

ÍNDICE

Haga ejercicio.....	9	Sea crítico con los alimentos	51
Beba agua	12	No se “queme” en el trabajo.....	54
Haga cinco comidas al día...15		Sea consciente de lo que come	57
Gestione su tiempo	18	Mime su piel	60
Duerma bien	21	No abuse de los medicamentos	63
Vacúnese contra el estrés.....	24	Tome productos de temporada	66
Gestione su economía personal	27	Cuide la limpieza	69
Coma fruta y verdura	30	Porciones según las necesidades	72
Sea optimista y ríase	33	Protéjase del sol.....	75
Libérese del móvil	36	Cuidado con las dietas.....	78
Coma con tranquilidad	39	Revise los aditivos	81
Evite pruebas innecesarias	42	Entrene su memoria.....	84
No descuide la limpieza	45		
Coma pescado azul	48		

Tome lácteos	87	Té y café con moderación	129
Sea crítico con internet	90	Vida sexual plena	132
Consuma colaborativamente	93	Tome frutos secos	135
Cuidado con los refrescos	96	Mejor especias que sal	138
No abuse de los fritos	99	Al día con las vacunas	141
Practique la meditación	102	Cuide su peso	144
Alcohol en su justa medida	105	Conviva con la frustración	147
Coma legumbres	108	Comprar bien	150
Tome cereales	111	Botiquín a punto	153
Aprenda a relajarse	114	Cocine sano	156
Cuide su boca	117	Trabaje su espiritualidad	159
Elija carnes magras	120	Coma seguro	162
Practique la asertividad	123	<i>Diario</i>	165
Done vida	126		

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud *como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*. Pocas veces una definición resulta tan afortunada, por lo concisa y completa. Y es que estar sano, además de no estar enfermo, es encontrarse bien físicamente, con energía suficiente para afrontar de una forma positiva las dificultades de la vida diaria, psicológicamente equilibrado y socialmente integrado.

En esta guía encontrará una serie de medidas y consejos para, poco a poco, modificar algunos rasgos de su estilo de vida y ganar salud. Encontrará consejos para mantenerse en forma, para mejorar su alimentación, su equilibrio psicológico... siempre en línea con la tradicional preocupación de OCU por trasladar a nuestros socios buenos hábitos de vida.

Le proponemos un programa de 52 cambios, uno por cada semana del año, para que le resulte más práctico y fácil ponerlos en marcha. Cada propósito empieza con información de por qué es importante para nuestro bienestar, seguido de varias recomendaciones que le acercarán a lograr el objetivo. El orden de los planes no es relevante, puede adaptarlos a su gusto y ponerlos en marcha de forma aleatoria. Tampoco son todos de obligado cumplimiento, cuantos más ponga en práctica, más cambio notará, pero usted elige los que mejor se adapten a sus necesidades o aspiraciones. No perseguimos que este libro se convierta en un compendio de medidas a seguir de forma obsesiva, más bien es una propuesta a la carta.

Lo importante es encontrarse bien con uno mismo. Tenga en cuenta, además, que los cambios más duraderos son aquellos que se llevan a cabo de forma progresiva. Y que no tienen por qué perseguir objetivos muy ambiciosos. Antes al contrario, le resultará más fácil interiorizar y poner en marcha un pequeño cambio en la buena dirección. Conforme vea el resultado, seguro que se siente motivado para pasar al siguiente, porque una vida más sana es, sencillamente, una vida más feliz.

1



HAGA EJERCICIO

¿Qué debo saber?

La realización de alguna actividad física que nos guste no solo es beneficiosa para el cuerpo sino también para la mente, pues el deporte nos entretiene, nos divierte y nos permite relacionarnos con otras personas.

Ahora bien, debemos elegir la actividad más conveniente para nosotros, que responda a nuestras posibilidades, expectativas, necesidades y disponibilidad. Habrá personas para las que correr implique, por ejemplo, participar en una carrera o maratón; pero si no es nuestro caso, dar un paseo por el barrio o realizar una tabla de estiramientos en el salón de casa, también es hacer deporte. En cualquier caso, practicar una actividad física, por pequeña que sea, siempre será mejor que no hacer nada. Los beneficios que la actividad física aporta a nuestra vida son incuestionables. Además de mantenernos más ágiles y sanos, si hace ejercicio tiene muchas posibilidades de vivir más tiempo y con mejor calidad.

¿Por qué es importante?

