



Decálogo para vivir máis tempo, máis saudable e máis feliz

Adoptar un estilo de vida saudable depende, en gran parte, do individuo. Somos nós mesmos quen temos a maior responsabilidade na nosa saúde. Adquirir un comportamento saudable, ou cambiar una conducta pouco saudable, é un proceso activo no que vostede debe ser o protagonista e con elo vai aprender cousas novas.

No proceso de cambio para un estilo de vida saudable son moi importantes as crenzas e valores, así como as súas propias experiencias: tente sacar proveito delas. As relacións e as normas sociais tamen teñen unha influencia sobre o noso xeito de vida, sexa saudable ou non, e tanto o ambiente social como físico poden determinalas. Pense sobre cómo afronta-las posibles dificultades.

Un estilo de vida saudable é esencial para protexer e mellorar a saúde, e sempre debe preceder e acompañar calquera tratamento médico. Se decidiu cambiar a un estilo de vida saudable: ¡Parabéns! Vai vivir máis, mellor e máis feliz.

1. A alimentación debe ser

- **Suficiente**, para manter ou conseguir un peso saudable.
- **Variada**, comer un pouco de moitos alimentos para evitar a carencia de nutrientes.
- **Equilibrada**, comer tódolos días alimentos de tódolos grupos.
- **Segura**, non correr riscos e elixir alimentos de orixe seguro, con atención ó envasado correcto e íntegro.
- **Apetitosa**, cocinar ben é unha arte e debe ser coidada.
- Sen dúbida: escoller a dieta **mediterránea**.

2. O consumo de alcohol debe ser

- Canto menos, mellor.
- Nada en embarazadas, nenos, ou se vai conducir.

3. Realizar actividade física:

- Facer exercicio, adecuado a idade e condición física de cada un, de forma regular.
- Calquera actividade conta, como subir as escaleiras, etc.
- Aconséllase 1 hora ao día, polo menos, 5 días por semana.

4. Evita-lo consumo de tabaco e outras drogas

- Deixar o tabaco. O consumo de tabaco, é a principal causa evitable de enfermidade e morte no noso país.
- Evitar os espazos contaminados polo fume de tabaco, xa que o tabaquismo pasivo é causa de diversas enfermidades.
- Ningunha droga é saudable.

5. Facer un consumo racional de medicamentos

- Sempre baixo a supervisión dun sanitario cualificado e sempre acompañado dun estilo de vida saudable.

6. Cuidar á Saúde Sexual

- Neste campo non debe correr riscos innecesarios. Se tivo algunha conducta de risco, ten que facerse un estudo. Se padece algunha enfermidade de transmisión sexual, evitar contaxiala a outras persoas.
- Disfrutar do sexo con saúde.

7. Non abusar de tomar o sol

- Con media hora ao día é suficiente para cubrir as nosas necesidades fisiolóxicas.
- As radiacións solares acumulanse ao longo de toda a vida, hai que protexerse de forma axeitada.

8. Conducir de xeito responsable

- Abstención absoluta de alcohol se vai conducir.
- Utilizar o cinto de seguridade nos coches, o casco en motos e bicicletas, e cadeiras para nenos.
- Non usar o teléfono móbil ao conducir.

9. Ter unha actitude positiva ante a vida

- Tomar as cousas a modo e evitar o estrés.
- Descansar o suficiente.
- Buscar un sentido á vida, unha paixón, un propósito, unha ilusión que nos impulse a levantarnos tódolos días.

10. Participar na comunidade

- Conectar cos demais, practicando a autoestima positiva.
- Pertencer á súa comunidade. Unha boa integración social e participativa, procurando ter unhas relacións sociais cordiais, axudarános na nosa saúde psíquica.
- Rir, a risa ten poder de curación.