



## Orientación 3°A medio-SEMANA 21

### “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, revíértelas 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](mailto:orienta.lsct@gmail.com)

*Orientadora*

*María José Gutiérrez V.*