

SEGUROS

sura 



SALUD FÍSICA
CONSEJOS PRÁCTICOS
PARA EL BIENESTAR
INTEGRAL

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

INTRODUCCIÓN

Llevar una rutina saludable impacta de manera directa en la calidad de vida, pues contribuye a mantener un ambiente general de bienestar para ti y para quienes te rodean. Hábitos como practicar actividad física, alimentarte balanceadamente, tener una correcta higiene de sueño y cuidar tu salud mental, son fundamentales y necesarios para lograr ese bienestar integral independiente de tu edad.

Para Suramericana la salud es una capacidad: es el conjunto de condiciones físicas, mentales y sociales que le permiten a la persona vivir y desarrollarse en todas sus dimensiones. Esto quiere decir que la salud física, mental y social son componentes que no deben tratarse por separado, sino fortalecerse con igual cuidado y dedicación.

Por eso hemos construido esta guía para abordar la salud física desde sus más diversos ángulos, con el fin de ofrecerte información y consejos útiles para implementar en tu vida diaria. ¡Toma nota y asegúrate de fortalecer tus buenos hábitos!



SALUD MENTAL

La salud física se relaciona de manera directa con los estados mentales y emocionales de las personas. Cuerpo y mente deben trabajarse como un todo, pues son elementos interdependientes, lo que significa que el bienestar de uno puede repercutir en el otro.

La salud mental y emocional busca generar un equilibrio entre las personas y el entorno que las rodea. Además, influye de manera directa en sus relaciones interpersonales y en sus capacidades comunicativas y expresivas.

Entre mejor se encuentre tu condición mental, mejor será tu desempeño en las actividades cotidianas. Tener una buena actitud ante la vida, entablar relaciones personales sanas, acudir a ayuda profesional cuando lo sientas necesario y limitar las situaciones de estrés son algunas prácticas importantes para beneficiar tu salud integral.



SALUD FÍSICA: ALGUNOS CONSEJOS PARA FORTALECERLA Y MANTENERLA

Cada persona debe cuidar su cuerpo a través de prácticas conscientes que le permitan estar sana y activa. Además de fortalecer la mente y alcanzar un estilo de vida balanceado, otras recomendaciones para fortalecer la salud física son:

- Llevar una alimentación sana y balanceada, de acuerdo con los requerimientos individuales, para lo cual puedes asesorarte por un profesional.
- Dormir entre 7 y 8 horas al día para descansar adecuadamente y recuperar la energía.
- Realizar actividad física la mayoría de los días de la semana.
- Programar chequeos médicos generales con el fin de detectar de manera temprana factores de riesgo o posibles enfermedades.
- Evitar el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, el alcohol o cualquier tipo de droga.
- Beber entre 7 y 8 vasos de agua al día: esta hidrata, purifica y elimina toxinas, mejorando así el funcionamiento de los órganos, el estado de la piel y el cabello.
- Cuidar el equilibrio emocional, gestionando de manera correcta las diferentes situaciones de la vida cotidiana.



¡ACTÍVATE! MUEVE TU CUERPO Y CUIDA TU SALUD

Para evitar las conductas sedentarias, el movimiento consciente es una alternativa que no requiere mucho tiempo y te ayuda a mantener activo -sin necesidad de equipos complejos o gimnasios- todo tu cuerpo. Para iniciar con esta práctica puedes implementar ejercicios sencillos dentro de tu cotidianidad. Estas son algunas opciones:

- Un minuto de respiración consciente: inhala profundamente por la nariz durante cuatro segundos y exhala por la boca durante 8 segundos. Haz este ejercicio durante un minuto.
- Ponte de pie y estira suavemente los músculos de los extremidades inferiores: durante quince segundos, dobla las rodillas y lleva los talones hasta los glúteos (alternando cada lado). Luego, por otros quince segundos, dobla la cintura hacia adelante y trata de tocar la punta de un pie con la mano del mismo lado, mientras flexionas levemente la rodilla opuesta. Hazlo tanto con la derecha como con la izquierda.
- Estira los músculos del cuello: mueve la cabeza quince segundos hacia cada lado, quince hacia el frente y otros quince hacia atrás.
- Estira los hombros: quince segundos hacia arriba y quince hacia abajo.
- Ejercita las pantorrillas: empínate y baja lentamente los talones. Repite el movimiento hasta completar un minuto.
- Haz semisentadillas suaves por un minuto, si tu condición músculo-esquelética te lo permite.
- Camina durante un minuto mientras contraes el abdomen, llevas los hombros hacia atrás en una postura correcta, y miras hacia el frente.

