

1. Hábitos de vida saludable



1.3 Manual de uso



1.4 Objetivos

ARL

Objetivos

SEGUROS
BOLÍVAR



Conocer la importancia de tener hábitos de vida saludable y qué pasa si no los tenemos.

Este curso nos ofrece recomendaciones, herramientas y recursos de utilidad para hacer más sanos nuestros estilos de vida y que nuestro entorno sea saludable.

1.5 Índice


ARL

Índice

SEGUROS
BOLÍVAR



Tema 1
¿Por qué es importante tener hábitos de vida saludable?



Tema 2
Promoción de la salud y Hábitos de vida saludable

2. ¿Por qué es importante tener hábitos de vida saludable?

ARL

SEGUROS BOLÍVAR

¿Por qué es importante tener hábitos de vida saludable?

COMENZAR

2.2 Por las llamadas Enfermedades NO Transmisibles

ARL

SEGUROS BOLÍVAR

¿Por qué es importante tener hábitos de vida saludable?

Por las llamadas Enfermedades NO Transmisibles

Las principales causas de defunción en el mundo (cardiopatía isquémica, accidente cerebro vascular, enfermedad respiratorias crónica, diabetes, cáncer) .

Las 10 principales causas de defunción en el mundo en 2015

Causa de defunción	Millones de defunciones
Cardiopatía isquémica	~9.5
Accidente cerebrovascular	~6.5
Infecciones vías respiratorias	~4.5
EPOC	~3.5
Cánceres	~3.0
Diabetes mellitus	~2.5
Alzheimer y otras demencias	~2.0
Diarrea	~1.5
Tuberculosis	~1.0
Accidentes de tránsito	~1.0

2.3 Por las llamadas Enfermedades NO Transmisibles

ARL

¿Por qué es importante tener hábitos de vida saludable?

SEGUROS BOLÍVAR

Por las llamadas Enfermedades NO Transmisibles

Los factores de riesgo que las provocan son conocidos.

Se puede actuar, son evitables:

- Tabaco.
- Inactividad física.
- Sobrepeso.

Mortalidad atribuible al factor de riesgo a nivel mundial (%).

Riesgo	Mortalidad atribuible (%)
Presión arterial elevada	12,6
Consumo de tabaco	8,7
Hiper glucemia	5,8
Inactividad física	5,5
Sobrepeso y obesidad	4,8

2.4 Sobre la malnutrición

ARL

¿Por qué es importante tener hábitos de vida saludable?

SEGUROS BOLÍVAR

Sobre la malnutrición

- Desnutrición (Emaciación, Retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal).
- Desequilibrios de vitaminas o minerales.
- Sobrepeso.
- Obesidad.
- Enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

Datos de la OMS:

- 1900 millones de adultos tienen sobrepeso o son obesos,
- 462 millones de personas tienen insuficiencia ponderal.

Plan para la seguridad alimentaria, la nutrición y erradicación del hambre de la CELAC (Comunidad de estados latinoamericanos y caribeños)

3. Promoción de la salud y Hábitos de vida saludable



3.2 Actividad física y sedentarismo

ARL

Promoción de la salud y hábitos de vida saludable

SEGUROS BOLÍVAR

Actividad física y sedentarismo

La actividad física asocia beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres.



Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente, hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario.

3.3 Conceptos

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Actividad física y sedentarismo

Conceptos:

Actividad física: cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía.

Ejercicio físico actividad física que corresponde a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, y realizado con un objetivo.

Deporte actividades físicas, con participación, organizada o de otro tipo, tienen por finalidad:

- Expresión o la mejora de la condición física y psíquica.
- Desarrollo de las relaciones sociales.
- El logro de resultados en competiciones de todos los niveles.