Con solo treinta minutos al día de ejercicio físico moderado, verá mejorar notablemente su salud: disminuye el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes. Sin embargo, si practica su deporte favorito durante más tiempo y aumenta poco a poco la intensidad del mismo, obtendrá mejores resultados. Por ejemplo, en el caso de patologías cardiovasculares y algunos de sus factores de riesgo, como la hipertensión arterial o el colesterol elevado, mejorarán notablemente. También se ha demostrado que la actividad física ejerce un efecto protector en algunos tipos de cáncer, disminuyendo el riesgo de forma significativa, como el caso del cáncer colorrectal y el de mama.

Diversos estudios demuestran que la actividad física favorece también la salud mental porque, al practicar algún deporte se reduce la ansiedad y se reacciona de una manera más positiva ante el estrés. Incluso funciones del cerebro como la memoria parecen reforzarse al practicar ejercicio.

Finalmente, los beneficios sobre el sistema locomotor son innumerables porque permiten fortalecer los músculos y huesos; de este modo es más fácil prevenir o mejorar trastornos como artrosis, osteoporosis y dolor de espalda.

OCU recomienda

Es aconsejable cualquier movimiento corporal que conlleve un gasto energético. Para saber cuál es el ejercicio que más le conviene a usted hay que considerar varios aspectos relacionados directamente con su situación física y disponibilidad.

Lo primero a tener en cuenta es la edad, porque no pueden practicar un deporte al mismo nivel un joven, un adulto o una persona mayor. Por supuesto, el estado de salud también es fundamental para saber qué puede y qué no puede hacer. Es igualmente importante conocer sus hábitos deportivos previos; una persona que nunca ha practicado deporte necesitará empezar por algo suave y periodos de tiempo más cortos. Ante una escasa preparación física y con poca disponibilidad, una buena opción puede ser caminar. Puede aprovechar para ir caminando a lugares a los que habitualmente va en coche o transporte público, como el trabajo, el mercado, etc. Comience caminando media hora al día a un paso medio. Con el tiempo puede incrementar el tiempo del paseo y el ritmo del mismo. Más adelante se podrá plantear hacer lo mismo, pero en bicicleta.

Además del componente físico, existen otros aspectos que influyen a la hora de escoger una actividad física: la disponibilidad de tiempo, los recursos económicos y la posibilidad de practicarla en equipo o de forma individual.

Si dispone de algo más de tiempo, puede optar por salir a correr. Comience con un ritmo asequible y vaya incrementándolo poco a poco. Tenga en cuenta que este deporte, si no se ha practicado con anterioridad, puede ser agresivo con las articulaciones, especialmente las rodillas. También puede caminar, que además de ser gratuito, es menos agresivo. Otra opción puede ser la natación. Comience a nadar a un ritmo lento una distancia corta, que puede ir incrementando conforme se vaya sintiendo más en forma.

Otra opción, que ya requiere cierto desembolso económico, al igual que la natación, es inscribirse en un gimnasio. Aquí las opciones son múltiples: ejercicios de fuerza en los que se utilizan aparatos como, por ejemplo, las pesas; clases regladas de ejercicios aeróbicos, como zumba, *spinning*, aerobio, etc. El yoga o el pilates son dos buenas opciones para poner nuestro cuerpo a tono porque en ambas disciplinas se trabajan todos los grupos musculares.

Cuando comience a practicar un deporte, hágalo de manera progresiva. Elija una actividad que pueda ejercer a largo plazo, de manera constante y regular (nadar, por ejemplo), porque de poco sirve hacer ejercicio un día si después deja la práctica para siempre. Para no abandonar es importante que se divierta y que consiga integrar la actividad en su vida diaria.

Finalmente, una vez haya decidido una actividad concreta, debe adaptarse a ella de manera gradual, para impedir la aparición de lesiones. No se olvide de los estiramientos, que deben ser más ligeros antes del ejercicio y más enérgicos una vez finalizado el entrenamiento. Esta práctica está especialmente indicada para los grupos musculares implicados en la actividad. Si el deporte a desarrollar es de cierta intensidad, siempre necesitará un calentamiento previo.



2



BEBA AGUA

¿Qué debo saber?

El cuerpo humano está, en su mayoría, compuesto por agua, aunque su porcentaje varía dependiendo del sexo y de la edad. Por ejemplo, en los lactantes el agua supone el 70% de su peso. Si se trata de un varón adulto alcanza el 60% y, si es una mujer, la cantidad es menor porque su tejido magro también es inferior al de los varones. Tomando como ejemplo un hombre que pese 80 kilos, puede portar en su cuerpo 48 litros de agua. En cambio, en los ancianos la proporción baja al 40%.

