



## Orientaciones para tener un estilo de vida saludable por medio de la actividad física y alimentación

En esta situación de pandemia es el momento en el que más debemos mantener o incorporar rutinas que nos permitan mantener un estilo de vida saludable.

### Guías claves para una actividad física segura

- Elige una actividad física apropiada de acuerdo a tu estado físico y a la condición actual de salud o lesiones pasadas, algunas actividades son más seguras que otras.
- Elige actividades que puedan realizarse en casa como: subir escaleras, saltar lazo, bailar, entre otras.
- Ten en cuenta que la actividad física es más simple que practicar deportes, implica básicamente gastar energía e incrementar levemente la rapidez con la que late tu corazón.
- Usa ropa y zapatos cómodos, garantiza la hidratación con sorbos pequeños y continuos durante toda la actividad física.
- Aumenta gradualmente la intensidad de la actividad física. Puedes iniciar con actividades que requieran poco esfuerzo o tiempo e ir avanzando poco a poco para dedicarles mayor duración o intensidad, sin excederse.
- Identifica los riesgos, para que confíes en que la actividad física puede ser segura para casi todos.
- Evita la actividad física si padeces una enfermedad crónica que te lo impida o si por experiencia propia o por la indicación de un médico, solo la puedes realizar con supervisión de un profesional.



# ¿Cómo garantizar que estés haciendo una actividad física efectiva?



Recuerde que la actividad física reduce el estrés y produce bienestar por lo que es muy importante garantizar que la realicemos en el tiempo y momentos requeridos.

- Evita estar sentado durante mucho tiempo, realiza pausas activas que te permitan mantenerte más activo durante el día. Por ejemplo, realizando las llamadas telefónicas de pie o haciendo pequeñas caminatas durante el día.
- Realiza actividades que reten día a día tu fuerza, la coordinación y la flexibilidad.
- Mantente atento a tu postura, así evitarás molestias osteomusculares.

## La alimentación saludable se hace en casa

- Prioriza los alimentos reales, sanos y frescos, libres de conservantes o de otras sustancias químicas, como las frutas, verduras, carnes blancas, huevos, frutos secos, lácteos y granos. Una buena manera de hacerlo es buscando alimentos autóctonos de la región que se encuentren en cosecha.
- Ten en cuenta si tienes alguna intolerancia a los alimentos, como a los lácteos o granos.
- Realiza preparaciones variadas en texturas, sabor y color como por ejemplo los purés, también puedes preferir preparaciones hervidas o asadas, sazonadas con especias o hierbas naturales, en salsas o guisos caseros, existen muchas opciones.
- Volver a la cocina y pensar en preparaciones innovadoras es una actividad interesante para reencontrarte con las tradiciones y las costumbres propias de tu familia y las regiones.
- Evita al máximo las comidas rápidas, productos empaquetados, bebidas azucaradas, energizantes y otras que no sean preparadas en casa.
- Mantente hidratado con agua o bebidas sin azúcar.

## Otras recomendaciones

- Salud oral: identifica oportunamente las necesidades de atención odontológica y realiza adecuadamente las prácticas de higiene bucal.
- Educación en derechos sexuales: prevén infecciones de transmisión sexual.
- Actividades de detección temprana:
  - Mujeres:** Pruebas para detección oportuna de cáncer de cuello uterino, seno y colon.
  - Hombres:** Pruebas para detección oportuna de cáncer de próstata y colon.
- Pruebas detección riesgo cardiovascular (Glicemia, perfil lipídico, creatinina, uroanalysis).