- Parpadea lentamente y termina cerrando los ojos durante 15 segundos.
- Mueve los ojos suavemente de arriba a abajo, y de un lado al otro. Seis veces en cada dirección.
- Pon tu dedo índice en la punta de la nariz y míralo fijamente durante 15 segundos.

La Organización Mundial de la Salud recomienda hacer 150 minutos de actividad física moderada semanal, como mínimo. Además, la misma institución destaca la importancia de realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana, de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR Y EN NIVELES ADECUADOS:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el de mama y el de colon) y depresión.
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.
- Es importante para el equilibrio energético y el control de peso.

En el caso de las personas que no tienen la actividad física incorporada en su rutina diaria, lo mejor es empezar por pequeñas cantidades de ejercicios e ir incrementando su duración, frecuencia a intensidad progresivamente, y de acuerdo con sus capacidades.

Para quienes hacen actividad física con regularidad, es importante verificar que la están realizando de manera correcta. Si presentas alguna molestia que pueda afectar tu capacidad o habilidad para hacer ejercicio, consulta con un profesional de la salud, que te haga el diagnóstico y tratamiento pertinentes.

Un dato adicional

La importancia de mover el cuerpo es cada vez mayor, pues con la evolución de la tecnología, el sedentarismo ha cobrado más fuerza a nivel mundial, dada la facilidad de obtener casi todo a un solo clic. En ese sentido, la falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad, algunos tipos de cáncer, entre otras.



¿CÓMO PREVENIR EL AUMENTO DE PESO?

Por lo general, el sobrepeso y la obesidad son resultado de la combinación de diferentes factores, entre estos están los hereditarios, la alimentación poco saludable (cantidad y calidad) y la falta de actividad física.

RECOMIENDACIONES:

- Regular o controlar la ingesta de carbohidratos y evitar el consumo de azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

El aumento de peso se puede prevenir si se lleva un estilo de vida que incluya buenos hábitos de alimentación y de actividad física periódica.

Algunos consejos adicionales son:

Toma el control.

Es posible que pesarte de manera habitual te ayude a llevar un balance. Si estás comenzando a subir de peso, tómate el tiempo de examinar tu estilo de vida y hacer los cambios pertinentes.

Disfruta de tus nuevos hábitos.

Cuando sigues un estilo alimenticio para no subir de peso y haces actividad física por convicción, no te costará nada de trabajo y lo harás con gusto. Recuerda que la actividad física no se reduce a un gimnasio o a una rutina compleja: practicar tu deporte favorito, caminar o incorporar algún movimiento dentro de tu rutina diaria, también son opciones que puedes contemplar.



ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA UN CUERPO SALUDABLE

Llevar una dieta saludable te ayuda a protegerte de la malnutrición, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Para los expertos de la Organización Mundial de la Salud una dieta sana debería tener:

- Frutas, verduras, legumbres, tales como lentejas y frijoles, frutos secos y cereales integrales, por ejemplo, maíz, avena, trigo o arroz integral.
- Menos del 10 % de la ingesta calórica total de azúcares libres. Los azúcares libres son todos aquellos que se añaden a los alimentos o las bebidas, así como los que están naturalmente presentes en las comidas.
- Menos del 30 % de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Estas deben ser en lo posible grasas saludables presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva.
- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) de sal al día. La sal debería ser yodada.

Ten en cuenta que un estilo de vida saludable conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado. Cada cuerpo es diferente y sus necesidades pueden variar, por lo que es recomendable acudir a un especialista al momento de modificar tus hábitos alimenticios.



TABAQUISMO: IMPACTO EN LA SALUD Y RECOMENDACIONES PARA DEJAR ESTE HÁBITO

La Organización Mundial de la Salud asegura que, cada año, más de 8 millones de personas fallecen a causa del consumo de tabaco. Dejar de fumar es un proceso que requiere tiempo, paciencia y fuerza de voluntad. Sin embargo, las retribuciones para la salud son incontables y quienes logran llegar a esta meta, pueden sentir una mejora en su calidad de vida.

Estos son algunos consejos que te pueden ayudar a dejar de fumar:

Conoce cuáles son tus desencadenantes.

Identifica qué situaciones despiertan tu antojo de fumar para anticiparte a ellas y evitar el consumo de tabaco.

Busca alternativas para manejar los antojos de fumar.

