

## Cómo mantener hábitos de vida saludables

Si algo nos deja 2020 es la constatación de que la salud es un bien muy preciado que se debe de fomentar y cuidar en todos los sentidos. Si bien ya el año pasado como consecuencia del confinamiento por la pandemia, fuimos incorporando ciertos hábitos de vida saludable, durante 2021 los debemos mantener y, porque no, incrementar. Entre esas buenas costumbres que nos ayudarán a estar sanos y en forma destaca ir al gimnasio o hacer deporte con frecuencia, comer de forma saludable y equilibrada, poner nuestro peso a raya y dejar de fumar. Amén de todas las medidas que nos ayudarán a mantener a salvo de la Covid19, uso de mascarilla, higiene de manos, distancia interpersonal y limitar los contactos a nuestro grupo burbuja.

Además de intentar por todos los medios evitar el contagio, debemos seguir manteniendo nuestras pautas de salud al día en función de la edad y de nuestro estado. Hablamos de acudir a las revisiones periódicas, mantener el calendario de visitas a los especialistas y las vacunaciones al día y realizar todas aquellas pruebas diagnósticas que nos prescriban nuestros facultativos. A lo largo de 2021 hemos podido comprobar las afectaciones de la Covid19 y cómo se ceba en diversas patologías por eso debemos poner nuestra salud al día.

Es probable que para conseguir hacer deporte, perder peso o dejar de fumar precisemos de apoyo profesional. En el Hospital Universitari Sagrat Cor nos ayudan a hacerlo de forma ordenada y regular. De hecho, antes de comenzar deberíamos ponernos en manos de especialistas para que valoren nuestro estado de salud inicial, nos indiquen pautas sobre cómo debemos iniciarnos en la práctica de ejercicio físico, cuál es la alimentación más adecuada para conseguir nuestros objetivos y por dónde empezamos para dejar de fumar.

### Deporte o ejercicio de forma regular

El Dr. Raúl Muñiz, director Médico del Hospital Universitari Sagrat Cor, nos adelanta que primero hay que estudiar el estado de base del paciente haciendo un chequeo o revisión médica deportiva básica. Ésta consiste en una exploración física y algunas pruebas y tras ellas nos darán consejo nutricional y consejo deportivo y nos indicarán que alimentación deberíamos hacer y qué tipo de deporte es el más recomendable para nuestro estado físico. Muñiz afirma que siempre debemos empezar la práctica del deporte de forma moderada y progresiva, y nos recuerda que la Organización Mundial de la Salud recomienda como mínimo 30 minutos de actividad física diaria.

### Dejar de fumar

Si iniciamos la práctica regular de ejercicio, el resto de propósitos es más fácil incorporarlos a nuestra rutina. Hablamos de dejar de fumar. Éste es el principal factor de riesgo de enfermedad, y el consumo de tabaco se puede evitar. El Dr. Muñiz, afirma que “dejar de fumar de forma definitiva no es fácil, implica un gran esfuerzo personal pero es la mejor inversión en el cuidado de la salud”. El dato optimista lo demuestra que muchas personas dejan de fumar cada año. El tabaco produce una adicción física y psicológica, y a veces conseguir dejarlo requiere de varios intentos. En este sentido, el servicio de Neumología del Sagrat Cor dispone de un programa específico para ayudar a dejar de fumar. Los fumadores que reciben apoyo profesional durante el proceso tienen más probabilidades de conseguirlo.

## Cómo mantener hábitos de vida saludables

### **Optar por una alimentación saludable**

En lugar de dietas purgativas o restrictivas, la propuesta es instaurar una alimentación saludable. Una dieta equilibrada, además de promover la salud, puede ser de gran utilidad para el tratamiento preventivo de muchas enfermedades, asociadas al sedentarismo y a una alimentación inadecuada.

Una dieta saludable consta de frutas y verduras de temporada, legumbres y farináceos integrales (arroz, pasta...), carnes magras, pescado blanco y azul, huevos, lácteos y sus derivados, sin olvidarnos del aceite de oliva virgen extra para cocinar, elaborar y aliñar.

Otros hábitos que favorecen un estilo de vida saludable son mantener un horario regular en las comidas, procurando no saltarse ninguna; masticar bien los alimentos y comer lentamente para saborear mejor la comida y mejorar la digestión y realizar entre 4 y 5 comidas equilibradas al día para evitar picar entre horas.

### **Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari**

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45