



7 EFECTIVOS HÁBITOS PARA MANTENERSE SALUDABLE TODO EL AÑO

Nos encontramos en los primeros días del año, uno de los mejores momentos para comenzar a implementar cambios positivos que mejoren nuestra salud y calidad de vida, y qué mejor que hacerlo con unos sencillos hábitos. De acuerdo con expertos, **la clave para cumplir los propósitos de Año Nuevo es elegir metas realistas, realizables y medibles.**

“Ponerte metas relacionadas con conductas es mucho más sabio y útil que decir ‘quiero más o menos de eso’”, comentó Yoni Freedhoff, director médico del Instituto Médico Bariátrico y profesor adjunto de medicina familiar en la Universidad de Ottawa en Ontario, Canadá. Esto significa **construir hábitos en lugar de preocuparte por la fuerza de voluntad**, puntualizó.

“Cuando lo vuelves un hábito, dejas de pensar en ello. La magia del tiempo juega a tu favor”, agregó Todd Hurst, director general de Salud Cardiovascular en el Instituto de Cardiología de Phoenix del Centro Médico de la Universidad de Banner en Arizona, Estados Unidos.

Consejos

Lograr tener una mejor salud a lo largo del año puede llegar a ser más sencillo de lo que se cree. Basta con agregar un pequeño grupo de hábitos que, afirman especialistas, muy probablemente ya hayas escuchado pero que quizá has subestimado:

1. Comer más frutas y verduras.- Lo más recomendable para lograr este objetivo es cocinar nuestros alimentos en casa, sin utilizar alimentos procesados. “Si te concentras en cocinar más con ingredientes frescos y crudos, eso aumentará tu consumo de frutas y verduras”, aseguró Freedhoff.

2. Dormir lo suficiente.- Si bien las necesidades de sueño varían en cada persona, la recomendación generalizada es dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.



7 EFECTIVOS HÁBITOS PARA MANTENERSE SALUDABLE TODO EL AÑO

3. Fomentar las relaciones personales.- “Fomentar el amor, el apego y las relaciones cercanas es lo más importante que puedes hacer para lograr la felicidad”, apuntó Britney Blair, psicóloga clínica con licencia y catedrática en la Universidad de Stanford.

4. Ingerir menos azúcar.- ¿Cómo empezar? Por las bebidas. Un buen primer paso es cambiar el refresco o las bebidas azucaradas por agua.

5. No fumar.- “Fumar se asocia con complicaciones de casi todos los tipos de diabetes”, así como de diversas enfermedades y es la principal causa de enfermedades cardíacas, indicó James Lenhard, director médico del Centro para la Diabetes y Enfermedades Metabólicas del Sistema de Atención Médica Christiana en Wilmington, Delaware, Estados Unidos.

6. Realizar actividad física a diario.- “La actividad física tiene una capacidad casi mágica para mejorar la calidad de vida. Si tuvieras que elegir entre hacer dieta o ejercitarte, yo pondría ejercitarse en primer lugar”, dijo Freedhoff.

7. Vacunarse.- El consejo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) es directo: las vacunas salvan vidas.

Vía: ClickISalud