



## 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, pero 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 mantenerse más activo durante el día. Cada minuto cuenta.
- Trata de acumular el mayor tiempo de movimiento a la semana, la mayoría de días de la semana. Fíjate metas en tiempo o por pasos dados a lo largo del día. Se recomienda realizar por lo menos 10 mil pasos al día, existen aplicaciones de celular que te los contabilizan.
- Realiza actividades que le reten día a día su fuerza, la coordinación y la flexibilidad.

## 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, lácteos, huevos, plátano, papa, arroz, entre otros. Una buena manera de hacerlo es buscando alimentos autóctonos de la región que se encuentren en cosecha.
- Elige preparaciones sencillas, prácticas y nutritivas, puedes recurrir a recetas novedosas y saludables siempre teniendo en cuenta los gustos y costumbres de la familia.
- 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, el cuerpo necesita hidratación aun cuando las actividades cotidianas se reducen.



## Otras recomendaciones

- En caso de requerirlo, recuerda acceder a educación en derechos y deberes sexuales y reproductivos: asesoría en maternidad y paternidad responsable. Prevención infecciones de transmisión sexual. Asesoría en métodos de regulación de la fecundidad. Intención reproductiva a corto plazo: educación e información acerca de la consulta preconcepcional.
- 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).  
**\*A partir de los 50 años y según riesgo.**