Haz una lista de aquellas actividades que te ayudan a calmar el antojo de encender un cigarrillo y acude a ellas cuando sientas ganas de fumar.

Conserva una actitud positiva.

Dejar de fumar es un proceso, así que mantén una actitud optimista para combatir los días difíciles de abstinencia.

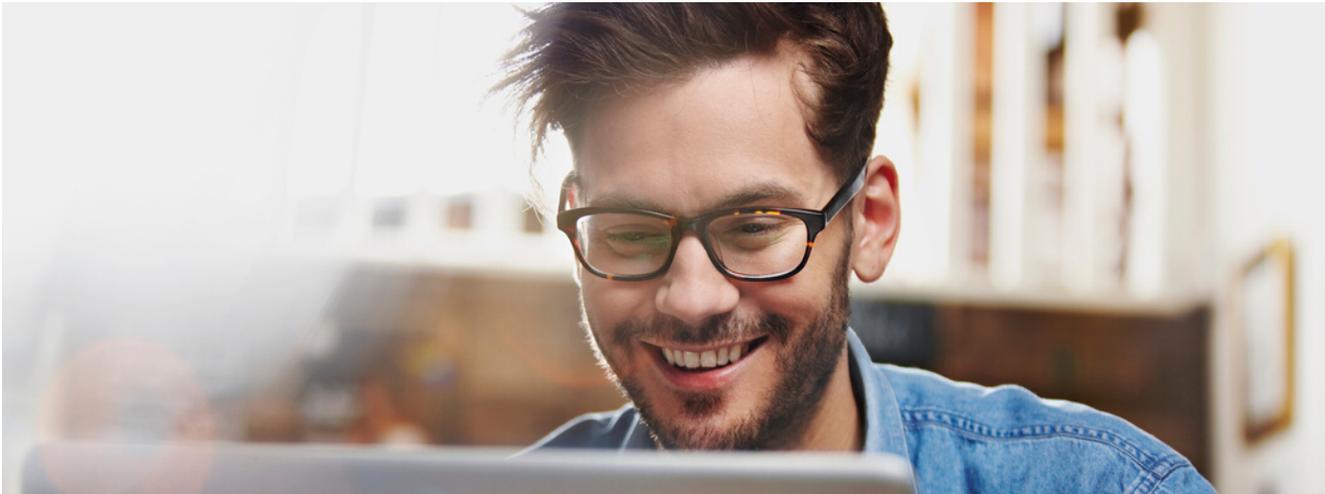
Celebra tus logros.

Dejar de fumar es un logro personal. Otórgate alguna recompensa cada tanto por abandonar el hábito.

Busca apoyo.

Los amigos y familiares son una compañía importante. Apóyate en ellos y háblales de tu experiencia cuando lo sientas necesario.

En este camino lo importante es no desanimarse. Acude a tu fortaleza interior y trabaja día a día por erradicar los hábitos perjudiciales para tu vida. Una vez empieces a ver los cambios en tu salud, te sentirás orgulloso de haberlo conseguido.



CUIDA TU SALUD VISUAL

En la actualidad, algunos de los problemas relacionados con los ojos se deben al uso constante de las pantallas. El síndrome del ojo seco, la miopía, la fatiga ocular, la visión borrosa, entre otros, son molestias ocasionadas por múltiples razones. Es importante que no descuides esta parte del cuerpo, pues la vista es el sentido que mayor información recibe durante el día.

Para cuidar tus ojos sigue estas recomendaciones:

- **Mantén una correcta distancia de lectura.** A la hora de leer es recomendable mantener los libros o dispositivos electrónicos a una distancia entre 50 y 60 centímetros. Además, es importante que descanses la vista realizando pausas en la lectura cada hora.
- **Parpadea a menudo.** Cuando estás mucho tiempo con la mirada fija en un lugar, tiendes a parpadear menos. Procura parpadear de una manera más consciente para mantener el ojo limpio e hidratado.
- **Lee con una luz adecuada.** Evita tanto el exceso como el defecto de luz. En el caso de los dispositivos, no debes usarlos en la oscuridad total cuando son la única fuente de luz.
- **Descansa la vista.** Si tu actividad requiere una concentración exclusiva en un objeto, como en el caso de enviar mensajes desde el celular o estar en el computador, se recomienda que cada quince minutos mires a un lugar más distante para que tus ojos realicen acciones de relajación.
- **No te frotes los ojos.** Nunca te toques los ojos sin haberte lavado las manos, así podrás prevenir infecciones.
- **Tus gafas son un buen aliado.** Por lo general, leemos en pantallas con niveles de brillo que pueden afectar nuestra visión si hay una exposición prolongada. Preferiblemente usa tus gafas medicadas cuando estés al frente del computador, veas televisión o revises el celular.



