

Recomendaciones para mantener estilos de vida saludables



Alimentación

- Alimentación variada y equilibrada y de calidad.
- Realizar 5 comidas/día. Desayuno completo: cereal integral + lácteos + fruta.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- Cereales integrales.
- Ingesta adecuada de líquidos (agua).
- Evitar grasas saturadas. Utilizar aceite de oliva virgen extra.



Ejercicio físico

- Limitar el uso de las pantallas
- Minimizar el tiempo de transporte motorizado.
- Reducir los periodos sedentarios prolongados.
- Adaptar la actividad física al estado de salud y capacidades.



Sueño y descanso

- Mantener una rutina de sueño.
- Evitar ejercicio físico y dispositivos electrónicos antes de dormir.
- Evitar estimulantes, dormir durante el día, el alcohol.
- Ambiente tranquilo para dormir.



Higiene

- Lavado de manos frecuente.
- Ducharse regularmente.
- Higiene bucodental. Cepillado 3 veces/día.



Vacunas

- Calendario vacunal infantil.
- Vacunación en adulto (antigripal, antineumocócica, herpes zoster, tétanos-difteria...).
- Vacunación del viajero.



Prevención ETS

- Uso del preservativo masculino como método de elección para evitar enfermedades de transmisión sexual.



Hábitos tóxicos

- Evitar fumar. Si fuma, fume lo menos posible, nunca delante de niños o embarazadas. Valore dejarlo.
- Evitar consumir alcohol