3.4 Intensidad

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Actividad física y sedentarismo

La intensidad es el esfuerzo que tenemos que hacer para llevar a cabo una actividad física. Hay distintos niveles:

Intensidad leve	Te permite hablar o cantar sin esfuerzo mientras la practicas; por ejemplo: caminar a paso lento	< 3 MET*
Intensidad moderada	Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire. Por ejemplo: caminando a paso ligero (más de 6 km/h) o paseando en bicicleta (16-19 km/h)	3-6 MET
Intensidad vigorosa	La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar; por lo que resulta difícil hablar mientras se practica. Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente (19-22 km/h)	> 6 MET

*Un MET (o equivalente metabólico) es la tasa de consumo de energía en estado de reposo. Es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales.

Por lo tanto, una actividad con un nivel de 3 MET requerirá un gasto de energía igual a tres veces el gasto en estado de reposo.

3.5 Ejemplos de actividad física leve y moderada

<div> <div>ARL</div> <div>Promoción de la salud y hábitos de vida saludable</div> <div>SEGUROS BOLÍVAR</div> </div>			
Actividad física y sedentarismo			
<div> <div>Ejemplos de actividad física leve y moderada:</div>  </div>	Actividad	Intensidad	Intensidad (MET)
	Planchar	Leve	1,8
	Plantar en macetas	Leve	2,0
	Quitar el polvo de los muebles	Leve	2,3
	Andar o pasear a paso lento (3 Km/h)	Leve	2,8
	Pilates o Tai chi	Moderada	3,0
	Pasear con el perro	Moderada	3,0
	Pasear llevando en brazos un bebé de 6 Kg o más	Moderada	3,0
	Pintar / empapelar	Moderada	3,3
	Limpiar en general, barrer, pasar la aspiradora	Moderada	3,3
	Cocinar, fregar los platos	Moderada	3,3
	Hacer las camas	Moderada	3,3

3.6 Ejemplos de actividades de intensidad física moderada y vigorosa

<div> <div>ARL</div> <div>Promoción de la salud y hábitos de vida saludable</div> <div>SEGUROS BOLÍVAR</div> </div>			
Actividad física y sedentarismo			
<div> <div>Ejemplos de actividades de intensidad física moderada y vigorosa</div>  </div>	Actividad	Intensidad	Intensidad (MET)
	Andar a 4.5-5 km/h	Moderada	3,5
	Bajar escaleras	Moderada	3,5
	Jugar con un niño/niña (durante el periodo activo)	Moderada	3,5
	Caminar empujando un carrito de bebé	Moderada	4,0
	Subir escaleras a paso lento	Moderada	4,0
	Tenis (dobles)	Moderada	4,5
	Andar a paso ligero (>6 km/h)	Moderada	5,0
	Padel (no competitivo)	Moderada	6,0
	Baloncesto	Vigorosa	6,5
	Baile aeróbico	Vigorosa	7,3
	Subir la compra por las escaleras	Vigorosa	7,5
	Ir en bicicleta 19-22 km/h	Vigorosa	8,0
	Tenis (individuales)	Vigorosa	8,0
	Fútbol	Vigorosa	7,0
	Nadar estilo crol a velocidad media (50 m/min)	Vigorosa	8,3
	Correr a unos 8 km/h	Vigorosa	8,3
	Correr a unos 10 km/h	Vigorosa	10,5
	Correr a unos 12 km/h	Vigorosa	11,5
	Correr a unos 14 km/h	Vigorosa	12,8

3.7 Prevención del tabaquismo

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Prevención del tabaquismo

El tabaco es la principal causa de enfermedad y muerte evitable.

Existen muchas razones para ser libres del tabaco:

- La salud y calidad de vida.
- La familia y amigos.
- El ahorro.

Dejarlo es posible, los beneficios comienzan en cuanto lo dejas y se notan.



