

Decálogo para una vida saludable



1

Aumenta el consumo de **frutas, verduras y alimentos frescos**. Lee las etiquetas de los alimentos envasados.

Mejora tu alimentación y controla tu peso

Disminuye el **consumo de sal, azúcares, zumos de fruta, refrescos azucarados y alimentos procesados**.

2

Bebe preferentemente **agua o infusiones**.

Hidrátate bien

Evita los zumos y refrescos **azucarados**.

3

No fumes y evita ser fumador pasivo. Recuerda que **no existe un nivel de consumo de alcohol seguro** para la salud.

Di no al tabaco y al alcohol

El tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo. **El alcohol es tóxico** incluso en pequeñas cantidades.

Sigue las recomendaciones de la OMS: **mínimo 30 minutos diarios de actividad física**. Si no tienes tiempo, haz 10 minutos 3 veces al día.

Mantente físicamente activo

4

El sedentarismo aumenta el riesgo de enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares o cáncer.

5

Dormir 7-9 horas diarias mejora el funcionamiento mental, previene enfermedades físicas y problemas mentales. **Mejora la calidad de vida**.

Duerme lo suficiente

Dormir menos de lo necesario puede provocar cansancio diurno, accidentes, deterioro de la salud y bajo rendimiento académico o laboral.

6

Cuidar tu postura en todo momento, incluso al hacer ejercicio o cargar peso, evita dolores y disminuye el riesgo de lesiones.

Cuida tu higiene postural

No aplicar las normas de higiene postural **aumenta el riesgo de lesiones músculoesqueléticas**.

7

Estudia, lee, sigue aprendiendo... así **previenes el envejecimiento mental**.

Activa tu mente

Renunciar a ejercitar la mente **no es una opción saludable**.

8

Céntrate en lo positivo: alegría, entusiasmo, satisfacción proporcionan bienestar y calidad de vida.

Cuida tu salud emocional

Evita en lo posible las **situaciones de estrés**, que a largo plazo pueden causar problemas de salud.

9

Disfrutar de tus hobbies, relajarte, hacer meditación... te ayuda a estar contento contigo mismo.

Dedica tiempo para ti

No dedicarte tiempo puede llevarte a descuidar tu salud. **La falta de autocuidado te puede hacer enfermar**.

10

Mantener el contacto con tus familiares y amigos ayuda a conservar la salud emocional y el cerebro activo.

Socializa

Evitar la vida social aumenta el riesgo de trastornos como la depresión o el deterioro mental.

Lo importante es cuidarte y cuidar de los tuyos

Si tienes algún problema de salud consulta con tu médico y no te automediques.