

# Hábitos de vida saludables



*por Previs*



## Hábitos saludables

Es esencial adquirir ciertos hábitos que pueden ayudar a conservar la salud ya en la adolescencia, y mantenerlos en la edad adulta:

**Higiene:** lavarse las manos con frecuencia y ducharse, entre otros, ayudará a prevenir enfermedades de transmisión.

**Descanso:** dormir cada día el mínimo de horas recomendadas nos hará sentir mejor y con mayor vitalidad.

**Posturas:** escoger posturas adecuadas y evitar posiciones viciadas o forzadas para realizar las actividades de la vida diaria, evitará molestias corporales.

**Ejercicio:** mantener un hábito de ejercicio regular ayudará a conservar la salud siempre que el ritmo y la intensidad sean adecuados a cada persona.

**Dieta:** seguir una alimentación variada, correcta y equilibrada, acorde a las condiciones del entorno y de cada persona.



## Riesgos para la salud

Ciertos hábitos, costumbres o situaciones pueden llegar a dañar nuestra salud:

**Tabaco:** puede producir enfermedades graves, especialmente en el sistema respiratorio (cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica...) y en el sistema cardiovascular (arteriosclerosis). Los fumadores pasivos pueden sufrir las mismas enfermedades que los fumadores activos.

**Alcohol:** altera el funcionamiento del cerebro y del hígado. En casos crónicos, las alteraciones pueden ser irreversibles tanto a nivel físico como en la pérdida de las relaciones familiares y sociales. En casos de embriaguez, supone la pérdida del control del cuerpo y del juicio, por lo que facilita los accidentes.

**Otras drogas:** el consumo de sustancias con efectos psicoactivos (como la marihuana, heroína, cocaína, drogas de diseño, fármacos...) altera la percepción de la realidad y el comportamiento. Además, puede ocasionar daños graves al cerebro y a otros órganos, perjudicar las relaciones familiares y sociales, ser causa de accidente y ocasionar la muerte.

**Accidentes (domésticos, deportivos, laborales o de tráfico):** es necesario seguir los consejos de seguridad y las normas, tanto en casa, en el trabajo como en el exterior, especialmente al manipular aparatos, en la conducción de vehículos o al circular a pie por las calles.



## Enfermedades comunes y prevención

Algunas enfermedades frecuentes en nuestro medio y sobre las que podemos adoptar medidas de vida saludable son:

**El cáncer** (especialmente de mama, pulmón, colon, piel y próstata): para cualquier tipo de cáncer es importante realizar detección precoz, mantener un peso adecuado, realizar ejercicio físico moderado, llevar una dieta equilibrada y rica en fibra, abandonar el hábito de fumar y evitar la exposición solar sobre todo sin protección.

**El accidente vascular cerebral:** la prevención se basa en controlar el peso, la tensión arterial, el colesterol, el azúcar y el estrés, así como realizar ejercicio.

**El infarto de miocardio:** para prevenirlo es necesario seguir una dieta adecuada, controlar el colesterol, la hipertensión, la obesidad, la glucemia (diabetes) y realizar ejercicio físico moderado de manera regular.

**La enfermedad obstructiva pulmonar crónica:** la medida fundamental para prevenir esta enfermedad es dejar de fumar y evitar la exposición a agentes químicos sin equipos de protección o a ambientes pulvígenos.

**La diabetes mellitus tipo 2:** mantener un peso adecuado y unos hábitos alimenticios equilibrados, así como la realización de ejercicio moderado de manera regular, pueden disminuir el riesgo de desarrollar diabetes.

**La hipertensión arterial:** para mantener la tensión arterial en los límites recomendados es importante limitar el consumo de sal, realizar ejercicio físico moderado, mantener un peso adecuado, una dieta equilibrada, no fumar y controlar el estrés.

**La osteoporosis:** únicamente puede prevenirse con una adecuada ingesta de calcio en la dieta, realizar ejercicio físico moderado y regular, y mantener un peso adecuado y una dieta equilibrada.

**Las enfermedades autoinmunes, como la esclerosis múltiple:** es importante estar alerta a cualquier síntoma, como por ejemplo, la fatiga inexplicable o los síntomas neurológicos.

**Las migrañas:** respetar las horas de descanso, disminuir el estrés y seguir una dieta equilibrada es fundamental para prevenirlas.

### IMPORTANTE

La adopción de hábitos saludables, una correcta prevención y la eliminación de los factores de riesgo de las enfermedades más comunes, nos permitirán gozar de un estado de salud adecuado.

Previs



# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## ¿Qué es la presión arterial?

El corazón es el órgano encargado de bombear sangre a todo el organismo, la sangre viaja hasta los órganos a través de las arterias y regresa al corazón por las venas. Cuando la sangre viaja, la fuerza que ejerce ésta sobre las paredes de las arterias se llama presión arterial.

Es normal que la presión arterial cambie durante las distintas etapas de la vida, e incluso durante el día; sin embargo cuando esta presión se mantiene más alta de lo normal por mucho tiempo, se considera hipertensión.

**La hipertensión arterial es una dolencia que aunque asintomática, es fácil de detectar en un chequeo médico.**

En la lectura de la presión arterial se utilizan dos valores: la presión sistólica (o máxima) y la diastólica (o mínima). Sus cifras para adultos con valores de:

- 120/80 o menos son normales.
- 140/90 o más indican hipertensión arterial (se debe hacer una media de varias mediciones; una sola lectura no es suficiente.)

## Consejos de gran utilidad para la prevención y el control de la tensión arterial

**Vigile periódicamente** su tensión arterial. Sobre todo si tiene antecedentes familiares de hipertensión.

**Evite la obesidad.** Logrando un peso adecuado, en muchos casos se puede normalizar la presión arterial.

**Evite el sedentarismo.** Realice ejercicio físico regularmente, siempre adaptado a sus posibilidades reales: no haga físicamente más de lo que puede.

