

Com mantenir hàbits de vida saludables

Si alguna cosa ens deixa 2020 és la certesa que la salut és un bé molt preuat que s'ha de fomentar i cuidar en tots els sentits. Si bé ja l'any passat a conseqüència del confinament per la pandèmia, vam anar incorporant certs hàbits de vida saludable, durant 2021 els hem de mantenir i, perquè no, incrementar. Entre aquests bons costums que ens ajudaran a estar sans i en forma destaquen anar al gimnàs o fer esport amb freqüència, menjar de forma saludable i equilibrada, posar el nostre pes a ratlla i deixar de fumar. Amén de totes les mesures que ens ajudaran a mantenir-nos a resguard de la Covid19, com l'ús de mascareta, la higiene de mans, la distància interpersonal i limitar els contactes al nostre grup bombolla.

A més d'intentar per tots els mitjans evitar el contagi, hem de continuar mantenint les nostres pautes de salut al dia en funció de l'edat i del nostre estat. Parlem d'acudir a les revisions periòdiques, mantenir el calendari de visites amb els especialistes i les vacunacions al dia i realitzar totes aquelles proves diagnòstiques que ens prescriguin els nostres facultatius. Al llarg de 2020 hem pogut comprovar les afectacions de la Covid19 i com s'acarnissa amb diverses patologies, per això hem de posar la nostra salut al dia.

És probable que per aconseguir fer esport, perdre pes o deixar de fumar requerim suport professional. A l'Hospital Universitari Sagrat Cor ens ajuden a fer-ho de forma ordenada i constant. De fet, abans de començar hauríem de posar-nos en mans d'especialistes perquè valorin el nostre estat de salut inicial, ens indiquin pautes sobre com hem d'iniciar-nos en la pràctica d'exercici físic, quina és l'alimentació més adequada per aconseguir els nostres objectius i per on comencem per deixar de fumar.

El Dr. Raúl Muñiz, director mèdic de l'Hospital Universitari Sagrat Cor, ens explica que per fer esport o exercici de forma regular primer cal estudiar l'estat de base del pacient, fent una revisió mèdica o mèdica esportiva bàsica. Aquesta consisteix en una exploració física amb algunes proves i, després d'elles, ens donaran consell nutricional i consell esportiu, així com ens indicaran quina alimentació hauríem de fer i quin tipus d'esport és el més recomanable per al nostre estat físic. El Dr. Muñiz afirma que sempre hem de començar la pràctica de l'esport de forma moderada i progressiva, i ens recorda que l'Organització Mundial de la Salut recomana com a mínim fer 30 minuts d'activitat física diària.

Deixar de fumar.

Si iniciem la pràctica regular d'exercici, la resta de propòsits són més fàcil incorporar-los a la nostra rutina. Parlem de deixar de fumar. Aquest és el principal factor de risc de malaltia, i el consum de tabac es pot evitar. El Dr. Muñiz, afirma que "deixar de fumar de manera definitiva no és fàcil, implica un gran esforç personal, però és la millor inversió en la cura de la salut". La dada optimista la demostra que moltes persones deixen de fumar cada any. El tabac produeix una addicció física i psicològica, i de vegades aconseguir deixar-ho requereix diversos intents. En aquest sentit, el servei de Pneumologia del Sagrat Cor disposa d'un programa específic per ajudar a deixar de fumar. Els fumadors que reben suport professional durant el procés tenen més probabilitats d'aconseguir-ho.

Com mantenir hàbits de vida saludables

Optar per una alimentació saludable.

En lloc de dietes purgatives o restrictives, la proposta és instaurar una alimentació saludable. Una dieta equilibrada, a més de promoure la salut, pot ser de gran utilitat per al tractament preventiu de moltes malalties, associades al sedentarisme i a una alimentació inadequada.

Una dieta saludable consta de fruites i verdures de temporada, llegums i farinacis integrals (arròs, pasta...), carns magres, peix blanc i blau, ous, làctics i els seus derivats, sense oblidar-nos de l'oli d'oliva verge extra per cuinar, elaborar i amanir.

Altres hàbits que afavoreixen un estil de vida saludable són mantenir un horari regular en els àpats, procurant no saltar-se cap; mastegar bé els aliments i menjar lentament per assaborir millor el menjar i millorar la digestió i, realitzar entre 4 i 5 menjars equilibrats al dia per evitar picar entre hores.

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45