3.8 Razones para dejar el tabaco

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Prevención del tabaquismo

Razones para dejar el tabaco:

- Mejor aspecto: aliento más fresco y mejor olor, dientes más blancos, mejora la piel y el cabello, desaparecen las manchas amarillas de los dedos.
- Sentirse mejor: se respira con más facilidad y se tiene menos tos.
- Aumenta la energía. A las semanas de dejar de fumar mejora la circulación.
- Mejor vida sexual: los no fumadores son más atractivos. al dejar de fumar, mejora el flujo de sangre y la sensibilidad, que facilitará las erecciones y los orgasmos en hombres y mujeres.
- Una fertilidad óptima: Dejar de fumar aumenta las posibilidades de concepción, evita riesgos en el embarazo y favorece que el bebé nazca sano.
- Libertad, menos ansiedad y más control de tu vida: Fumar no relaja, estresa. La falta de nicotina genera ansiedad en los fumadores, que sólo se calma momentáneamente. Al dejar de fumar, tu vida será más equilibrada y no tendrás que depender de las pausas para fumar, serás más libre.

3.9 Consumo de alcohol

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Consumo de alcohol

Consumo de riesgo y nocivo

La relación entre el consumo de alcohol y sus consecuencias depende de la cantidad consumida y de cómo se haga este consumo.

El consumo de alcohol es siempre de riesgo:

- En menores de edad.
- Embarazadas o en periodo de lactancia.
- Conducir vehículos a motor.
- Realizar trabajos que requieran coordinación, concentración y atención
- Si se toman medicamentos que interactúen con alcohol.
- Si se padece una enfermedad que el alcohol puede agravar.



3.10 Accidentes de tráfico

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Consumo de alcohol

Accidentes de tráfico

"Si bebes, no conduzcas"

El binomio alcohol/conducción es uno de los principales factores de riesgo para la seguridad vial, tanto de uno mismo como para terceras personas. Está relacionado con un elevado número de accidentes de tráfico.



3.11 Alcohol y trabajo

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Consumo de alcohol

Alcohol y trabajo

El consumo de riesgo y nocivo de alcohol, tanto de manera puntual como continuada, por personas laboralmente activas, puede tener consecuencias negativas para la salud, bienestar y seguridad en el ámbito laboral.

El alcohol afecta:
Al propio trabajador (accidentes en los desplazamientos, Lesiones , comportamientos agresivos, absentismo y disminución del rendimiento laboral)

Las personas que trabajan, compañeros, provocar accidentes, conflictos o mal ambiente laboral

Especial atención
Profesionales que realizan actividades en las que está comprometida la seguridad de otras personas: conductores, pilotos, personas que manejan maquinaria peligrosa, personal sanitario, controladores aéreos, bomberos, fuerzas del orden etc.

**NO CONSUMO**



3.12 Alimentación sana

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Alimentación sana

Alimentarse, es una necesidad, y un placer que precisa adaptarse a nuestros gustos y características.



Las decisiones que tomamos a la hora de alimentarnos están basadas en nuestros conocimientos, nuestras emociones y nuestras habilidades y todo ello, está muy influido por el entorno en el que vivimos.....



3.13 Planificación diaria

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Alimentación sana

Para planificar de modo correcto qué comer, deberíamos llevar a cabo un esquema semanal, en el que:

Diariamente

Semanalmente

Ocasional y moderado

*Pulse en cada punto para más información

Diariamente (capa de la diapositiva)

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Alimentación sana

DIARIAMENTE:

- 2-3 raciones de **fruta** cada día.
- 2-3 raciones de **verdura** cada día.
- **Cereales** a diario.
 - 60-80g de pasta, arroz.
 - 40-60 g de pan.
 - 150-200 g de patatas.
- **Proteínas** 3-6 raciones



[← Volver](#)

Semanalmente (capa de la diapositiva)

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SECRETARÍA
BOLÍVAR

Alimentación sana

SEMANALMENTE:

Para planificar de modo correcto qué comer:

SEMANALMENTE LAS PROTEÍNAS DEBEN TENER LA SIGUIENTE PRESENCIA:

- 2-4 veces/semana **leguminosas**
- 3-4 veces/semana **pescado**
- 1-2 veces/semana **carne magra**
- 1-3 veces/semana **Huevos**







Ocasionalmente (capa de la diapositiva)

ARL


Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable


SECRETARÍA
BOLÍVAR


Alimentación sana

OCASIONAL Y MODERADO:

- Embutidos y carnes grasas (salchichas).
- Dulces, snacks, refrescos.
- Mantequilla, margarina y bollería.







