

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



# Objetivo

Promover hábitos de vida saludable con el fin de prevenir y controlar enfermedades cardiovasculares y metabólicas a través de la identificación de factores de riesgo, viendo al trabajador desde la esfera biopsicosocial.

**Biopsicosocial.** es un modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, el factor psicológico, conductas, factores sociales y culturales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad



# Hábitos de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.



# Tips para un estilo de vida saludable



**Nutrición**



**Salud mental**



**Hidratación**



**No consumir alcohol,  
tabaco y drogas**



**Bajo consumo de sal**



**Actividad física**

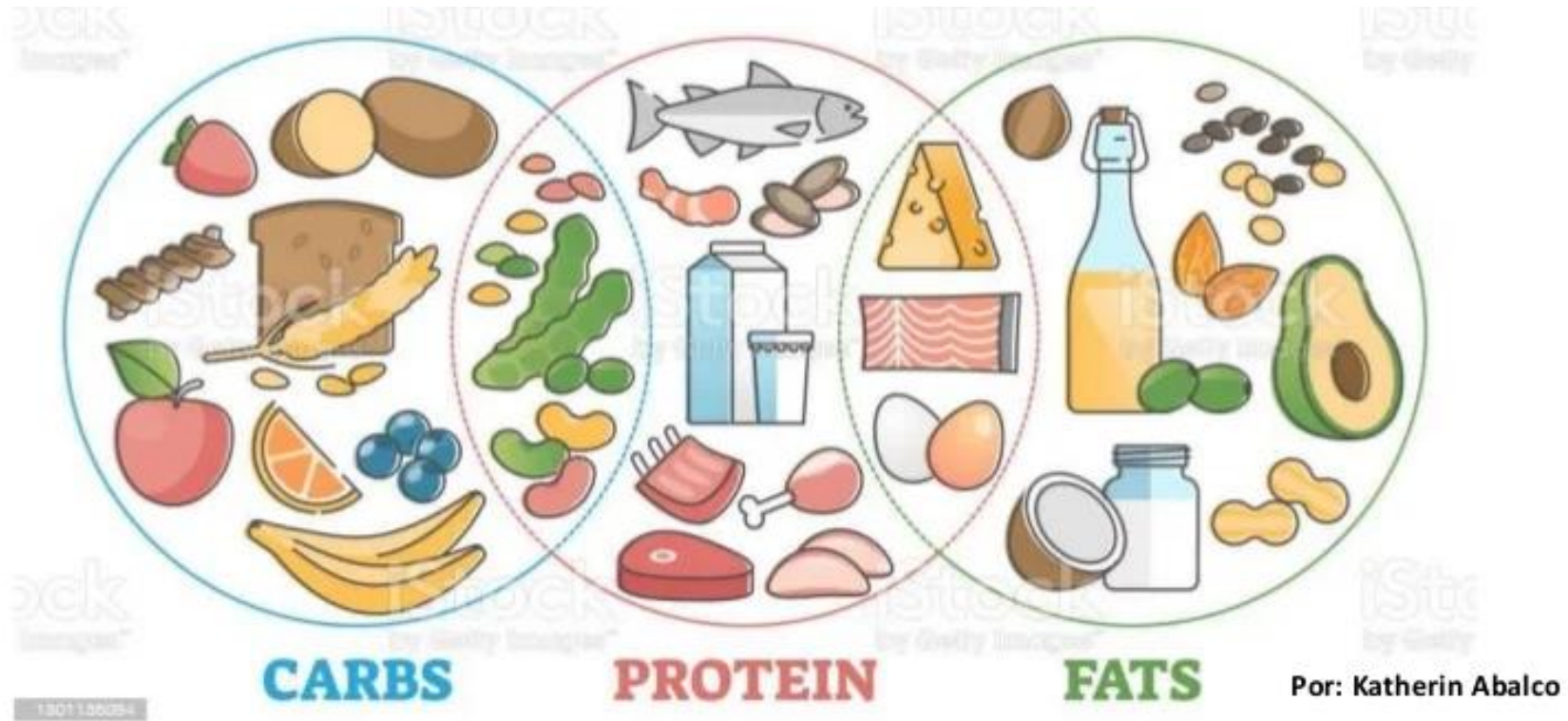


**Higiene del sueño**

La higiene del sueño es la práctica que consiste en seguir ciertas recomendaciones que permiten asegurar un sueño más descansado y efectivo que promueva el estado de alerta diurno y ayude a evitar ciertos trastornos del sueño como el insomnio, parasomnia (movimientos anormales a la hora de dormir) y alteraciones varias.

