

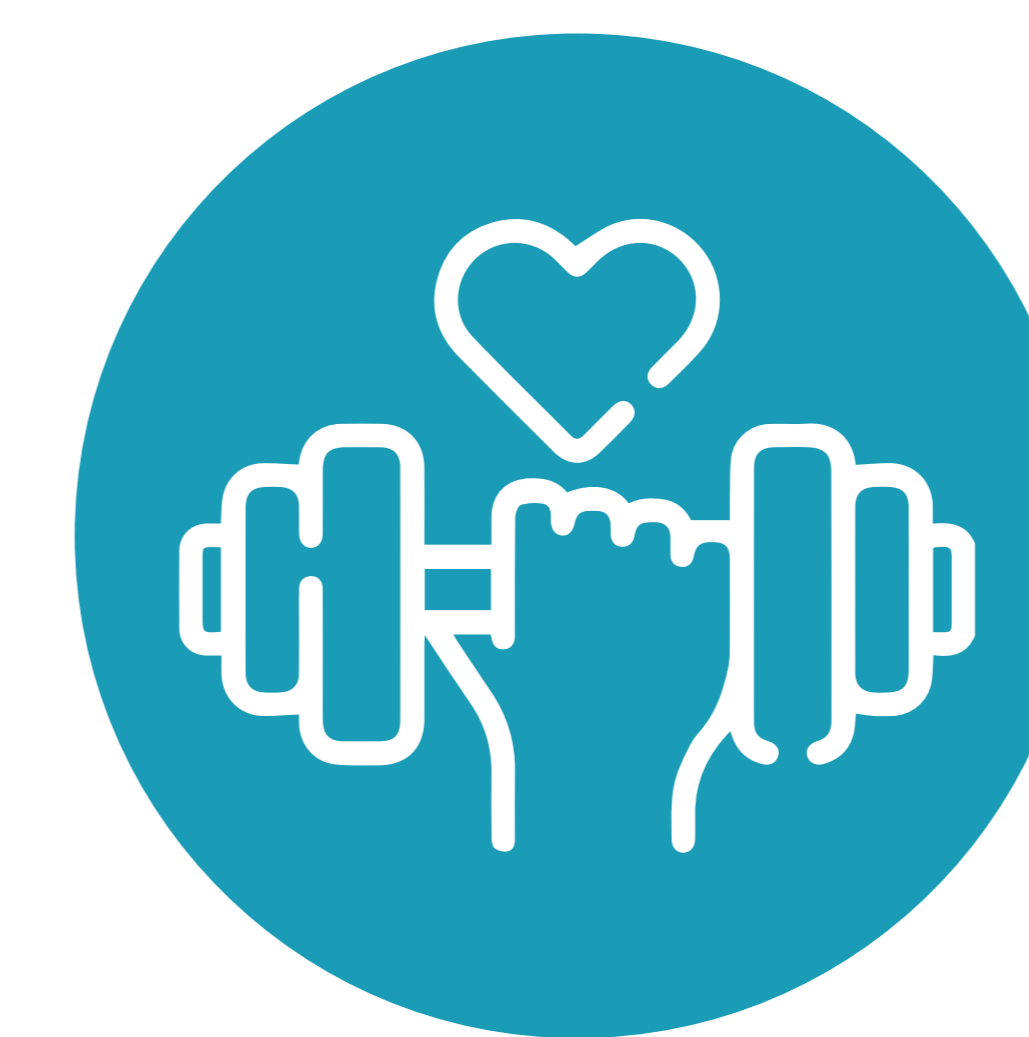
# DECÁLOGO PARA UNA VIDA SANA

VIVIR MÁS Y MEJOR ESTÁ EN TUS MANOS

Aquí encontrarás las pautas para llevar una vida saludable



Alimentación saludable



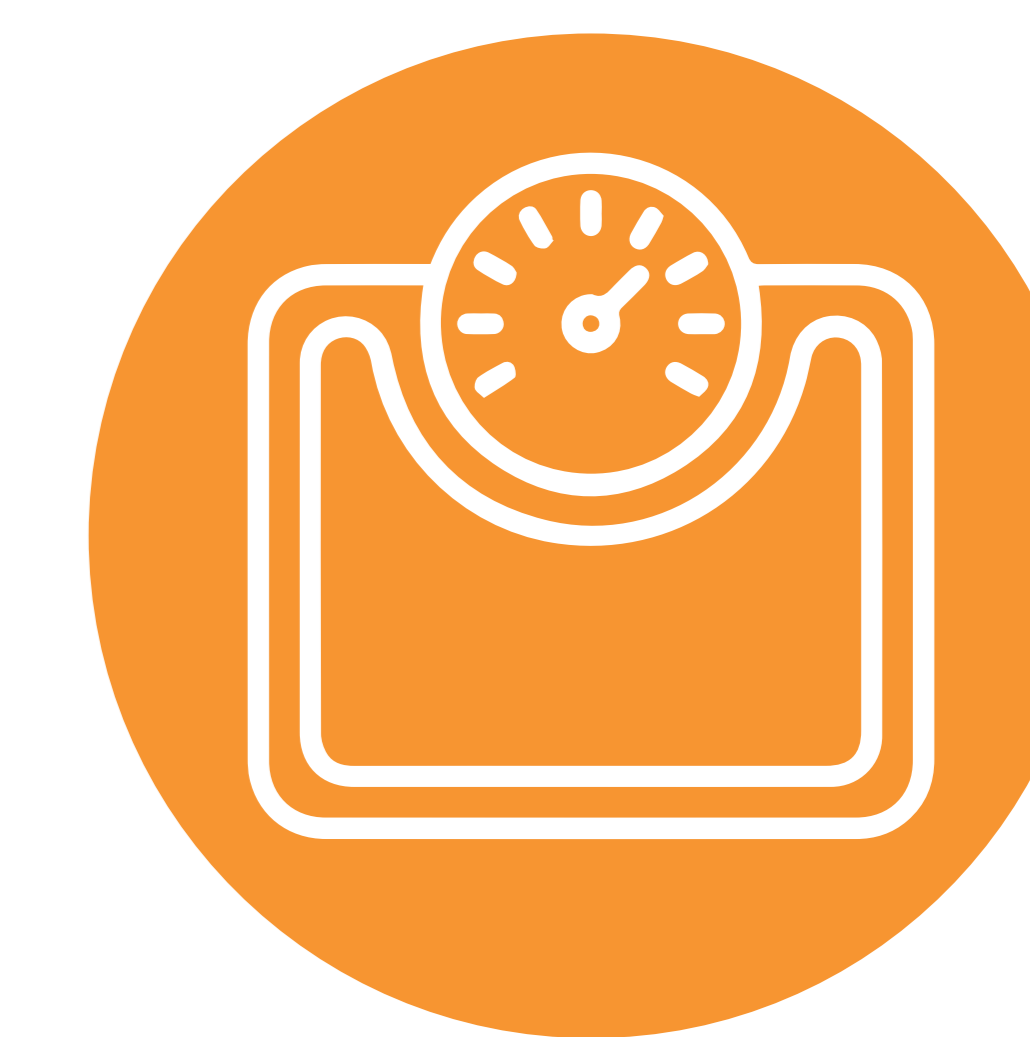
Actividad física



Impacto de las adicciones



Salud mental



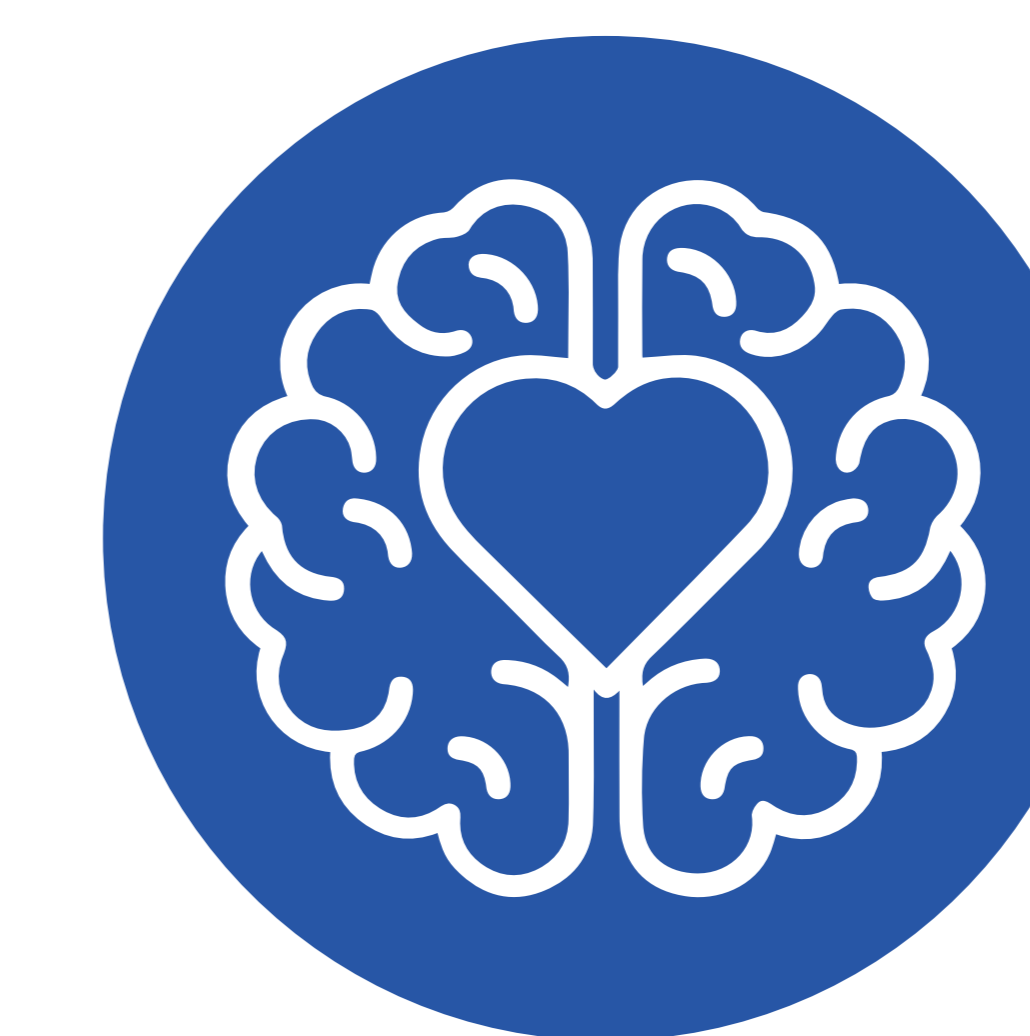
Peso y grasa abdominal



Riesgo cardiovascular



Estrés



Bienestar emocional



Chequea tu salud



Vida sana

## TORRE SE CUIDA



Proyecto cofinanciado por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

LaB  
Laboratorio de aprendizaje colectivo en Torrelozón

TORRE ACTIVA

Ayuntamiento de Torrelozón

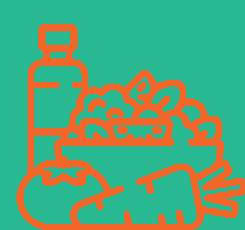




# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La decisión más importante que podemos tomar para influir en nuestra salud a medio y largo plazo, es una buena alimentación.

