



Hábitos generales de promoción de la salud.

Beber suficiente agua

El agua nos ayuda a digerir mejor los alimentos, metabolizarlos y eliminar las toxinas, por ello, es recomendable beber un mínimo de dos litros de agua al día.

Reducir el consumo de grasas

El 25- 30% del total de las calorías ingeridas diariamente deben ser grasas y, de ellas, la mayoría deben ser grasas saludables (poliinsaturadas) como las presentes en el aceite de oliva, frutos secos, pescado o la yema del huevo. Evitar productos etiquetados con "alto porcentaje de grasas saturadas".

Disminuir el consumo de sal

Consumir demasiada sal favorece la retención de agua y la elevación de la presión arterial. Hay que tener en cuenta tanto la sal que añadimos en la preparación de la comida como la de los alimentos precocinados o ya preparados. Se recomienda disminuir la sal de las comidas, consumir alimentos naturales en lugar de precocinados o preparados, así como sustituir la sal con condimentos o especias (jugo de limón, pimienta, orégano o ajo).

Consumir alimentos ricos en fibra

La fibra nos ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes y la obesidad y mejora el funcionamiento del sistema digestivo protegiéndonos del cáncer de colon. Es aconsejable incluir en nuestra dieta alimentos ricos en fibra: vegetales (brócoli, col, acelga, borraja), frutas frescas (pera o manzana con piel, kiwi), legumbres (lentejas, alubias, garbanzos), frutos secos (nueces), pan y cereales integrales...

Eliminar hábitos nocivos

Reemplazando los malos hábitos por nuevos hábitos saludables: los alimentos con grandes cantidades de azúcar no son recomendables si queremos llevar una dieta nutritiva, evitar el consumo excesivo de cafeína y otros estimulantes, abandonar el consumo de alcohol y tabaco.

Dormir el tiempo necesario

Es durante el sueño profundo cuando nuestro cuerpo se recupera de la actividad del día. Debemos considerar el descanso como una prioridad para mantener nuestra salud. La cantidad de horas de sueño aconsejables dependen de la edad, sexo y actividad de cada persona. En edad adulta se aconseja dormir una media de 8 horas diarias.

Hacer ejercicio regularmente

Hacer ejercicio de intensidad ligera pero de forma frecuente (tres veces por semana) es preferible a realizar ejercicios aislados de alta intensidad. Una meta asequible sería caminar media hora diaria (por ejemplo haciendo parte del trayecto al trabajo a pie) o subir escaleras dejando de lado el uso del ascensor. Si padece alguna patología o va a realizar esfuerzos más intensos (padel, gimnasio, atletismo) debe acudir primero a un médico para realizar un examen de salud.

Mantener un peso saludable

El exceso de peso no es recomendable para el organismo. Una combinación de dieta sana y ejercicio físico ayuda a controlar el mismo.

Reducir el estrés

El estrés perjudica nuestra salud mental, emocional y física. Buscar cada día momentos de tranquilidad, momentos para uno mismo en los que hagamos lo que realmente nos gusta. El buen humor ayuda a liberar el estrés (existen cursos específicos de risoterapia), también la práctica de deportes.

Reconocimientos médicos periódicos del estado de salud.

Estas revisiones ayudan a detectar o incluso prevenir posibles enfermedades. Constan de un estudio de los antecedentes y hábitos, anamnesis y de una exploración por aparatos y sistemas, así como de las pruebas complementarias necesarias.

El adecuado tratamiento de las enfermedades más prevalentes en nuestro medio (cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc) se fundamenta en un diagnóstico precoz de las mismas.