



Artículos técnicos

Una cuesta de enero saludable, en tiempos de covid

Toni Perramon Lladó

Dirección de Prevención de Asepeyo

Con los excesos de las fiestas navideñas a cuestas, es el momento preciso para incorporar algunos hábitos saludables que nos ayudarán a recuperar la forma, fortalecer nuestras defensas y encarar el año que tenemos por delante con plena salud y energía.

En primer lugar, es imperativo volver a la **alimentación saludable**. Probablemente nos sobre algún kilo de peso y no podemos dejar que se consolide. Para ello, recurriremos a lo que nos recomienda la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y su pirámide alimentaria inspirada en la Dieta Mediterránea, donde se detallan los consumos que deben ser principales en cada comida (hortalizas, fruta, pasta y arroz-a poder ser integrales-, patata, legumbre, pescado, huevo...), por comparación a los que solamente deberían ser ocasionales (dulces, bollería, snacks salados).

<https://prevencion.asepeyo.es/documento/sumate-a-la-alimentacion-saludable/>

Es preferible que los alimentos sean de temporada y de proximidad, en la medida de lo posible, compatibilizando el aspecto nutricional con la conveniencia de beber 2 litros de agua al día, preferentemente entre comidas. Además, es importante tener presente que las comidas son también un acto social si, como es habitual, se disfrutan en compañía, por lo que aprovecharemos para estrechar lazos con los otros comensales al mismo tiempo que nos relajamos y, eventualmente, desestresamos.

En segundo lugar, es también el momento de poner en forma nuestro cuerpo mediante **actividad física**. Para ello, no es obligatorio recurrir a las zapatillas deportivas y empezar a correr; con incrementar los pasos que diariamente realizamos, aprovechando nuestras propias acciones cotidianas, ya tendremos mucho ganado. Pequeñas decisiones en este sentido nos permitirán prevenir enfermedades cardiovasculares, e incluso cánceres. Podemos intentar acceder al trabajo andando o con transporte público, en vez de con coche particular, desplazarnos por nuestras oficinas, en vez de abusar del teléfono, o subir escaleras, en lugar de coger siempre al ascensor. Obviamente, si se retoma cualquier actividad deportiva más intensa, ¡bienvenida sea!

<https://prevencion.asepeyo.es/documento/promocion-actividad-fisica-y-ademas-saludable/>

En tercer lugar, debemos cuidar nuestro **sistema inmunológico**. Por desgracia, seguimos inmersos en la pandemia de la Covid-19, y es primordial seguir aquellos hábitos que refuerzan



las defensas de nuestro cuerpo y nos hacen más resistentes frente a las enfermedades infecciosas.

De los hábitos que fortalecen nuestro sistema inmunitario, nos hemos referido a la alimentación saludable y a la actividad física en este artículo, por lo que añadiremos mantener unos **hábitos higiénicos** adecuados.

Hay que destacar:

- El lavado regular de manos o, en su defecto, uso de geles desinfectantes.
- Seguir el calendario anual de vacunas y acudir a las revisiones médicas.
- Cumplir con las medidas preventivas vigentes frente a la Covid-19 (uso mascarillas, distancias de seguridad, etc.).
- Minimizar el estrés a partir de la planificación de nuestras actividades y el cuidado de nuestras relaciones, tanto en el trabajo como en casa.
- La moderación en el consumo de alcohol.
- No fumar.
- Tomar el sol invernal cada día unos 10-15 minutos.
- Dormir suficientemente, entre 7 y 9 horas diarias.

<https://prevencion.asepeyo.es/documento/15287/>

Por último, insistir que la paulatina incorporación de hábitos saludables tras un periodo sedentario y con exceso de comida, como acostumbra a ser las fiestas navideñas, se fundamenta en un conjunto de acciones que, llevadas a la práctica en su conjunto, y de forma integrada, irán fortaleciendo progresivamente nuestra salud física y emocional, haciéndonos más resistentes a agentes que pueden debilitar nuestro cuerpo y mente.

<https://prevencion.asepeyo.es/documento/activa-tu-salud/>

