

Decálogo sobre estilo de vida saludable



SEMIG
Sociedad Española de Médicos
Generales y de Familia

1



Alimentación sana y equilibrada

Una dieta variada, sana y equilibrada es esencial para el adecuado funcionamiento del organismo diariamente. Hay que consumir principalmente alimentos frescos naturales y ricos, priorizando 5 raciones de frutas y verduras al día, proteínas magras, cereales integrales y grasas saludables.

2



Hidratación adecuada

La ingesta recomendada de agua a lo largo del día, entre 1,5 y 2 litros, mantiene a las células hidratadas favoreciendo su correcto funcionamiento. Además, se recomienda evitar bebidas muy azucaradas o con cafeína.

3



Actividad física regular

Es totalmente viable alcanzar los estándares de ejercicio físico recomendados por la Organización Mundial de la Salud (mínimo de 150 minutos/semana de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos/semana de actividad de intensidad vigorosa). Utilizar las escaleras en vez del ascensor, ir andando al trabajo, bajarse del transporte público una parada antes... son algunos ejemplos de pautas para caminar más y llegar a los 30 minutos al día recomendados.

4



Evitación de hábitos tóxicos

El tabaco, el alcohol y otras drogas son sustancias nocivas para el organismo, que empeoran la salud física y mental a corto y largo plazo.

5



Descanso reparador

Dormir entre 7 y 8 horas diarias permite la recuperación completa del cuerpo y la mente, con el objetivo de afrontar adecuadamente los desafíos del día a día.

Decálogo sobre estilo de vida saludable



SEMCG
Sociedad Española de Médicos
Generales y de Familia



CONTINUACIÓN

6



Postura correcta

Mantenerse con la espalda recta y con los hombros hacia atrás disminuye la frecuencia de padecer dolores de espalda. En caso de pasar mucho tiempo sentado por la situación laboral o personal de cada uno, se recomienda hacer estiramientos articulares y descansos visuales de las pantallas cada 20 minutos.

7



Gestión del estrés y bienestar emocional

La meditación, la respiración profunda y las actividades creativas ayudan a controlar el estrés y las tensiones diarias y a mantener un estado emocional saludable. No hay que dudar en consultar a un psicólogo si la ansiedad llega a ser insostenible y repercute en el resto de ámbitos de la persona.

8



Relaciones sociales positivas

Cultivar las relaciones sociales que suman y no restan a la persona, permite desconectar de la vorágine diaria y logra que la mente se relaje.

9



Adecuada higiene de manos y respiratoria

Mantenerse limpio y con un aspecto externo cuidado ayuda a verse bien consigo mismo y a tener pensamientos positivos sobre lo que se espera de la persona en la sociedad. Asimismo, lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, cubrirse con el codo al toser o estornudar, usar mascarilla en caso de síntomas respiratorios y mantener una adecuada calidad del aire en espacios cerrados mediante ventilación regular reduce el riesgo de infecciones propias y comunitarias.

10



Vacunación al día

La puesta al día de la vacunación, tanto en la infancia como en la adultez, previene enfermedades graves que pueden tener consecuencias fatales en el organismo.