## CONSEJOS



COME VARIADO



RACIONES MODERADAS



NO TE SALTES COMIDAS



BEBE AGUA

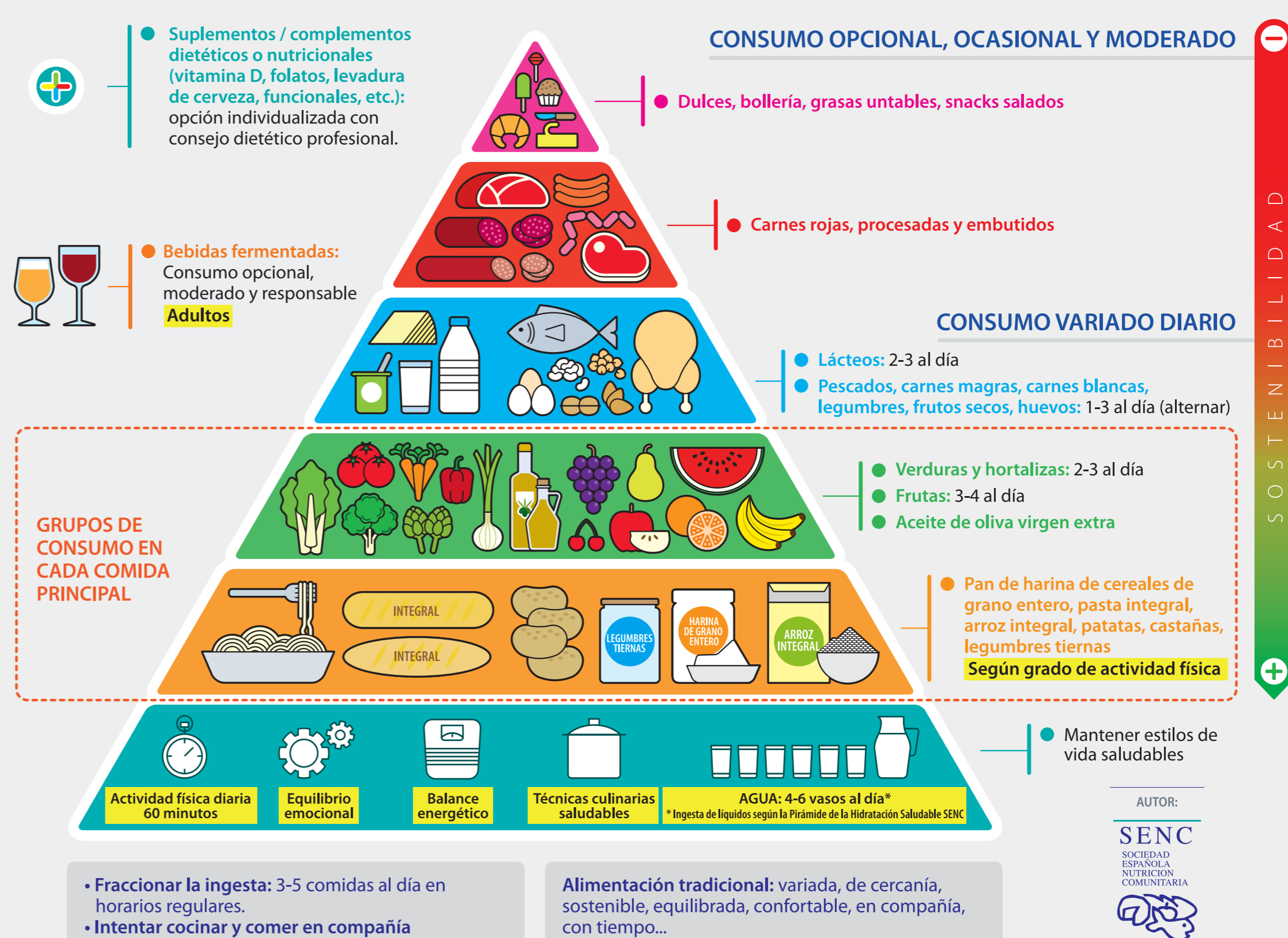


MUÉVETE

## EL DATO

El consumo de fruta a diario en la población de 15 y más años es de un 71,2% en mujeres y un 63,9% en hombres. El de verduras y hortalizas de un 52% en mujeres y un 41% en hombres. Sólo el 1,5% de mujeres y el 1,9% de hombres declaran no consumir nunca fruta fresca.

Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020

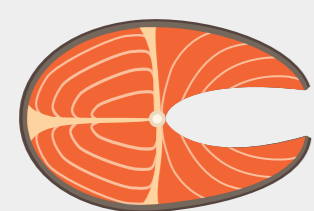


## ¿Sabías que...



### LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS PUEDE AYUDARTE A ASIMILAR MEJOR LOS NUTRIENTES?

Para subir los niveles de hierro, combina legumbres con alimentos ricos en vitamina C, como el tomate.



La vitamina D es clave en la fijación del calcio en los huesos. Combina el salmón o atún, con alimentos ricos en calcio, como espinacas o brócoli.



### LOS ALIMENTOS CONGELADOS SON IGUAL DE NUTRITIVOS QUE LOS FRESCOS?

El proceso de congelación no altera las cualidades de los alimentos, conservando las mismas propiedades en la carne y el pescado. Respecto a las verduras congeladas una vez cocinadas, la proporción de vitaminas es muy similar a las verduras frescas cocinadas.

Fuente: Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención. Sistema Nacional de Salud.





# ACTIVIDAD FÍSICA

Se define como “cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía por encima del nivel de reposo.” Practicarla con regularidad mejora la condición física y mental, previene enfermedades y lesiones, y aumenta la esperanza de vida.

## EL DATO

¿Tienes 10 minutos?

Sacando 10 minutos 3 veces al día durante al menos 5 días a la semana, puedes cumplir las recomendaciones de la OMS para mejorar nuestra salud: 150 minutos a la semana de actividad física suave. Fácil, ¿verdad?

Multiplica  
tu salud:

$$10 \times 3 \times 5 = 150$$

min veces días min/sem

## CONSEJOS



**EMPIEZA A MOVERTE.** Sea cual sea tu edad o estado de salud. Hazlo de manera progresiva.



**ENCUENTRA TU MOTIVO.** Piensa en qué razones te pueden animar a empezar y ¡da el primer paso!



**ADÁPTALO A TU VIDA.** Incorpora la actividad física en tu rutina diaria: camina, sube escaleras y no permanezcas más de 2 horas seguidas sentado; ¡levántate y haz estiramientos!



**MUÉVETE MÁS Y GENERA MOVIMIENTO A TU ALREDEDOR.** Anima a tus amistades, pareja, familia... ¡Cuánto más mejor y cuantos más mejor!



**BUSCA TU DEPORTE O ACTIVIDAD FAVORITA.** Prueba varias opciones y asegúrate que sea uno que te guste para mantener la motivación ¡disfruta del proceso hacia una vida más activa!

