

07 de abril

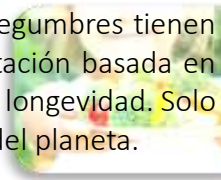
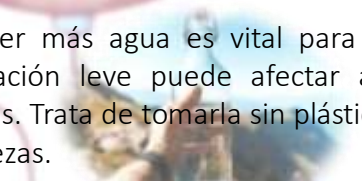
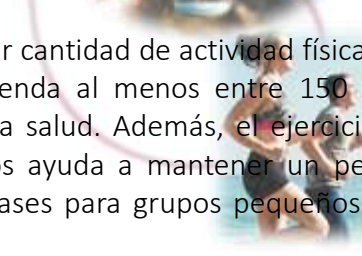
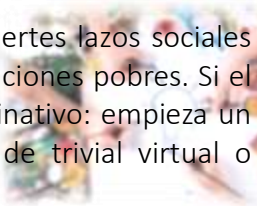
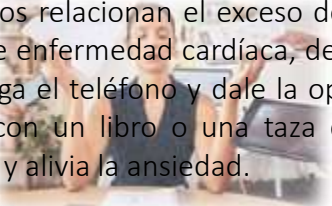
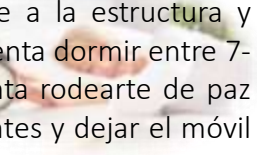
Día mundial de la Salud

Los expertos nos recuerdan que llevar un buen estilo de vida nos ayuda a mantener la salud y a prevenir dolencias

Nuestros hábitos cotidianos pueden ser tan importantes como la genética a la hora de mantener una salud fuerte y duradera.

Los expertos coinciden en que un estilo de vida saludable es la mejor estrategia para prevenir las enfermedades no transmisibles (cardiopatías, diabetes y cáncer), responsables del mayor número de muertes en el mundo.

7 Recomendaciones para mejorar la salud

1. **Comer vegetales:** las frutas, verduras, frutos secos, cereales integrales y legumbres tienen un alto contenido en fibra, antioxidantes y otros nutrientes. Una alimentación basada en vegetales está relacionada con un menor riesgo de enfermedades y mayor longevidad. Solo reduciendo los productos animales ayudas a tu salud y a la sostenibilidad del planeta. 
2. **Hidratarse de forma sostenible:** beber más agua es vital para la energía y la función cerebral. De hecho, una deshidratación leve puede afectar al estado de ánimo, la resistencia y las capacidades cognitivas. Trata de tomarla sin plásticos, en una jarra de agua filtrada diseñada para eliminar impurezas. 
3. **Se constante con el ejercicio:** Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor. La OMS recomienda al menos entre 150 y 300 min de actividad aeróbica a la semana para mejorar la salud. Además, el ejercicio previene la depresión, reduce la pérdida de memoria y nos ayuda a mantener un peso saludable. Camina al menos 10.000 pasos al día, busca clases para grupos pequeños o sigue entrenamientos online. 
4. **Socializar de forma creativa:** Está demostrado que las personas con fuertes lazos sociales tienen un 50% más de posibilidades de vivir más que aquellas con relaciones pobres. Si el distanciamiento social te está impidiendo conectar con otros, sé imaginativo: empieza un club de lectura por Internet, reúnete con amigos para una noche de trivial virtual o programa salidas al aire libre. 
5. **Aprende a tratar el estrés:** Los estudios relacionan el exceso de estrés con trastornos del sueño, obesidad y un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, depresión y Alzheimer. Cierra el portátil al terminal la jornada, apaga el teléfono y dale la oportunidad a tu cerebro de desconectar. Relájate por la noche con un libro o una taza de manzanilla, Meditar 10 minutos reduce los niveles de cortisol y alivia la ansiedad. 
6. **Dormir lo suficiente:** La falta crónica de sueño afecta negativamente a la estructura y función del cerebro y puede acelerar el proceso de envejecimiento. Intenta dormir entre 7-9h. Mantén rutinas antes de acostarte, cena ligero y temprano, intenta rodearte de paz 15min antes de meterte en la cama, asegúrate de tener los pies calientes y dejar el móvil fuera del dormitorio. 
7. **Protege tus ojos:** El movimiento de los ojos y los requisitos de enfoque cuando miramos pantallas pueden llevar al síndrome de visión por ordenador. Sigue la regla de 20-20-20 cada 20 minutos, aleja los ojos de la pantalla durante 20 segundos y mira un objeto a 20 pies (6 metros). 