# Nutrición: Plato Saludable





# Macronutrientes





# Beneficios de realizar actividad física

# Hidratación

Una adecuada hidratación es esencial para la salud y el bienestar. Toda célula del cuerpo humano necesita agua. La hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas, como por ejemplo la regulación de la tensión arterial y la temperatura corporal, la hidratación y la digestión.







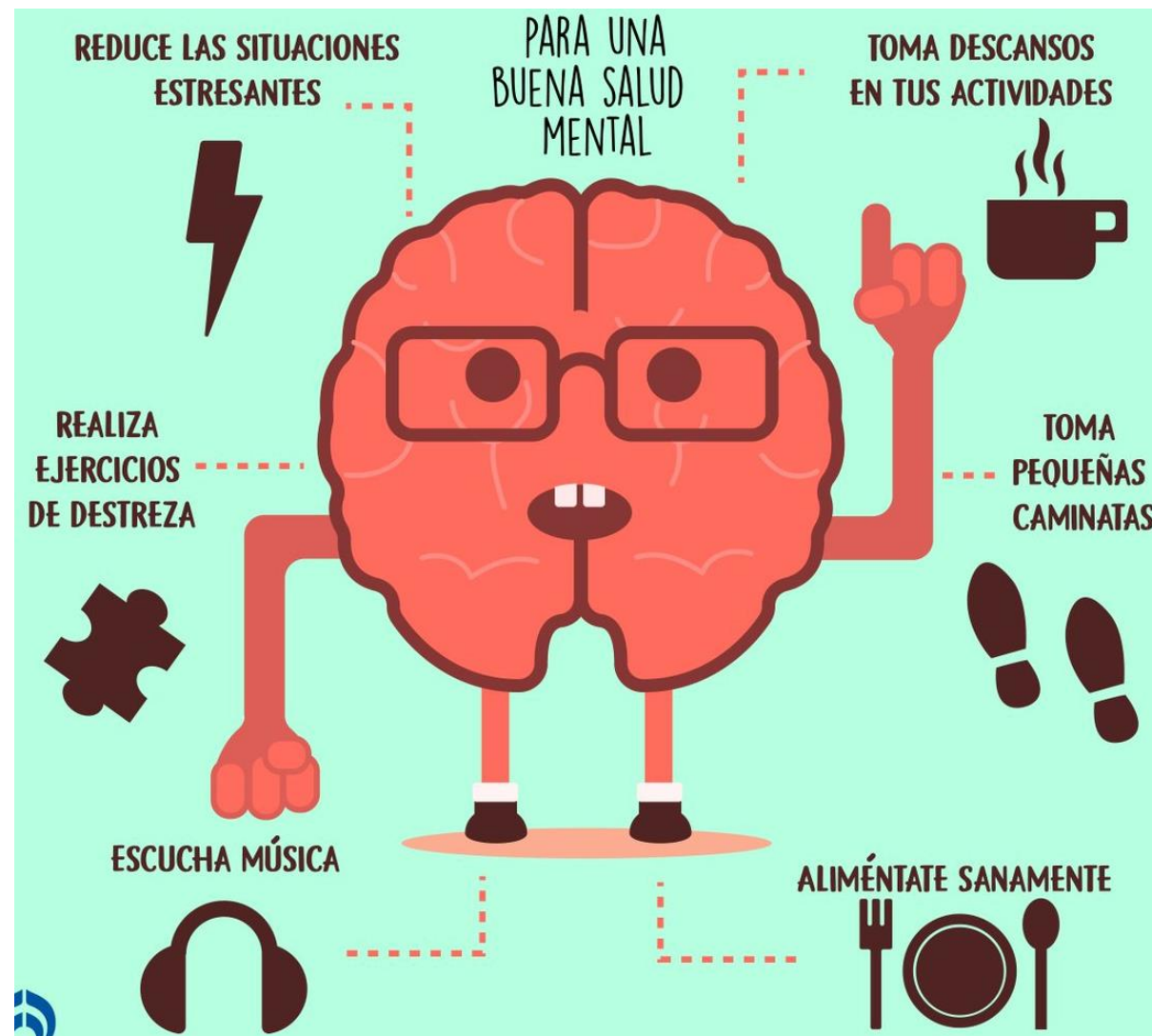
# Higiene del sueño

# Salud Mental

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.



## Tips para lograr una buena salud mental



## Consecuencias del consumo de Alcohol y Drogas



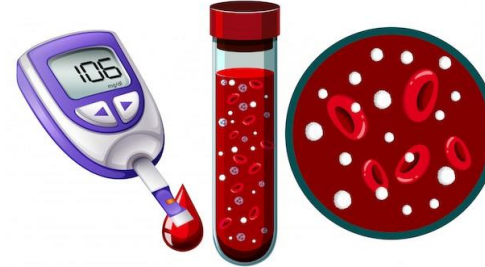
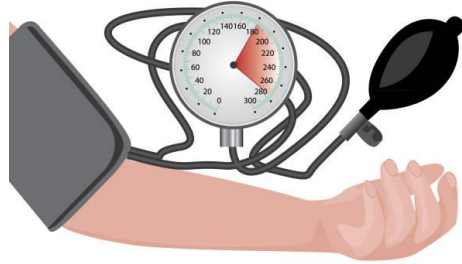
# Síndrome Metabólico

El síndrome metabólico es un grupo de trastornos que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2. Estos trastornos incluyen aumento de la presión arterial, niveles altos de azúcar en sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol o triglicéridos.

Tener solo uno de estos trastornos no significa que tienes síndrome metabólico. Pero sí significa que tienes un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave.



# Cómo se diagnostica: Síndrome Metabólico



**Obesidad abdominal.** Es decir, obesidad localizada fundamentalmente en la tripa. Se diagnostica si la circunferencia de la cintura (medida a la altura del ombligo) es mayor de 102 cm en varones o de 88 cm en mujeres.