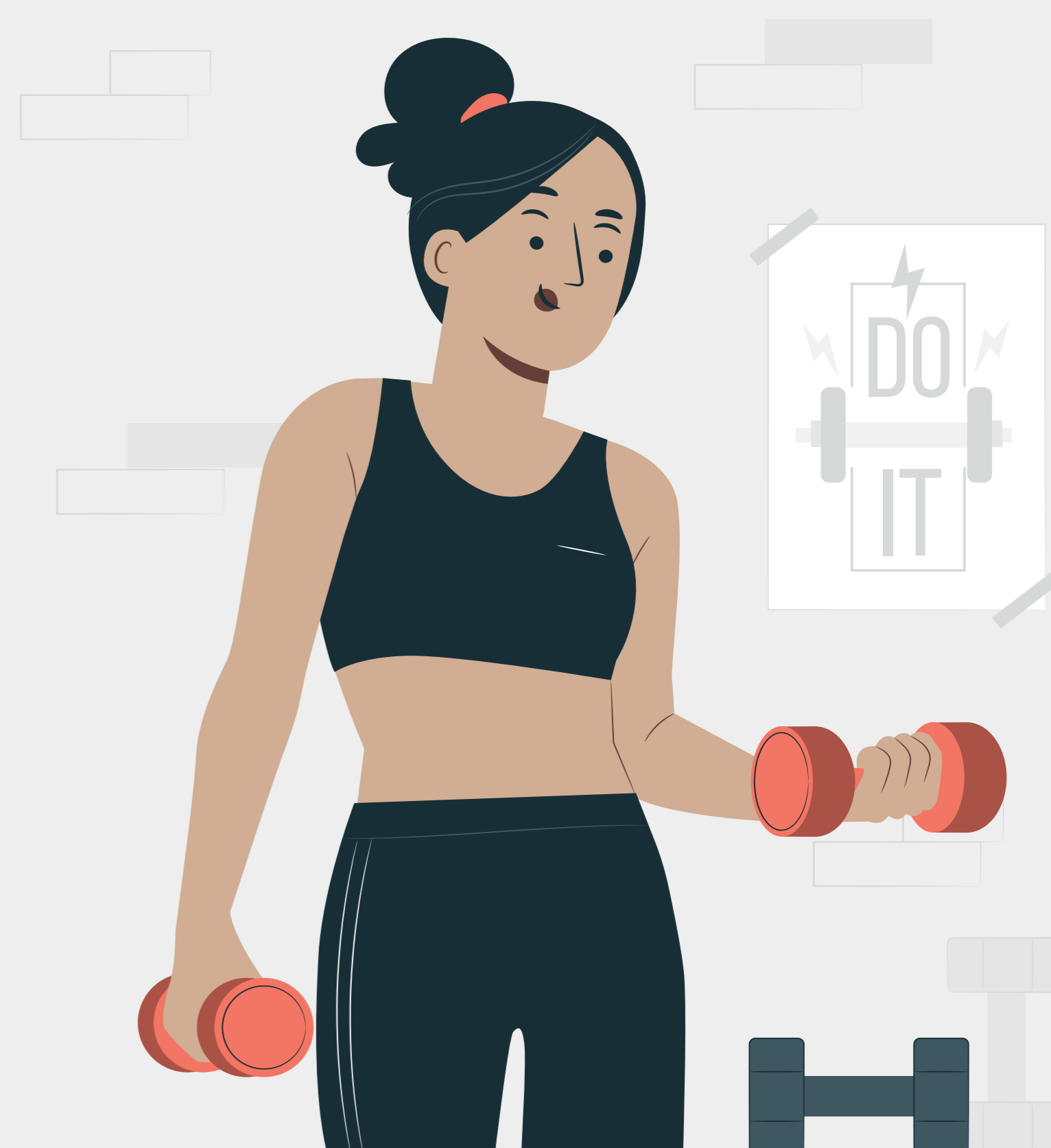
## ¿Sabías que...

**REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE, PUEDE MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO?**

150 minutos de ejercicio a la semana puede mejorar hasta un 65 % la calidad de sueño.

**A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS, ES BENEFICIOSO REALIZAR ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA?**

Nuestra masa muscular tiende a disminuir, lo que reduce la movilidad y aumenta el riesgo de caídas. Levantar pesas o ejercicios con tu propio peso corporal contribuyen a un envejecimiento activo.





# IMPACTO DE LAS ADICCIONES

La adicción se define como “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.”

## EL DATO

El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida por la población en España. El 76,4% de la población ente 15 y 64 años lo ha consumido en los últimos 12 meses.

*Fuente: Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES 2022)*



## CONSEJOS

En la adolescencia, la implicación de la familia en la prevención es vital. Para prevenir el fenómeno adictivo se recomienda:



INTEGRAR A LA FAMILIA EN UN AMBIENTE DE COMUNICACIÓN, RESPETO Y CONFIANZA.



ESTABLECER LAZOS DE AFECTO Y CONVIVENCIA POSITIVA con familiares, grupos de amigos, vecinos, etc.



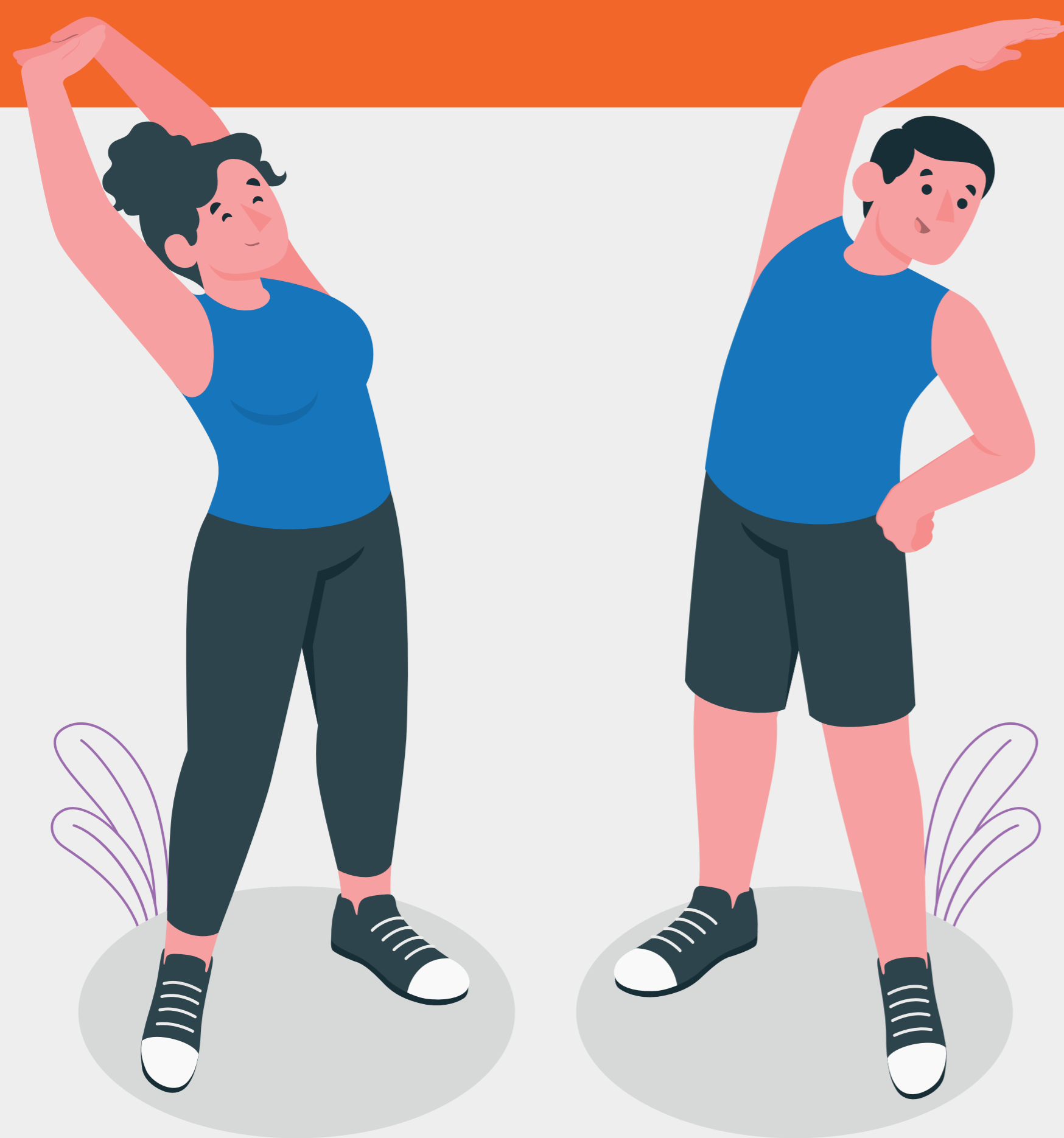
RECONOCER a nuestros hijos los logros, habilidades y capacidades personales.



