

10 pequeños cambios para mejorar tu salud

Basta con modificar algunos hábitos para disfrutar de una vida plena y sana. Algunos sencillos cambios como corregir la postura, variar la dieta, cultivar el intelecto o cuidar las emociones provocarán una mejora de tu salud en cadena.

VIERNES 04.04.2014

GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN

 ENVIAR



Porque la salud es la inversión que conlleva mayor beneficio, te ofrecemos las claves para tratar de disfrutar de una vida plena.

1. Cuida tu cuerpo

La prevención y la detección precoz de la enfermedad son los dos pilares básicos para mantener el estado de salud. Además de tener unos hábitos de vida saludable, la **vacunación** es fundamental para la prevención. Respecto a la detección precoz, la realización de **chequeos periódicos** es clave: estudios urológicos para el cáncer de próstata y ginecológicos para cánceres de mama y cérvix, colonoscopias para el de colon, espirometría para EPOC, etc.

Recuerda. Hacerte un chequeo es la inversión que conlleva el mayor beneficio, el de tu salud.

2. ¡Esa postura!

El dolor de espalda de uno de los malestares más extendidos y más sencillos de prevenir. Hacer ejercicios de flexibilización con **pilates o yoga** y potenciar la musculatura abdominal y dorsolumbar con **natación** o en el gimnasio son unos pequeños cambios con los que prevenir enfermedades de la columna.

Recuerda. Cuida la higiene postural en el trabajo y realiza un mínimo de 10 minutos diarios de ejercicio: prevendrás el dolor de espalda y ganarás en bienestar.

3. Menos plato y más zapato

Cualquier persona que desee ganar en salud, además de mejorar la dieta, debe aumentar la cantidad de **ejercicio físico**. Realizar 5 comidas al día, entre las que no deben faltar un desayuno completo formado por lácteos, frutas y cereales integrales y una cena ligera, no bastan para estar sanos: ponerse en forma nos ayuda a reducir los factores de riesgo cardiovascular, además de actuar como relajante emocional.

Recuerda. Practica deporte de forma habitual y ponte unos objetivos reales: te sentirás mejor.

4. Duerme lo suficiente (y un poquito más)

No podemos vivir sin **dormir**. De hecho, dormir lo suficiente (7-8 horas) y con un sueño de buena calidad es fundamental para mantener una vida saludable.

Recuerda. Si duermes poco o mal, aumenta el riesgo de padecer algunas enfermedades y disminuye tu calidad de vida. ¡Dormir bien es salud!

5. Dale al play

Está confirmado: las personas más **activas cerebralmente** están más protegidas contra el deterioro cognitivo, lo que se traduce en bienestar y prevención de enfermedades como el alzhéimer o la demencia.

Recuerda. Mantente activo socialmente, lee libros y periódicos, disfruta de la música y la pintura, aprende a tocar un instrumento o un nuevo idioma, haz pasatiempos... ¡Dale trabajo a tu cerebro y detén el deterioro cognitivo!

6. ¡Mójate!

El **agua** es fundamental para el cuerpo humano, tanto para ayudar a nuestro organismo a recuperar la que se pierde a través de la orina, el sudor o el aliento como para realizar uno de los deportes más completos y recomendables, en el que se trabajan todos los músculos, ligamentos y tendones: la **natación**.

Recuerda. Nunca esperes a tener sed para beber agua (una media de 2 litros diarios) e intenta nadar al menos una vez por semana: tu cuerpo te lo agradecerá.

7. Reserva 5 minutos al día para relajarte

Aunque los factores de riesgo más conocidos (tabaco, colesterol, hipertensión) son una parte importante, está comprobado que los **factores psicológicos** también son un gatillo de numerosas enfermedades cardiovasculares como el ictus, la angina de pecho o el infarto de miocardio.

Recuerda. Reduce las sustancias estimulantes y disfruta de actividades relajantes (música, respiración, ejercicios suaves como tai chi): vivir sin estrés es el secreto de una vida longeva y de calidad.

8. Mira el cielo a diario

Habrás notado que tus **ojos** se resecan mucho los días que haces un uso continuado de tu ordenador o tu *smartphone*. Esto puede dañarlos porque genera estrés visual e incluso vista cansada y miopía. El mejor consejo para evitarlo es intentar mantener la pantalla al menos a 50 cm de distancia y aplicarte colirio cuando notes tus ojos secos.

Recuerda. Tómate un breve descanso de tus pantallas cada 2-3 horas, mira al cielo o al horizonte y parpadea con frecuencia: ganarás en salud ocular.

9. ¡Sonríe!

Las emociones positivas, como la **alegría**, el entusiasmo, la satisfacción o el orgullo, son una fuente necesaria de bienestar y calidad de vida y proyectan una imagen nuestra más atractiva, lo que favorece que otras personas positivas deseen aproximarse a nosotros.

Recuerda. Si evitas sonreír porque no te gusta el aspecto de tu boca, ponle remedio de inmediato con una ortodoncia, unas carillas de porcelana o un blanqueamiento dental. Porque si te ríes, liberas el estrés y la ansiedad y ganas en salud física y mental de manera inmediata.

10. Quiérete mucho

Verse bien es sentirse bien. Si alguna parte de tu anatomía no te gusta, sigue los nueve consejos anteriores: deporte, dieta equilibrada, manejo del estrés y abandono de los malos hábitos. Además, la **dermatología** y la **cirugía estética** te ofrecen variadas soluciones, tanto para corregir, como para mejorar (**cirugía láser ocular**, **blefaroplastia**, **aumento de pecho**, etc.).

Recuerda. El elixir de la eterna juventud no existe, pero está en tu mano retrasar el envejecimiento y modificar tu imagen.

Fuente:Efesalud.com <http://www.efesalud.com/blog-salud-prevencion/10-pequenos-cambios-para-mejorar-tu-salud/>