**Presión arterial** alta o en el límite alto de la normalidad. Un valor de presión arterial sistólica (máxima) igual o superior a 130 mmHg o de presión arterial diastólica (la mínima) igual o superior a 85 mmHg, son criterios de síndrome metabólico.

**Glucosa** basal alterada o en el rango de diabetes. Una glucosa (azúcar) en sangre igual o superior a 100 mg/dL o el hecho de recibir tratamiento para la diabetes, es un criterio de síndrome metabólico.

**Colesterol-HDL** (colesterol bueno) bajo. Por debajo de 40 mg/dL en varones o de 50 mg/dL en mujeres.

**Triglicéridos altos**, 150 mg/dL o un valor superior.

# Prevención y tratamiento del Síndrome Metabólico

Los pilares fundamentales en la prevención y tratamiento del Síndrome Metabólico son dieta sana y balanceada, asociada a actividad física.

- La dieta debe ser baja en calorías y en contenido graso.
- No fumar.
- La actividad física recomendable mínima es de 30 minutos diarios, 5 o 7 días a la semana.
- El tipo de ejercicio va a depender de la capacidad individual, y debe ser progresivo, es decir, aumentando en duración y en intensidad.

# Conclusiones

- Es muy importante identificar aquellas costumbres personales que afectan negativamente la salud y el buen desempeño personal, familiar, social y laboral, para luego asumir responsablemente el compromiso de empezar a cambiarlas.
- Cambiar hábitos nocivos requiere compromiso verdadero, motivación y disciplina.

# GRACIAS