EVITAR HACER PREDICCIONES exactas o establecer expectativas no realistas sobre el alcance de sus objetivos y enfocarse en el día a día.



CREAR HÁBITOS: estudio, lectura o participación en actividades fuera del colegio.



## ¿SABÍAS QUE...

EL EJERCICIO FÍSICO AYUDA A EQUILIBRAR LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DEL CEREBRO?

El ejercicio moderado incrementa los niveles de dopamina, serotonina y algunas endorfinas que tu cuerpo necesita para sentirse bien.

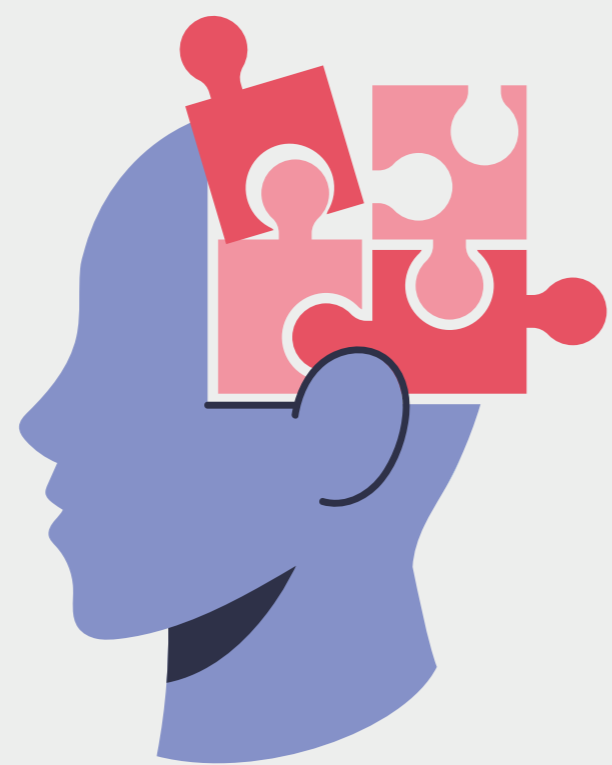
*Fuente: Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024*





# SALUD MENTAL

Las enfermedades mentales son una problemática silenciosa en la sociedad actual, ya que no siempre se manifiestan en la apariencia física de quienes las padecen. Su cuidado requiere, primordialmente, la búsqueda de ayuda profesional en el ámbito de la psicología y la psiquiatría.



## EL DATO

En España, la preocupación por la salud mental ha aumentado considerablemente, hasta alcanzar el primer puesto cuando se habla del mayor problema de salud al que nos enfrentamos (51%).

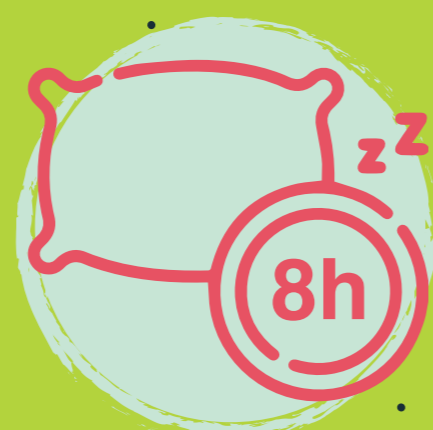
*Fuente: Ipsos. Health Service Monitor 2022*

## CONSEJOS

DISFRUTA DE TIEMPO DE OCIO  
CON FAMILIA Y AMIGOS



DUERME 8 HORAS  
AL DÍA



¡HAZ EJERCICIO!