Las dos terceras partes del agua corporal se encuentran en el interior de las células, formando el espacio intracelular, mientras que el tercio restante forma parte del espacio extracelular.

Aunque el agua no es nutritiva, es imprescindible en nuestra dieta diaria. Valga como ejemplo aquellas personas que, por diversas circunstancias en la vida o por situaciones personales han tenido que someterse al trance

de practicar el ayuno voluntario. Pues bien, aquellas que han llevado esta situación hasta sus últimas consecuencias, ingiriendo únicamente líquidos, han sobrevivido 75 días como máximo. Pero, si vamos más allá, y prestamos atención a aquellas que se privaron incluso de beber, observamos que no vivieron más de 17 días.

¿Por qué es importante?

Diariamente perdemos agua a través de la transpiración, la orina y las heces, y debemos reponerla constantemente mediante la ingestión de alimentos y bebidas que nos aporte entre 1,5 y 2 litros diarios.

Lógicamente, la cantidad precisa ha de estar en consonancia con el peso corporal de cada individuo o la actividad física que cada persona desarrolle. En condiciones normales de temperatura, una persona sana necesitará entre 25 y 100 ml de agua por kg de peso.

Normalmente, el cuerpo mantiene espontáneamente un equilibrio entre el líquido que ingiere y el que pierde. La vía fundamental de entrada de agua en el organismo es la vía oral. De manera habitual, bebemos más o menos según nos dicte nuestro organismo mediante la sensación de sed, la secreción de la hormona antidiurética ADH, la cual frena la eliminación de agua, y la disponibilidad de nuestra producción endógena de agua. Esto último significa que nuestro cuerpo es capaz de producir unos 300 ml diarios de agua.

Por otro lado, la que desechamos va al riñón, el cual filtra continuamente el agua presente en la sangre hasta sumar una cifra de unos 170 litros diarios, que, a su vez, son depurados y reabsorbidos por el organismo. La pequeña parte de agua que el organismo no absorbe es la orina, que se lleva consigo numerosas sustancias de deshecho derivadas, entre otras cosas, de la metabolización de los alimentos.

Estos niveles de agua en nuestro cuerpo pueden verse alterados si hay una pérdida excesiva debido a una sudoración importante, por ejemplo si hace excesivo calor; una respiración jadeante o acelerada; una diarrea o un mal funcionamiento de la hormona antidiurética.

La falta de agua produce una deshidratación celular que provocará, dependiendo de lo grave que sea, la sed, la pérdida de peso, el aumento de la temperatura corporal, convulsiones e incluso el coma.

OCU recomienda

Sin ninguna duda, la bebida más sana y la que mejor sienta a nuestro cuerpo es el agua y esta es la que debemos consumir principalmente. Hay que evitar bebidas azucaradas y acostumbrarnos a que el agua sea nuestra bebida principal. También es importante acostumbrar a los niños, desde pequeños, a beber agua cuando tienen sed, en lugar de zumos, leche o aún peor, bebidas refrescantes o excitantes.

Una buena manera de tomar agua es comer frutas y verduras. Como es bien sabido, estos alimentos contienen grandes cantidades de agua y sería apropiado que aumentara su consumo para mantenerse bien hidratado.

Los niños y personas mayores son una parte de la población especialmente sensible a la deshidratación y, por ello, es preciso que estemos alerta y nos aseguremos de que beben suficiente cantidad de líquido.

Es importante también que elija las bebidas más adecuadas según la actividad física que realice, el estilo de vida que lleve o las circunstancias del momento. Si realiza algún deporte, beba antes de empezar a practicarlo, durante su realización y después, para recuperar rápidamente los líquidos perdidos. Por supuesto, también tendrá que beber más en ambientes calurosos, aunque no tenga sensación de sed, pues con la transpiración se pierde mucha agua.

En cuanto al consumo de refrescos, estos deben ser ocasionales, pues aportan calorías vacías. Si consume bebidas *light* para controlar su peso, tenga en cuenta que no es recomendable abusar de los edulcorantes que contienen los refrescos sin azúcar.

En España el agua del grifo cumple perfectamente la función de hidratarnos. Según diversos estudios de OCU, el agua de nuestro país está libre de sustancias contaminantes. Sin embargo, puede ocurrir que, en algunas zonas donde el agua corriente es muy dura o tiene un sabor desagradable, sea habitual recurrir a las aguas minerales envasadas.

Por último, no olvide que el agua no es un recurso ilimitado y barato como creen muchos consumidores. Tiene que concienciarse de que es un bien escaso que debe gestionar de forma eficaz, utilizando solo lo que necesita en cada momento y no desperdiciarla.