**Disminuya el contenido de sal** al preparar sus comidas. Evite, además, los alimentos salados.

**Reduzca al mínimo las grasas** animales de su dieta y hágala rica en verduras, legumbres, fruta y fibra.

**No fume** y evite ser fumador pasivo.

**Modere el consumo de bebidas alcohólicas.** No tome más de uno o dos vasos de vino al día y a lo sumo, una bebida alcohólica a la semana.

**Siga rigurosamente el tratamiento prescrito** por su médico y no lo interrumpa sin su conocimiento.

**Si además de hipertensión** padece colesterol elevado, diabetes o ácido úrico procure normalizarlos, ya que todos ellos son factores de riesgo cardiovascular que se potencian cuando se asocian.





## Errores comunes cuando se habla de HTA

### Lo importante es la mínima.

Antes se pensaba que la tensión diastólica o mínima era la única que exigía un control, pero hace años que se comprobó que también es fundamental mantener a raya la tensión sistólica o máxima.

### Sólo tengo tensión alta cuando voy al médico

Es lo que se denomina 'hipertensión de la bata blanca'. Debido a la ansiedad o el miedo, algunas personas experimentan estas elevaciones temporales cuando se encuentran en la consulta del especialista. Controlarse la tensión arterial también en casa es útil en estos casos.

### Cada vez que me tomo la tensión, cambia

Las variaciones de tensión a lo largo del día son normales. Generalmente, la toma de presión arterial provoca una reacción de alerta que tiende a elevar las cifras. Eso disminuye si se repite la toma, por lo que se recomienda realizar más de una medición y descartar la primera.

### Si estoy bien, no tengo que seguir con el tratamiento

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la gran mayoría de los casos. Si ha conseguido mantener a raya la tensión es por la medicación, por lo que, si deja de tomarlo, la tensión volverá a subir. Del mismo modo, disminuir la dosis por su cuenta también es peligroso.

### No puedo tomar café

No está demostrado que el consumo habitual de café provoque hipertensión. Las recomendaciones, de hecho, aclaran que los hipertensos pueden tomar de una a tres tazas de café al día. Tampoco es cierto que el consumo de agua eleve la tensión. En cambio, sí es fundamental para mantener una adecuada hidratación.

### Si tuviera la tensión alta lo notaré

Es una de las falsas creencias más extendidas. En realidad, la hipertensión no produce síntomas en la mayoría de los casos y los dolores de cabeza pueden deberse a numerosas causas. Por ello, la Sociedad Española de Hipertensión recuerda que la única manera de saber si tiene la presión alta es midiéndosela. Ahora bien Rara vez, un paciente con HTA puede tener síntomas, estos son: dolor de cabeza, zumbido de oídos, mareos, enrojecimiento facial, náuseas, vómitos ó fatiga.

### Yo, es que soy de tensión alta

Cuando una persona hipertensa sin tratar comienza su terapia a menudo se siente cansada y con falta de vitalidad. Eso les lleva a creer que las pastillas le sientan mal y que, en realidad, su organismo 'necesita' mantener una tensión más alta que la media. Es falso. La sensación de decaimiento desaparecerá a los pocos días y, además, los efectos de la medicación permitirán evitar complicaciones posteriores.

### Como tomo pastillas, puedo tomar toda la sal que quiera

La dieta baja en sal es aconsejable incluso en las personas que no tienen problemas con la presión arterial. Por otro lado, la medicación es más efectiva si se toma poca sal.



## Consejos para la prevención de la obesidad

Algunas enfermedades frecuentes en nuestro medio y sobre las que podemos adoptar medidas de vida saludable son:

### Mira qué y cuanto comes

Tu dieta debe ser equilibrada. Escoge productos frescos, de temporada. Toma raciones moderadas. Cocina platos sencillos, con poca grasa: a la plancha, en horno, en microondas...

### Presta también atención a lo que bebes

Las bebidas, salvo el agua, también tienen calorías. Bebe 6-8 vasos diarios de agua. Limita las bebidas azucaradas: mejor los refrescos "light". Modera el consumo de alcohol.

### Limita los alimentos con alta densidad energética y alto contenido en sal

Contienen muchas grasas, sal y azúcares: bollería, galletas, dulces, "snacks", fritos, precocinados. Lee las etiquetas nutricionales e infórmate de las calorías y grasas que contienen.

### Fruta y verdura en abundancia

Tienen pocas calorías y muchos nutrientes. Toma al menos 3-5 raciones al día. Come un buen plato de verdura o ensalada en la comida y cena. Consume alimentos integrales.

### Organiza tu alimentación y programa tus menús

Reparte la comida en 4-5 veces a lo largo del día y en horas regulares. El desayuno es muy importante, no te lo saltes. Toma tentempiés ligeros. Siéntate y come despacio.

### Si comes fuera de casa

Toma más ensaladas, verduras, legumbres y alimentos a la plancha. De postre, la fruta del día. Controla el tamaño de las raciones. Ten cuidado con los aliños y las salsas, llevan muchas calorías.

### Vive una vida activa

Ve al trabajo o a los recados caminando y valora usar la bicicleta. Sube por las escaleras en lugar de coger el ascensor. Practica actividades que te gusten: bailar, jugar, correo, patinar... Los fines de semana sal a caminar y anima a tu familia y amistades.



Contacta con nosotros:

[prevencion@previs.es](mailto:prevencion@previs.es)

971 715 207 (Baleares)

928 433 637 (Canarias)

Catálogo de cursos y más  
información en [www.previs.es](http://www.previs.es)