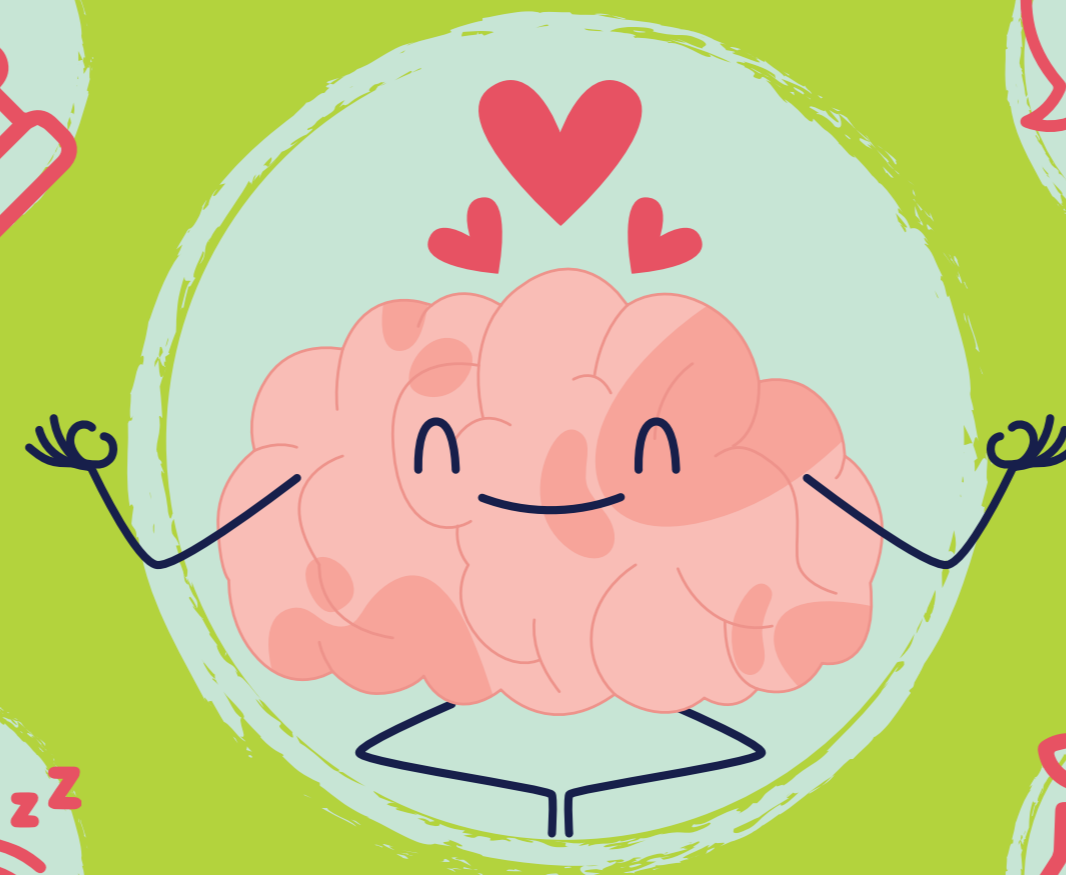
COME SANO



HABLA DE TUS SENTIMIENTOS  
CON ALGUIEN DE CONFIANZA



BUSCA AYUDA PROFESIONAL  
SI LO NECESITAS



## ¿SABÍAS QUE...

### EL CONTACTO SOCIAL ES BENEFICIOSO PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL?

Se asocia con la oxitocina, un neuropéptido que proporciona sensación de bienestar. Por ello, es importante cuidar las amistades y las relaciones con la familia. Su apoyo siempre es de gran ayuda.

### LA ALIMENTACIÓN ES CLAVE PARA UNA BUENA SALUD MENTAL?

El sistema nervioso central y el cerebro están compuestos por billones de células nerviosas: las neuronas. Una buena comunicación entre neuronas permite al cerebro trabajar correctamente. Los neurotransmisores están formados por nutrientes, especialmente aminoácidos, algunos de los cuales los produce el propio organismo, pero los "aminoácidos esenciales" sólo se obtienen a través de la alimentación.





# PESO Y GRASA ABDOMINAL

El sobrepeso y la obesidad son los trastornos nutricionales más frecuentes en las sociedades modernas, constituyendo actualmente uno de los problemas emergentes de la salud pública. Las recomendaciones para evitar este problema de salud deben ir encaminadas a la prevención.

## CONSEJOS



**CUIDA TU ALIMENTACIÓN.** Apuesta por la dieta mediterránea.



**COCINA CON MENOS GRASA.** Mejor hervido, plancha o vapor.



**PLANIFICA LO QUE VAYAS A COMER ESE DÍA**



**HAZ LA COMPRA CUANDO NO SE TENGA HAMBRE**



**ORGANIZA LAS COMIDAS CON UN HORARIO CONCRETO**



**COME DESPACIO, MASTICA LENTAMENTE**



**NO TE PESES DIARIAMENTE.** Hay muchos factores que alteran el peso y pueden confundirnos y llevarnos a la angustia/obsesión.

## EL DATO

En España, el número de personas con sobrepeso y obesidad se va incrementando. Un 16,5% de hombres de 18 en adelante y un 15,5% de mujeres padecen obesidad. Por grupos de edad, de 35 a 74 años, 44,9% de hombres y un 30,6% de mujeres padecen sobrepeso.

*Fuente: Encuesta Europea de Salud en España. 2020*

### ¿Sabes cuál es tu Índice de Masa Corporal?

$$IMC = \text{PESO (KG)} / (\text{TALLA EN M})^2$$

PESO INSUFICIENTE.....	IMC < 20 kg/m <sup>2</sup>
PESO NORMAL.....	IMC 20-25 kg/m <sup>2</sup>
SOBREPESO.....	IMC 25-29 kg/m <sup>2</sup>
OBESIDAD.....	IMC > 30 kg/m <sup>2</sup>
OBESIDAD MÓRBIDA.....	IMC > 40 kg/m <sup>2</sup>
OBESIDAD EXTREMA.....	IMC > 50 kg/m <sup>2</sup>

## ¿Sabías que...

### SUPRIMIR COMIDAS PONE AL ORGANISMO EN SITUACIÓN DE ALARMA?

Hacer menos de 4-5 comidas al día activa mecanismos de almacenamiento de grasa que pueden acabar siendo perjudiciales para nuestra salud.

### LA GRASA ABDOMINAL SE CONSIDERA LA MÁS PERJUDICIAL PARA LA SALUD?

Esto se debe a la presencia de receptores que facilitan su movilización, lo que puede dañar los órganos cercanos y aumentar el riesgo de padecer enfermedades metabólicas.







# RIESGO CARDIOVASCULAR

Es la probabilidad que tenemos de sufrir una enfermedad cardiovascular (infarto, trombosis, arritmia, embolia, etc), lo cual depende en gran medida de determinados factores, algunos no modificables, pero muchos de ellos modificables.

## EL DATO

El 60% de los españoles tiene dos o más factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes, estrés o sobrepeso.

*Fuente: Encuesta de Salud de la Fundación Española del Corazón 2021.*

## CONSEJOS



MIDE TU PRESIÓN ARTERIAL



REVISA TU NIVEL DE COLESTEROL



CONTROLA EL ESTRÉS



COME DE MANERA EQUILIBRADA Y SALUDABLE



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA



CONSULTA TUS ANTECEDENTES FAMILIARES



DEJA DE FUMAR



CONTROLA TU NIVEL DE AZÚCAR



COMPRUEBA TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC



## ¿SABÍAS QUE...

LAS PERSONAS CON UN PERFIL DE RIESGO CARDIOVASCULAR ÓPTIMO PUEDEN TENER UNA ESPERANZA DE VIDA MAYOR?

Puede llegar hasta 10 años más. ¡Es el momento de cuidar tu corazón!

*Fuente: Fundación Española del Corazón*



# ESTRÉS








Es un proceso que se origina cuando las demandas de nuestro entorno superan nuestra capacidad para hacerles frente, dando lugar a cambios en nuestro organismo a nivel biológico y psicológico, que a su vez podrían causar ciertas enfermedades.

## EL DATO

Una de cada cinco personas en España afirma haber tomado medicación para el estrés y la depresión en el último año.

