

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



***LA RUTA DE LA SALUD Y
LA FELICIDAD***

INTRODUCCIÓN

En este programa encontrarás medidas que buscan promover la salud y prevenir enfermedades como las del corazón, la diabetes, obesidad entre otras prioritarias para generar una cultura de autocuidado en el trabajo y la familia.

También podrás encontrar en esta presentación hábitos de vida como el ejercicio y la alimentación sana que te llevarán por la ruta de la salud y la felicidad.

Hemos desarrollado un programa virtual que va dirigido a las sociedades: Acciones y Servicios, Acción del Cauca, Acción SAS, Acción BPO, IPS Acciónsalud



Objetivos



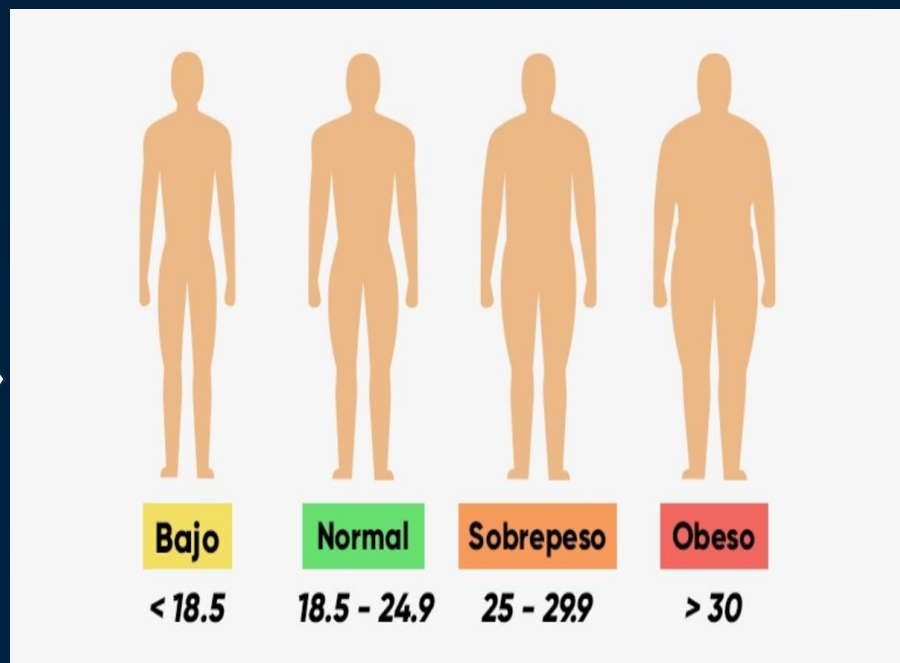
- 1, Conocer cómo identificar y modificar factores como tu peso corporal, para que tengas una mejor salud.
2. Aprender a calcular tu índice de masa corporal para prevenir enfermedades del corazón
3. Promover y disfrutar en tu vida de una cultura de autocuidado adoptando buenos hábitos.

***LA RUTA DE LA SALUD Y
LA FELICIDAD***

1er PASO: CALCULA TU INDICE DE MASA CORPORAL

TU índice de masa corporal es la relación entre TU peso y TU estatura. Este índice te permite conocer el riesgo de padecer obesidad y que te enfermes del corazón.

El riesgo de
obesidad se
clasifica así:

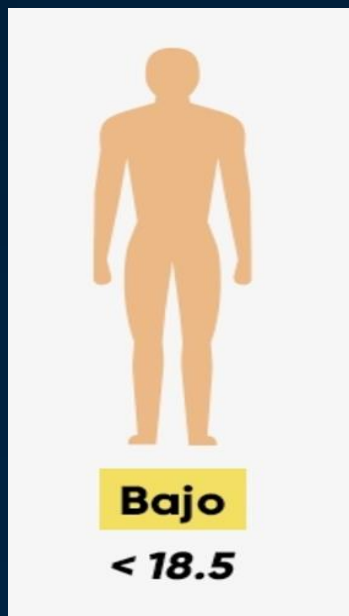


Para calcular tu índice de masa corporal entra al siguiente enlace, da ctrl+click

<https://www.yazio.com/es/calculadora-imc>

2do PASO: COMO ACTUAR DE ACUERDO A TU PESO

Si estás clasificado como **peso bajo**, haz lo siguiente:



Añade calorías saludables como nueces, quesos y cereales a tus comidas.

