

# Lista de control de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



## PONERSE EN MOVIMIENTO

El comportamiento sedentario se ha relacionado con muchos problemas médicos. Moverse más y sentarse menos puede tener importantes beneficios para la salud. Los expertos recomiendan que los adultos realicen al menos 150 minutos (dos horas y media) de actividad física moderada a la semana. Puede beneficiarse incluso de una pequeña actividad a la vez. Cada minuto cuenta cuando se trata de movimiento.

### Para aumentar su actividad:

- Establezca objetivos específicos para su actividad física.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Estacione su automóvil en el otro extremo de la calle o el estacionamiento.
- Reorganice su casa para que pueda estar parado o caminar sobre una cinta mientras mira televisión o usa la computadora.
- Programe una alarma para que suene cada hora como recordatorio para moverse.
- Tenga pesas pequeñas en su oficina o alrededor de su casa para hacer ejercicios de brazos.
- Haga una caminata durante su hora de almuerzo.



## MANTENER SUS MÚSCULOS

Desarrollar músculo le ayuda a mantener las actividades que disfruta en cualquier etapa de su vida. Algunos tipos de entrenamiento de fuerza también mantienen los huesos sanos. Los expertos recomiendan actividades de entrenamiento de fuerza para todos los grupos musculares principales por dos o más días a la semana para adultos y tres para niños y adolescentes.

### Para desarrollar músculo de forma segura:

- Empiece lentamente. Preste atención a su cuerpo. El dolor muscular significa que se está excediendo.
- Use pequeñas cantidades de peso para comenzar.
- Use movimientos suaves y constantes para levantar pesas a su posición. No mueva ni empuje pesas.
- Evite "bloquear" las articulaciones de sus brazos y piernas en una posición recta.
- Trate de evitar levantar objetos pesados.
- No contenga la respiración durante los ejercicios.
- Pida ayuda. Busque una clase grupal o un entrenador.



## LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE

Tomamos docenas de decisiones todos los días. Cuando se trata de decidir qué comer y alimentar a nuestras familias, tomar decisiones inteligentes puede ser mucho más fácil de lo que piensa. Un plan de alimentación saludable no solo limita los alimentos no saludables, sino que también incluye una variedad de alimentos saludables. Averigüe qué alimentos agregar a su dieta y cuáles evitar.

### Para consumir una dieta saludable:

- Consuma una variedad de alimentos: verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, nueces, semillas, carnes magras, mariscos, huevos, leche, yogur y queso.
- Reduzca el sodio. Limite los alimentos bajos en vitaminas y minerales.
- Reduzca el azúcar.
- Consuma más fibra.
- Reemplace las grasas saturadas en su dieta con grasas insaturadas. Use aceite de vegetales en lugar de mantequilla, grasas cárnicas o manteca vegetal.
- Elija carbohidratos más complejos como almidones y fibra.
- Tenga cuidado con los alimentos con alto contenido de sal.



### CUIDAR SU METABOLISMO

Su metabolismo cambia a medida que envejece. Quema menos calorías y descompone los alimentos de manera diferente. También pierde músculo magro. A menos que haga más ejercicio y ajuste su dieta, las libras pueden sumarse. La pancita de la edad media puede descontrolarse rápidamente. Cargar con esos kilos de más puede dañar su salud.

#### Para combatir los cambios relacionados con la edad:

- Comprométase a una dieta saludable.
- Limite los bocadillos.
- Beba abundante agua.
- Muévase más. Tome las escaleras y agregue descansos para caminar a su día.
- Duerma lo suficiente.
- Limite el consumo de alcohol.
- Evite los productos de tabaco. Si deja de fumar, puede mejorar muchos aspectos de su salud y es probable que agregue años a su vida.



### CONSTRUIR HÁBITOS SALUDABLES

Sabemos que tomar decisiones saludables nos puede ayudar a sentirnos mejor y vivir más tiempo. Tal vez ya intentó comer mejor, hacer más ejercicio o dormir más, dejar de fumar, o reducir el estrés. No es fácil. Sin embargo las investigaciones nos muestran cómo puede aumentar su capacidad de crear y mantener un estilo de vida saludable.

#### Para construir hábitos saludables:

- Planifique. Establezca metas realistas.
- Cambie su entorno. Elimine las tentaciones.
- Pida ayuda.
- Ocupe su tiempo con actividades saludables.
- Monitoree su progreso.
- Imagine el futuro.
- Recompénsese.
- Sea paciente. La mejora toma tiempo, y hay recaídas. Enfóquese en el progreso, no en la perfección.



### MANTENER UN PESO SALUDABLE

Mantener su cuerpo en un peso saludable puede ayudarlo a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer que pueden ser consecuencia de llevar sobrepeso u obesidad. Controle su peso y su salud.

#### Para alcanzar sus objetivos de pérdida de peso:

- Calcule cuántas calorías necesita para sus objetivos de peso. Use [El planificador de peso corporal de los NIH](#).
- Registre su ingesta diaria de alimentos y actividad física.
- Pésese al menos una vez a la semana.
- Establezca metas específicas. Sea realista.
- Elija comidas saludables y actividades físicas que disfrute.
- Planifique actividades con amigos o familiares.
- Identifique las tentaciones.
- Aprenda de los deslices. Averigüe qué desencadenó el desliz y reinicie su plan.
- Sea paciente. Cambiar hábitos lleva tiempo.