3.14 La sal en las comidas

ARL

Promoción de la salud y hábitos de vida saludable

SEGUROS BOLÍVAR

Alimentación sana

En cuanto a la sal en las comidas

La sal o cloruro sódico (ClNa) 40% de sodio y un 60% de cloro.

Consecuencias derivadas del exceso de sal

Dificulta la función de los riñones: hipertensión arterial Y cálculos renales.

- Disminuye la cantidad de calcio: osteoporosis Y fracturas óseas
- Retención de líquidos: mal funcionamiento de riñones, corazón e hígado e hinchazón de las piernas y los tobillos.
- Favorece algunos tipos de tumores: cáncer de estómago
- Dificulta la función del aparato respiratorio: empeora el asma.
- Favorece el sobrepeso y la obesidad: la sal aumenta la sed, saciada con bebidas azucaradas y energéticas



3.15 Bienestar emocional

ARL

Promoción de la salud y hábitos de vida saludable

SEGUROS BOLÍVAR

Bienestar emocional

El bienestar emocional está muy ligado a la salud.



La salud mental está íntimamente ligada a la salud general, los vínculos entre la salud física y la mental son bidireccionales.

Una mala salud física incide negativamente en la salud mental.

Bienestar emocional protege la salud física y mejora los resultados en salud y las tasas de recuperación, en la enfermedad coronaria, el ictus y la diabetes.



3.16 Estrés

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Bienestar emocional

El **estrés "bueno"** facilita nuestra adaptación al medio.

El **estrés mal controlado**, puede ocasionarnos problemas.

Es fundamental aprender a conocer las emociones y pequeñas claves para manejar mejor el estrés de la vida diaria



Las enfermedades crónicas, están muy relacionadas con la inactividad física, la mala alimentación, el consumo de tabaco y alcohol y con el estrés.

Para sentirnos bien es fundamental llevar un estilo de vida saludable.



3.17 Prevención y promoción de la salud

ARL

Promoción de la salud y
hábitos de vida saludable

SEGUROS
BOLÍVAR

Prevención y promoción de la salud

¿Qué es una vida saludable?

1. Seguir una alimentación equilibrada
2. Practicar ejercicio físico de forma regular.
3. Mantener un peso adecuado evitando las subidas y bajadas de peso de forma brusca.
4. No se debe fumar, perjudica seriamente la salud
5. Moderar la ingesta de alcohol. Beber agua.
6. Controlar la Tensión Arterial.
7. Evitar el estrés muy intenso y mantenido.



5. Síntesis del Curso



5.2 Síntesis del curso

Slide titled "Síntesis del curso" (Course Summary) with the subtitle "En esta formación hemos aprendido...." (In this training we have learned....). The slide features the ARL logo in the top left and the SEGUROS BOLÍVAR logo in the top right. The background has a subtle geometric pattern.

Los mensajes fundamentales sobre hábitos de vida saludable son:

- El consumo de tabaco, una dieta malsana y la inactividad física aumentan el riesgo de muerte por infartos de miocardio, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y accidentes cerebrovasculares.
- La realización de actividad física durante al menos 30 minutos todos los días de la semana ayuda a prevenir las enfermedades crónicas.
- Comer al menos cinco raciones de frutas y hortalizas al día y limitar el consumo de sal a menos de una cucharilla al día también ayuda a prevenir las enfermedades crónicas o enfermedades no transmisibles.