3



HAGA CINCO COMIDAS AL DÍA

¿Qué debo saber?

La mejor manera de asegurarnos el aporte suficiente de todos los nutrientes que precisamos es practicar una dieta variada y equilibrada, como la dieta mediterránea. Esta se basa en el consumo de cereales y sus derivados, patatas, frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva. Está demostrado que esta dieta es excelente para la salud siempre que se combine con otros hábitos de vida saludables, como hacer diariamente ejercicio físico y no fumar.

Los expertos en nutrición han fijado una serie de objetivos nutricionales, tras estudiar el comportamiento alimentario de la población española y la composición media de su dieta. Con ello se pretende corregir el alejamiento actual de la dieta mediterránea y garantizar, por una parte, que se cubren las necesidades diarias de los distintos nutrientes y, por otra, que la dieta sirva para prevenir diversas enfermedades degenerativas.

Nutriente	Objetivo nutricional
Hidratos de carbono totales (% energía)	50-55
Grasas totales (% energía)	30-35
Ácidos grasos saturados	7-8
Ácidos grasos monoinsaturados	15-20
Ácidos grasos poliinsaturados	5
Colesterol (mg/día)	<300
Proteínas (% energía)	<10
Fibra dietética (g/ día)	>25
Sal (g/día)	<5
Índice de masa corporal (kg/m ²)	21-23

Fuente: Libro blanco de nutrición en España (FEN, 2013)

Para un buen reparto diario de la energía, se recomienda realizar tres comidas importantes que son desayuno, comida y cena, más un tentempié a media mañana y, la merienda, a media tarde.

¿Por qué es importante?

Hacer cinco comidas al día no significa comer más, sino distribuir mejor las calorías diarias que se precisan.

Comer entre horas, lo que comúnmente llamamos picoteo, es comer mal. El picoteo lo que consigue es que no hagamos bien las comidas principales. Cuando, además, ese picoteo consiste, sobre todo, en bollos, helados o patatas fritas, con un gran aporte de azúcar y grasas, el desequilibrio está asegurado, así como la acumulación de calorías.

Una de las mejores maneras para evitar estos picoteos es no prolongar los periodos de ayuno entre las comidas. Por eso, es siempre conveniente realizar cinco comidas al día: el desayuno, un tentempié a media mañana, la comida, una merienda y la cena, y si transcurre mucho tiempo entre la cena y la hora de acostarse, se puede recurrir a algo ligero antes de ir a dormir. A diferencia del picoteo, estas ingestas se hacen a horas determinadas y de forma controlada. Esto le evitará picar entre horas y sentarse a la mesa con demasiado apetito.

OCU recomienda

Evite saltarse el desayuno porque determina la tónica general del resto del día. Debe representar entre el 20-25% del total de la energía diaria, es decir, debe consumir unas 400 o 500 kcal de las 2.000 kcal recomendadas para un adulto por día.

El desayuno debe estar compuesto de un zumo de frutas natural o una pieza de fruta. Además tiene que llevar cereales, pan integral o galletas de trigo o centeno. Los lácteos también deben formar parte de un desayuno completo, bien en forma de leche, yogur o queso fresco desnatado.

Para evitar un ayuno prolongado tome a media mañana una fruta o un producto lácteo como yogur, queso fresco, etc. Corresponde al 5-10% del total de la energía diaria que tomamos, es decir, unas 100 o 200 kcal.

La comida es la más importante del día, y debe aportar entre un 30-35% de lo que ingerimos, esto es, unas 600 o 700 kcal. Ha de consistir en un primer plato, compuesto preferiblemente por legumbres, arroz, pasta o verduras, ya sean cocidas o en forma de ensalada; un segundo plato de pescado, carne magra, aves o huevos; y un postre, donde, fundamentalmente, se tomará una fruta o un lácteo. Todo ello acompañado de pan, preferiblemente integral, y agua.

La merienda es una pausa necesaria también para evitar estar sin tomar nada durante demasiado tiempo. Le corresponde, igual que a la media mañana, un 5-10% del total de la energía diaria.

Es importante que haga una cena ligera unas dos horas antes de acostarse para permitirle disfrutar de un mejor descanso. No obstante, debe ser completa y debe aportarnos los nutrientes que no hayamos tomado a lo largo del día. Para ello, elija alimentos diferentes a los de la comida para equilibrar y variar la alimentación. Nos debe aportar entre un 20-25% del total de la energía diaria.

Para terminar, acostúmbrese, si no lo hace ya, a tomar las comidas con tranquilidad y buen humor, así su organismo funcionará mejor.

