

RECOMENDACIONES PARA UNA SALUD PLENA

Para ser una persona sana, además de tener buena salud física, necesitamos sentirnos bien emocionalmente y disponer de un entorno social favorable, lo que nos permitirá afrontar mejor las situaciones de estrés y ansiedad que se presenten.

A continuación le proponemos una serie de **consejos** que le ayudarán a conseguirlo.



CUIDE SU ALIMENTACIÓN. Mantener una buena hidratación y llevar una dieta sana, variada y equilibrada le ayudará a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de enfermedades.

Elija alimentos bajos en grasas azúcares y sal. Limite el consumo de bebidas excitantes y azucaradas (café, bebidas de cola, té).



EVITE TOMAR TOXICOS. El consumo de **tabaco, alcohol y otras drogas** como el cannabis, cocaína, éxtasis, heroína, ketamina, etc., puede generar graves problemas de salud.



REALICE ACTIVIDAD FÍSICA. La actividad física regular ayuda a mejorar la salud y la sensación de bienestar. Haga aquello que más le entretenga, como caminar, bailar, montar en bicicleta o un deporte de equipo. Ejercicios como el Tai Chi, yoga, pilates, etc. también le ayudarán a sentirse mejor. Su salud, condición física y autoestima mejorarán.



DUERMA BIEN. Es importante dormir lo suficiente para sentirse en condiciones apropiadas para llevar a cabo **las actividades cotidianas**. El cansancio afecta a la concentración, desmotiva y resta energía. Intente adoptar un horario regular en su vida diaria.



NO SE AUTOMEDIQUE. Lo que a otra persona le sienta bien puede que no sea lo más apropiado para usted. Ante cualquier duda o necesidad consulte con un profesional sanitario.

CUIDADO AL TOMAR EL SOL. Media hora al día suele ser suficiente. Evite la exposición en las horas centrales del día y utilice gorro, gafas y un buen protector solar.



EXTERIORICE SUS SENTIMIENTOS. Hablar con otras personas sobre cómo se siente le ayudará a ver todo desde otra perspectiva.



EJERCITE SU MENTE. Los pasatiempos, los juegos de mesa, participar en grupos de discusión, foros, conversaciones amigables, tertulias, leer, aprender nuevas habilidades, etc. le ayudarán a mantener su cerebro activo.



DISFRUTE DE SU SEXUALIDAD. De una manera **sana, responsable, libre y placentera**. Una sexualidad saludable le permitirá llevar una vida más plena.



CUIDE SUS RELACIONES SOCIALES. Mantenga el contacto con sus amistades y seres queridos. Relacionarse con la gente que le rodea es saludable.



APRENDA A MANEJAR SUS EMOCIONES. Una actitud positiva ante la vida le ayudará a reducir sus niveles de estrés y a mejorar su sensación de bienestar.



TENGA MOMENTOS PARA USTED. Dedique tiempo a realizar actividades de ocio personal que le gusten y le relajen (ir al cine, pasear, salir con amistades, etc.).



PIDA AYUDA CUANDO LO NECESITE. Todo el mundo atraviesa en alguna ocasión momentos difíciles en los que necesita la ayuda de alguien. En esos casos recurra a personas cercanas o a profesionales de referencia.



ACÉPTESE TAL Y COMO ES. Procure ser flexible consigo mismo y con los demás. Tomarse las cosas con cierta dosis de humor le ayudará a sentirse bien y a mantener un grado óptimo de bienestar en su vida.



Osakidetza