CUIDA TUS MANOS Y PREVIENE EL SÍNDROME DE TÚNEL DEL CARPO

Trabajar desde casa o de manera remota trae consigo múltiples beneficios. Sin embargo, debes cuidar tu cuerpo para evitar futuras molestias. Si tu trabajo o tus actividades cotidianas implican movimientos repetitivos y ejercicios de fuerza en las manos, debes tener mucha precaución, pues estas son algunas de las causas del síndrome de túnel del carpo.

Este padecimiento afecta el nervio mediano de la muñeca, que pasa a través de un túnel conformado anatómicamente por los huesos del carpo, ubicados en la muñeca. Cuando el nervio se somete a cierta presión, se genera una inflamación.

Esa presión afecta las manos, los dedos pulgar, índice, corazón y la mitad del anular; las muñecas y los antebrazos.

En sus inicios, la mayor parte de los pacientes confirma las siguientes afecciones:

- Dolor en la muñeca y antebrazo.
- Sensación de entumecimiento de los dedos.
- Calambres y hormigueos en muñeca y mano.
- Pérdida de fuerza en las manos

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE TÚNEL DEL CARPO

- **Haz ejercicio y aliméntate de forma balanceada.**
La obesidad y la falta de trabajo muscular fomentan la aparición del síndrome.
- Realiza estiramientos de cuello, hombro, codo y muñeca para pausar por momentos la actividad que implica movimientos repetitivos.
- **Apoya el antebrazo, por lo menos desde la mitad, en el escritorio para la digitación y el 'clicqueo'.**
Es ideal que el teclado sea plano para evitar cualquier borde de presión que comprima la muñeca y que el mouse sea apropiado para el tamaño de la mano.
- Elimina posturas incómodas de manos y dedos en cualquiera de las actividades que realices.
- **Evita levantar cosas pesadas.**
En caso de hacerlo, lo mejor será que cuentes con los elementos de seguridad adecuados para proteger tus muñecas.
- **A la hora de dormir, asegúrate de no hacerlo con las muñecas dobladas o debajo de la cabeza.**
Lo mejor siempre será mantenerlas libres de presión en todo momento.

Tus manos te permiten realizar múltiples actividades. Recuerda hacer pausas activas durante tu jornada laboral para protegerte y cuidar tu cuerpo.





LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA HIGIENE DEL SUEÑO

Un sueño profundo y reparador es necesario para mantener una vida equilibrada, tanto física como mentalmente. Dormir bien es una práctica que debes implementar para que tanto tu cerebro como tu cuerpo descansen de manera correcta y puedan funcionar al máximo

Para los expertos, hay ciertas recomendaciones que debes aplicar antes de irte a la cama para que tu descanso sea reparador.

El National Heart Lung and Blood Institute, ofrece los siguientes consejos para tener un sueño saludable:

- A la hora de dormir procura estar lo más relajado posible.
- Es fundamental que establezcas una hora para ir a la cama, así activas tu 'reloj biológico' y acostumbras a tu cerebro a dormir profundo.
- No tomes bebidas que contengan cafeína después de las tres de la tarde, esta puede interferir al momento de conciliar el sueño.
- Evita tomar alcohol antes de dormir, si bien ofrece una sensación de descanso, en realidad no permite que el cuerpo se recupere.

- Tu cuarto debe estar completamente oscuro, ojalá sin la presencia, incluso, de luces led, como la del televisor y el despertador.
- Duerme en un lugar silencioso.
- Procura hacer media hora de ejercicio diario, preferiblemente en la mañana o en las primeras horas de la tarde, trata que no sea antes de irte a dormir.
- Come sanamente y no tomes líquidos al menos dos horas antes de dormir, así evitarás levantarte en la noche para ir al baño.
- Evita ir a la cama con el estómago lleno, dale tiempo para que haga la digestión.
- Evita el uso de celulares y tabletas antes de irte a dormir.

Una correcta higiene del sueño y el buen cuidado de tu cuerpo y tu mente, garantizarán que disfrutes una vida plena y libre de enfermedades. Recuerda que es tu responsabilidad velar por el cuidado integral de tu organismo, así que implementa estas recomendaciones y conserva tu salud en buen estado.





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

[#asegúratedehacertuparte](#)