

Resources for Living®

Perfeccionar su estilo de vida para que sea más saludable



En 2016, una investigación mostró que menos del 3 por ciento de los adultos estadounidenses llevan estilos de vida saludables. Casi el noventa y siete por ciento no lleva un estilo de vida saludable.¹ ¿Qué significa esto?

Que llevar una vida saludable puede ser difícil

Los estilos de vida actuales pueden hacer que sea difícil poner en práctica las medidas necesarias para alcanzar el bienestar. ¿Por qué?

Porque la mayoría de nosotros convivimos con estrés crónico, falta de sueño, realizamos poca actividad física y consumimos demasiados alimentos.² Necesitamos más que información: necesitamos herramientas.

¿Qué costumbres pueden ayudarlo a vivir de manera saludable?

Aquí presentamos algunos pasos a seguir desde el momento de saber qué hacer hasta el de hacerlo³:

- **Tome medidas inmediatas en relación con cuestiones médicas y emocionales.** ¿Fuma? ¿Tiene sobrepeso o depresión? Estos son ejemplos de los problemas que pueden impedir que se sienta bien – pero que también se pueden reducir o solucionar. Contáctese con su médico hoy mismo y programe una cita para hablar sobre estos u otros obstáculos que estén en su camino.

- **Tome el control ahora...**

- **De su actividad física.** Arme un cronograma diario. A continuación identifique los momentos libres en los que puede realizar una caminata rápida, correr o ir al gimnasio. No necesita mucho tiempo. En realidad, el hecho de pensar que necesita mucho tiempo puede hacer que decida no intentarlo. Tan solo 15 o 30 minutos de actividad diaria pueden hacerlo sentir diferente.

- **De la ingesta de alimentos.** ¿Come de prisa? ¿Come lo que es más práctico en vez de lo más saludable? ¿Come para calmar las tensiones diarias? Únase a un grupo para perder peso, acuda a un nutricionista o eche un vistazo a las aplicaciones interactivas que lo pueden ayudar a controlar los alimentos que elige y la ingesta de los mismos. Incluso puede empezar a registrar las calorías que consume en un papel.

- **De su sueño.** El adulto promedio necesita entre 7 y 9 horas de sueño por noche.⁴ Si usted no está durmiendo esa cantidad de horas (o si aun así está cansado o se siente cansado), averigüe por qué. Mejore sus hábitos de sueño evitando hacer ejercicio, ver televisión y utilizar dispositivos electrónicos dos horas antes de irse a dormir. Para obtener asesoramiento o ayuda más específica, acuda a un médico o una clínica del sueño.

- **Tome medidas inmediatas para manejar el estrés.** El estrés es una realidad. Demasiado estrés puede afectar el resto de sus esfuerzos por llevar una vida saludable. Busque formas de reducir el estrés, tales como el yoga, la meditación, técnicas de respiración profunda, conversaciones positivas con uno mismo y apoyo social, entre otras.

Motivación, compromiso y acción

Esas son las tres palabras que resumen lo que usted necesita para llevar un estilo de vida saludable. No siempre es sencillo tomar decisiones saludables. Pero esto puede mejorar su calidad de vida de manera considerable.

¹<http://health.usnews.com>

²<http://www.huffingtonpost.com>

³<http://www.webmd.com>

⁴ <http://www.mayoclinic.org>

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.