Ingiera comidas nutritivas como frutas y verduras

Consume bocadillos.

Come varias comidas pequeñas durante el día.

Aumenta tu masa muscular comiendo proteínas como la carne magra.

3er PASO: TRABAJA EN TU SOBREPESO U OBESIDAD

Sobrepeso u Obesidad

Si sufres de sobre peso u obesidad haz lo siguiente:



El sobrepeso y la obesidad son la acumulación anormal o excesiva de grasa. Para bajar de peso, debes gastar más calorías de las que consumes. Baja el consumo de azúcares y harinas y haz ejercicio

Visita el siguiente enlace para conocer algunas pautas para controlar tu obesidad: ctrl+click:
https://www.youtube.com/watch?v=ufHBmrcTd_Q

4to PASO: MODIFICA TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

ALIMÉNTATE BIEN.

Consume frutas y verduras, que tus comidas sean bajas en grasa y en sal y reduce el consumo de azúcares y bebe 5 vaso de agua diaria para mantenerte hidratado



Amplia tu conocimiento sobre cómo alimentarte bien visitando el siguiente enlace, da ctrl+click:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wtg3KCpQnHM>

5to PASO: MODIFICA TUS HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

HAZ EJERCICIO.

El ejercicio te permite:

- Prolongar tu vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- Reducir tu estrés
- Mejorar tu estado de ánimo
- Mejora la salud de tus huesos
- Conservar y mejora tu equilibrio y la coordinación
- Aumentar tu flexibilidad articular



Busca el siguiente enlace para saber más de los beneficios de la actividad física, da ctrl+click

<https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM>

6to PASO: Práctica el hábitos de higiene

LAVADO DE MANOS.

Debes entender qué, el lavado de manos es la acción más económica y efectiva que ayuda a prevenir enfermedades COMO EL Covid 19 y la diarrea ¡Las manos limpias salvan Vidas!



Para conocer la manera o técnica correcta de lavarse las manos visita el siguiente enlace:



https://www.youtube.com/watch?v=Ar2xQ0S2_CM

7to PASO: Prever la diabetes

PREVENCIÓN O RETRASO DE LA DIABETES.

¿Cómo puedo prevenir o retrasar la diabetes?

- Pierde peso y mantenlo.
- Sigue un plan de alimentación saludable.
- Haz ejercicio regularmente.
- No fumes.
- Reduce el consumo de azúcares



Para conocer la más
de la prevención de la
diabetes visita el
enlace



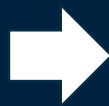
<https://www.youtube.com/watch?v=TriMe5fprpU>

8vo PASO: Prever la Presión Alta o Hipertensión

PREVENCIÓN DE LA PRESIÓN ALTA.

¿Cómo puedo prevenir la presión alta?

Los hábitos saludables pueden ayudarte a prevenir la presión alta. Prepara tus comidas bajas en sal y haz ejercicio regularmente, sobre todo controla el estrés



Para conocer la más de la presión alta, visita el enlace



<https://www.youtube.com/watch?v=xULs9fMSLU4>

10mo PASO: Cuida tu salud oral

SALUD ORAL.

Cuidar tu salud oral permitirá que disfrutes los sentidos de la cavidad bucal además de verte mejor estéticamente, visita mínimo 1 vez al año a tu odontólogo



Aprende más de salud oral en el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=2EWv5D-CqMc>

11° PASO: Duerme bien

SUEÑO SALUDABLE

La cantidad de sueño que necesitas depende de varios factores, incluyendo tu edad, estilo de vida, estado de salud. Las recomendaciones generales para dormir son:

Recién nacidos: 16-18 horas al día

Niños en edad preescolar: 11-12 horas al día

Niños en edad escolar: por lo menos 10 horas al día

Adolescentes: 9-10 horas al día

Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día



Da ctrl+click al enlace y
lee el decálogo del sueño



<https://medilab.es/advice/decalogo-del-sueno/>