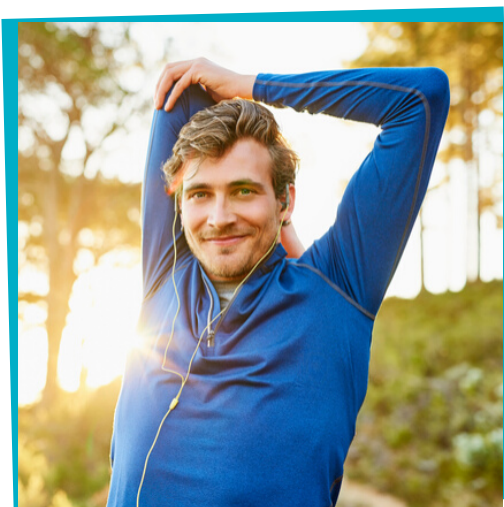
El lenguaje es una de las funciones superiores más complejas y que implican más áreas de la corteza cerebral. Anímate a estudiar otros idiomas y verás cómo tu mente se verá retada positivamente.



Desconectarte

La ansiedad prolongada y los altos niveles de estrés pueden afectar tu salud física y mental, por eso es clave que aprendas a desconectarte de vez en cuando, para permitir que tu mente descanse. Actividades como la meditación, el yoga, las técnicas de respiración y relajación o simplemente dejar a un lado el celular y disfrutar los espacios con tu familia o contigo mismo, son formas efectivas de darle un respiro a tu mente.

SISTEMA INMUNITARIO: UNO DE LOS GRANDES BENEFICIADOS CON TUS HÁBITOS SALUDABLES



El sistema inmunitario es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones. Cuando un invasor dañino, como microorganismos o agentes infecciosos, ingresa a tu cuerpo, este se encarga de defenderte ante una posible enfermedad.

Esa defensa se conoce como respuesta inmune, la cual es una secuencia de eventos que involucra diferentes células, órganos y tejidos del cuerpo. Lo más importante para mantener tu sistema inmunitario fuerte y saludable, es implementar hábitos de vida saludables que perduren en el tiempo.

Según expertos de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, cada parte del cuerpo, incluido el sistema inmunitario, funciona mejor cuando se protege de los ataques ambientales y se refuerza con estrategias y hábitos para tener una vida sana. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No fumes.
- Conserva una alimentación rica en frutas, verduras y granos integrales.
- Mantente hidratado, toma entre 7 y 8 vasos de agua al día.
- Haz ejercicio de manera regular.
- Mantén un peso saludable.
- Modera tus niveles de estrés.
- Controla tu presión arterial.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas
- Duerme entre 7 y 8 horas al día.

Crear y mantener hábitos de vida saludables es más fácil de lo que piensas, solo tienes que empezar. Visualiza tu propósito, trabaja cada día con pequeñas acciones para acercarte a esa meta y sé constante. Con perseverancia y motivación, estos hábitos se volverán indispensables en tu rutina.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS
LAS MEDIDAS SANITARIAS!
ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.

Para más información visita
www.segurossura.com/covid19

[#aseguratedehacertuparte](https://twitter.com/aseguratedehacertuparte)