



Orientación 4ºA y B medio_ SEMANA 17

“Hábitos de vida saludable”

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

OA: Comprender como incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación con factores de riesgo.

Un estilo de vida saludable es sinónimo de salud y felicidad plena, y se puede conseguir muy fácilmente adoptando las conductas adecuadas. Es más sencillo de lo que parece, te lo aseguro, y puedes ir ajustándote a los nuevos hábitos poco a poco. ¿Quieres aprender saber cómo lograr un estilo de vida saludable?

1. Evita alimentos o sustancias que enferman tu cuerpo

El hábito de fumar, tomar drogas o beber alcohol es la primera conducta que ha de abandonarse si se quiere tener una vida saludable.

Estas sustancias perjudican seriamente tu organismo en muchos aspectos y su consumo excesivo puede causarte incluso la muerte.

Además, se trata de sustancias que crean adicción, por lo que es 100 % recomendable interrumpir su consumo tan pronto como se pueda.

Respecto al tema de la nutrición y la alimentación, también existen alimentos e ingredientes dañinos y perjudiciales que deben evitarse a toda costa cuando nuestro objetivo es lograr una vida sana.

Los alimentos procesados son muy dañinos para el menú de una dieta saludable y equilibrada: apenas contienen nutrientes y están repletos de componentes artificiales potencialmente nocivos para tu salud.

Descarta los alimentos con grasas trans, aceites vegetales hidrogenados y azúcares añadidos (fructosa, dextrosa, jarabe de maíz de alta fructosa...).

2. Come alimentos naturales

La mejor forma de armar una dieta equilibrada y sana es incluir únicamente alimentos reales y naturales, es decir, los alimentos tal cual nos los ofrece la naturaleza.

Los alimentos naturales incluyen alimentos de origen vegetal y animal y es imprescindible que ambos tipos se combinen y mezclen en la dieta.

Al haber nacido y evolucionado como seres omnívoros, nuestro organismo está preparado para consumir alimentos vegetales y animales, los cuales nos aportan nutrientes distintos y esenciales para el cuerpo humano.

Consume carne, pescado, huevos, productos lácteos ricos en grasa, frutas y verduras, frutos secos y semillas y grasas saludables.

En cuanto a los carbohidratos, opta por los carbohidratos integrales, como las legumbres, las patatas o los cereales sin gluten.

3. Realiza ejercicio físico regularmente



En torno a un 60% de la población mundial no practica el ejercicio físico requerido para que este ayude a tener un mejor estado de salud, dice la OMS.

De hecho, las personas sedentarias tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, hipercolesterolemia, obesidad o hipertensión que aquellas que realizan ejercicio con regularidad.

Una vida saludable necesita de una alimentación sana, sí, pero si no se combina con una rutina de actividad física, nunca llegará a ser saludable 100% (o al menos 90%).

Practicar ejercicio físico favorece la eliminación de grasa corporal, mejora la función neuronal y hormonal y previene distintas enfermedades.

Cualquier deporte o entrenamiento son válidos, pero sin duda el levantamiento de peso es el que más beneficios saludables te aporta.

Intenta elaborar una rutina de ejercicio físico semanal y a largo plazo y conviértela en una parte más de tu día a día.

4. No te estreses

El estrés, el agobio, la tensión, la angustia... impiden que nuestra salud esté a su máximo nivel.

¿Sabías que el exceso de estrés contribuye al aumento de grasa abdominal, apetito y antojos?

Una persona estresada tiene mucho más riesgo de sufrir depresión y otras enfermedades que una persona que vive tranquila y sin preocupaciones, o al menos consigue dejarlas apartadas.

Por esta razón, haz todo lo que esté en tu mano para que el estrés y el agobio no puedan contigo.

Intenta distraerte, divertirte y evadirte de los problemas o pronto toda esa “presión” se verá reflejada en tu salud.

5. Respeta tus horas de sueño

La calidad y la duración del sueño también juegan un papel muy importante a la hora de tener una vida saludable.

Puedes comer bien, hacer ejercicio, vivir con tranquilidad, pero si no respetas tus horas de sueño, tu salud se verá afectada de una u otra forma.

Los adultos que no duermen lo suficiente presentan un 89% más de riesgo de padecer obesidad que las personas que duermen 7-8 horas diarias.

Dormir poco y mal incrementa los antojos y el apetito, reduce la motivación de hacer deporte, provoca cansancio y aumenta el riesgo de obesidad.