Fuente: Ipsos. Health Service Monitor 2022

## CONSEJOS

-  ESTABLECE PRIORIDADES EN TUS TAREAS
-  DISFRUTA TUS MOMENTOS DE OCIO Y RELAX
-  DUERME LO SUFICIENTE
-  EVITA PENSAR OBSESIVAMENTE EN LOS PROBLEMAS
-  APRENDE A DECIR NO
-  ACTITUD POSITIVA
-  SI TE SUPERA, PIDE AYUDA A UN PROFESIONAL



## ¿SABÍAS QUE...

**CUALQUIER TIPO DE CAMBIO, INCLUSO SI ES POSITIVO, PUEDE CAUSAR ESTRÉS?**  
Trata de ver los cambios como un reto, no como una amenaza.

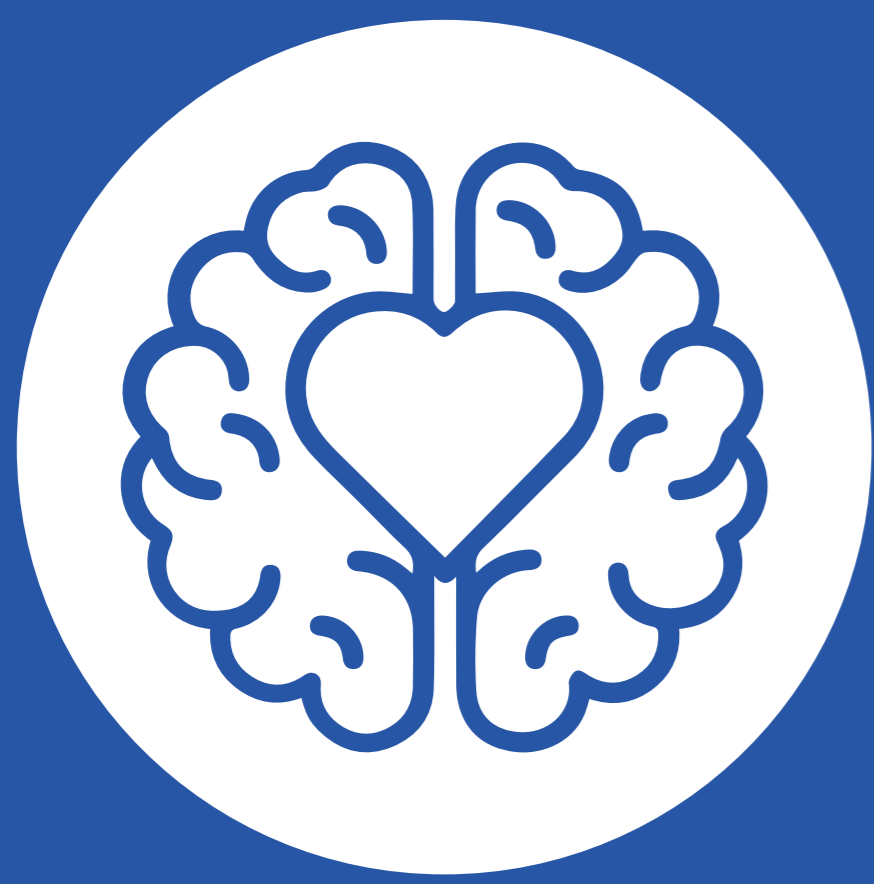
**EL CUERPO ENVÍA RÁPIDAMENTE SEÑALES NADA MÁS DETECTAR UNA SITUACIÓN ESTRESANTE?**

Tensión en los hombros y cuello, cerrar las manos en forma de puño o apretar la mandíbula son las primeras señales.

Fuente: Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid







# BIENESTAR EMOCIONAL

Es el estado de ánimo en el cual una persona se siente bien, con tranquilidad y en dominio de sus emociones, lo que le capacita para hacer frente a las presiones del día a día y poder disfrutar de la vida.







## EL DATO

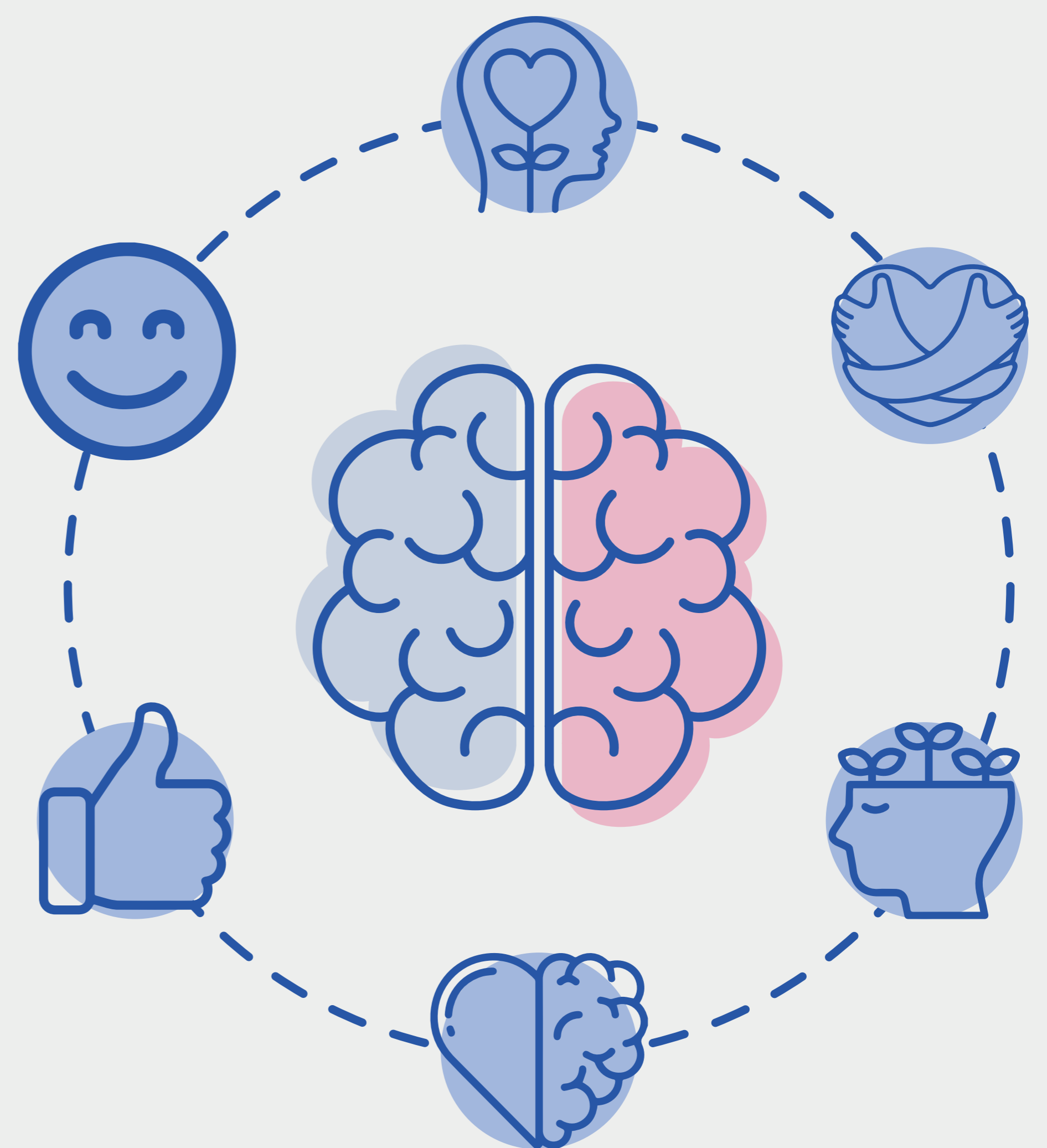
El 71,5% de los mayores de 15 años reconoce sentirse feliz muy a menudo, un 26,7% alguna vez y un 1,9% nunca se ha sentido feliz en las 4 últimas semanas. Por edades, un 83,4% de los jóvenes de 16 a 24 años reconocen sentirse muy felices, porcentaje que va bajando al 80,5% entre los 25 y 34 años.

