



TALLERES CRECE SANO

Hablemos de las condiciones de salud que más nos aquejan y de cómo apoyar la calidad de vida y bienestar

Las enfermedades que se conocen como crónicas, pueden incluir:

 Enfermedades cardiovasculares	 Diabetes	 Niveles de colesterol alterados	 Presión arterial alta	 Obesidad
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Estas se pueden llegar a padecer asociadas a diferentes factores, algunos que no podemos cambiar y otros que sí. Dentro de los factores que no podemos cambiar podríamos considerar a la genética, la edad, el sexo y otros. Y como parte de los que sí podemos cambiar, encontraríamos al ambiente y el estilo de vida, que, afortunadamente podrían en cierta medida, contener o limitar el posible impacto que la misma genética puede ejercer sobre nosotros.

Prevenir las enfermedades crónicas, tiene mucho que ver con el bienestar y la calidad de vida, por eso te presentamos algunas recomendaciones que pueden favorecerla:



Chequeo médico regular

- Para propiciar un diagnóstico oportuno de cualquier alteración en el funcionamiento normal del cuerpo.
- En caso de ser necesario, tomar los medicamentos recomendados por su médico de manera óptima.



Alimentación de buena calidad, variada y suficiente



Fruta, vegetales, leguminosas, semillas, carnes blancas, pescado yogurt



Agua



Bebidas con exceso de azúcar
Consumo de alcohol



Actividad física ≥ 40 min / día

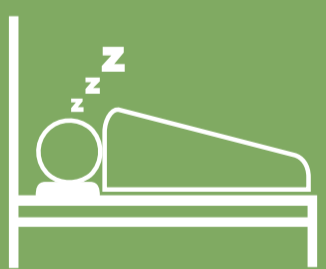


Por lo menos **150** minutos por semana
Actividades recreativas y ejercicios



Por lo menos **2** días por semana
Ejercicios de fuerza

Y durante el día
Comportamientos sedentarios



Sueño óptimo y de calidad

- El tiempo óptimo puede variar entre unas 7 a 9 horas, aunque es bueno escuchar las señales de nuestro propio cuerpo.
- Por lo general, menos de 6 horas puede ser insuficiente.

Otras prácticas positivas igualmente relevantes en pro de la salud integral incluyen:



No fumar



Compartir tiempo con los seres queridos



Recibir de 10 a 15 minutos de sol cada día



Tiempo para relajarse y pensar

La incorporación de hábitos de estilo de vida positivos es muy necesaria para apoyar la salud. Y tan importante es incorporarlos como mantenerlos en el tiempo, por esto, es mejor implementarlos estableciendo metas realistas que te permitan ir a tu propio ritmo y respetando mucho las señales de tu cuerpo.



Helping the world thrive