

Decálogo para vivir más, mejor y más feliz

Tener una buena salud también depende de nuestros esfuerzos para adoptar un estilo de vida saludable.

Piensa que tus valores y creencias son tus fortalezas y te permitirán realizar cualquier cambio para que sigas mejorando, sigue estos consejos básicos para lograrlo.

La alimentación debe ser...

Suficiente, para mantener o conseguir un peso saludable.

Variada, comiendo alimentos distintos, para obtener todo tipo de nutrientes.

Equilibrada, incluyendo todos los días alimentos de todos los grupos.

Segura, Evita correr riesgos y elige solo alimentos de origen seguro, con un envasado correcto e íntegro.

Apetecible, cocinar bien es un arte que hay que cuidar.

El consumo de alcohol debe ser...

Cuanto menos, mejor.

Cero: para embarazadas y niños.

Ni tocarlo si se va a conducir.

Realiza actividad física.

Elige un ejercicio físico que sea adecuado a tus condiciones.

Haz ejercicio de forma regular: 1 hora diaria al menos 5 días a la semana.

Evita el consumo de tabaco y otras drogas.

Deja el tabaco. El consumo de tabaco es la causa evitable más común de enfermedad y muerte en nuestro país.

Evita los espacios contaminados por el humo del tabaco, ya que el tabaquismo pasivo es causa de diversas enfermedades.

Ninguna droga es saludable.

Haz un uso racional de los medicamentos.

Siempre bajo la supervisión de un sanitario cualificado.

Si tomas medicamentos, acompáñalos de un estilo de vida saludable.

Cuida tu salud sexual.

Evita conductas de riesgo y disfruta del sexo con salud.

Si has tenido alguna conducta de riesgo, consulta con tu médico y hazte un test.

No abuses del sol.

Media hora al día es suficiente para cubrir nuestras necesidades fisiológicas.

Protégete siempre adecuadamente, pues las radiaciones solares se acumulan a lo largo de toda la vida.

Conduce de una forma responsable.

Nada de alcohol si vas a conducir.

Usa el cinturón de seguridad en coches y las sillas para niños; y ponte el casco en motos y bicicletas.

No manipules el teléfono móvil cuando estés conduciendo.

Ten una actitud positiva ante la vida.

Tómate las cosas con calma.

Evita el estrés.

Descansa lo suficiente.

Busca un sentido a la vida, una pasión, un propósito, una ilusión que te impulse a levantarte cada día.

Participa en tu comunidad.

Conecta abiertamente con todo el mundo y practica la autoestima positiva.

Participa de la pertenencia a una comunidad, con buenas relaciones sociales.