Si quieres procurarte una noche de descanso, intenta dormir a oscuras, evita tomar cafeína o alcohol durante la tarde y programa una hora más o menos fija para irte a dormir cada día.

¡5 conductas que te guían hacia una vida saludable. ¡Puede parecer un poco difícil al comienzo, pero es cuestión de olvidarse de los viejos hábitos y acostumbrarse a los nuevos!

Actividad: Responde el test de hábitos de vida saludable y analiza los resultados.



TEST HABITOS DE VIDA SALUDABLE

1. ¿Te sientes conectada/o con tu cuerpo?
A. Sí.
B. Relativamente.
C. No.
2. ¿Realizas al menos un chequeo médico (de control) por año?
A. Sí.
B. Me hago chequeos, pero pasa más de un año entre uno y otro.
C. No suelo realizarme chequeos. O sólo lo hago cuando tengo algún problema de salud.
3. ¿Fumas?
A. No.
B. Poco.
C. Bastante o mucho.
4. ¿Trabajas o vives en ambientes donde se fuma?
A. No.
B. Eventualmente.
C. Sí.
5. ¿Bebés alcohol?
A. No, o lo hago socialmente de vez en cuando.
B. Sí, entre dos y cuatro veces a la semana.
C. Sí, todos o casi todos los días.
6. ¿Te preocupas por llevar un plan de alimentación balanceada?
A. Sí, de hecho, lo hago.
B. Sí, pero no siempre lo logro.
C. No.
7. ¿Consumes frituras?
A. Nunca o, a lo sumo, una vez a la semana.
B. Entre dos y tres veces por semana.
C. Más de tres veces a la semana.
8. ¿Comes entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena?
A. Dos veces al día, colaciones para no tener tanta hambre al almorzar o cenar.
B. Algunas veces sí, golosinas o snacks.
C. Siempre como lo que encuentre a mano entre comida y comida.
9. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?
A. Dos o más veces por semana.
B. Una vez a la semana.



C. No realizo con regularidad.

10. ¿Realizas alguna actividad que te distiende y relaja?

- A. Sí.
- B. A veces.
- C. No.

11. ¿Logras conciliar y mantener el sueño normalmente?

- A. Sí.
- B. A veces.
- C. Generalmente no.

12. ¿Estás en contacto con el aire libre?

- A. Si no es todos los días, al menos los fines de semana.
- B. Eventualmente.
- C. Prácticamente nunca.

13. En la semana, ¿cuántas cuerdas sueles caminar por día?

- A. 15 o más.
- B. Entre 5 y 15.
- C. Menos de 5.

14. ¿Cómo evalúas tu vida afectiva actual?

- A. Positiva.
- B. Aceptable.
- C. Negativa.

15. ¿Cómo evalúas tu rutina laboral/educacional?

- A. Activa pero manejable.
- B. Bastante intensa.
- C. Estresante.

Suma 10 puntos por cada respuesta A

Suma 5 puntos por cada respuesta B

Suma 0 puntos por cada respuesta C

• **Si obtuviste entre 100 y 150 puntos:**

Tienes una calidad de vida realmente saludable. Conserva tus hábitos y recuerda que a medida que pasan los años debemos adaptar los cuidados e intensificarlos. El modo de lograrlo es continuar atenta a tus necesidades y mantener un estrecho contacto con tu cuerpo.



- **Si obtuviste entre 50 y 95 puntos:**

Si bien tienes un estándar de vida que alcanza los parámetros de lo saludable, te falta para estar realmente bien encaminado/a. Revisa los ítems en los que obtuviste menos puntaje y, una vez identificadas las debilidades, reviértelas buscando información al respecto y adoptando algunas de las sugerencias que ayudan a cuidar la salud.

- **Si obtuviste entre 0 y 45 puntos:**

Tu cuerpo no tiene repuesto y tu vida es una sola. No estás preservando tu salud como deberías si tu objetivo es vivir muchos años y vivirlos bien. Primer paso, convéncete de la necesidad de un cambio y avanza. Segunda instancia, consulta a un médico: necesitas conocer tu estado físico y establecer un plan de vida saludable cuanto antes.

Según el test de hábitos de vida saludable y los 5 Tips revisados en la guía, analiza tu realizada personal y genera un acuerdo contigo mismo respecto a los nuevos hábitos a implementar, escríbelos en el siguiente recuadro:

Observación: Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico orienta.lsct@gmail.com

Orientadora

María José Gutiérrez V.