Fuente: Encuesta Experiencia General de la Vida 2018- INE

## CONSEJOS

Para lograr el Bienestar Emocional, necesitamos encontrar un balance en todos los aspectos de nuestra vida.

-  **RESILIENCIA:** capacidad para afrontar la adversidad
-  **AUTOESTIMA:** acéptate como eres
-  **ACTITUD POSITIVA**
-  **EQUILIBRA LO RACIONAL Y LO EMOCIONAL**
-  **ACEPTA EL HECHO DE QUE NO TODO ES PERFECTO**
-  **¡SONRÍE A LA VIDA!**



## ¿SABÍAS QUE...

**A VECES ES NORMAL SENTIR TRISTEZA, PREOCUPACIÓN, TEMOR O INQUIETUD?**

Estos sentimientos se convierten en problema cuando empiezan a estar cada vez más presentes y obstaculizar la vida diaria. Intenta buscar el equilibrio y, sobre todo, ¡disfruta de la vida!

Fuente: Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.







# CHEQUEA TU SALUD

Es mucho más fácil mantener la salud que recuperarla. Los chequeos generales tienen como objetivo evaluar el estado general de salud y prevenir posibles enfermedades. Un chequeo médico te puede salvar la vida.

## EL DATO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) determina que lo más recomendable es realizarse, como mínimo, un chequeo cada 4 años antes de los 40. Entre los 40 y 60 esta periodicidad ha de reducirse a dos años, y a partir de los 60, una vez al año.

## CONSEJOS

Las revisiones médicas y pruebas de detección son necesarias:



**LOS PROBLEMAS DE SALUD SE PUEDEN DETECTAR** en una etapa temprana antes de que acaben siendo más graves.



**EVITAN** que problemas de salud se vuelvan crónicos.



**AUMENTAN LAS POSIBILIDADES** de tratamiento y cura.



**CONOCER EL ESTADO DE TU CUERPO A TRAVÉS DE UN DIAGNÓSTICO PROFESIONAL.** Te ayudará a prevenir y controlar enfermedades, además de brindar tranquilidad.



**SI CUENTAS CON ANTECEDENTES FAMILIARES** los controles de salud periódicos son imprescindibles.



## ¿Sabías que...

**LAS PATOLOGÍAS BUCODENTALES HAN AUMENTADO UN 45% EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS?**

Una revisión dental anual puede detectar diferentes patologías dentales que no presentan síntomas hasta que están en fases avanzadas. No esperes a sentir dolor para acudir a tu dentista.

Fuente: Estrategia de Salud Pública 2022. Ministerio de Sanidad.







# VIDA SANA

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizamos, para mantener tu cuerpo y tu mente de una manera adecuada. El estilo de vida que llevemos, es determinante para la longevidad.

## EL DATO

La esperanza de vida en España se sitúa en 83,1 años. Por sexos, la esperanza de vida al nacer es de 85,8 años para las mujeres y de 80,2 años para los hombres.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). 2021

## ¿REALMENTE LLEVAS UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

- 1 ¿REALIZAS MÁS DE 150 MINUTOS A LA SEMANA DE ACTIVIDAD FÍSICA?
- 2 ¿TE HAS REALIZADO UN CHEQUEO MÉDICO EN EL ÚLTIMO AÑO?
- 3 ¿HAS CAMINADO HOY AL MENOS 1 KILÓMETRO?
- 4 ¿CONSIDERAS QUE TU ALIMENTACIÓN ESTÁ BASADA EN LA DIETA MEDITERRÁNEA?
- 5 ¿ERES CAPAZ DE REBAJAR TUS NIVELES DE ESTRÉS CON MOMENTOS DE OCIO Y RELAX?
- 6 ¿TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL ESTÁ ENTRE LOS PARÁMETROS RECOMENDADOS?
- 7 ¿DUERMES UNA MEDIA DE 8 HORAS DIARIAS?
- 8 ¿HAS SONREÍDO HOY?

**MAYORÍA RESPUESTAS AFIRMATIVAS:** ¡Enhorabuena! Sigue apostando por tu salud, vas por buen camino.

**MAYORÍA RESPUESTAS NEGATIVAS:** ¡Es hora de hacerte cargo de tu propia salud! Modifica algunos hábitos y en pocas semanas comenzarás a sentirte mejor.



## ¿SABÍAS QUE...

### ESPAÑA ES CONSIDERADO EL PAÍS MÁS SALUDABLE DEL MUNDO?

Encabezamos la lista de las 169 naciones evaluadas por Bloomberg Global Health Index 2022. El estudio considera que la clave está en la dieta mediterránea; de hecho, el segundo país del ranking es Italia.

### LOS MODELOS DE CIUDAD PUEDEN FAVORECER EL LLEVAR UNA VIDA SANA?

Las ciudades activas son aquellas que dan prioridad a la salud en todas sus actuaciones, creando oportunidades en los entornos construidos y sociales para que sus habitantes puedan ser físicamente activos en su vida cotidiana.

Fuente: Estrategia de Salud Pública 2022. Ministerio de Sanidad.

