

# HÁBITOS SALUDABLES

Doctora Helen María Barreto,  
Médica Familiar

# HÁBITOS SALUDABLES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de **hábitos** que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

Los tres pilares que hacen de la salud un concepto transversal son la nutrición, la salud física y la salud emocional.

# CONCEPTO DE HABITO

Práctica habitual de una  
persona, animal o  
colectividad.

## CONCEPTO DEL HÁBITO. HÁBITO PASIVO Y ACTIVO

# EL HÁBITO

- Puede **DEFINIRSE** al hábito como.
  - Una **DISPOSICIÓN ADQUIRIDA Y DURABLE** para **REPRODUCIR CON CRECIENTE FACILIDAD Y PERFECCIÓN** los mismos **ACTOS** o para **VIVIR** bajo la acción de las mismas influencias físicas o psíquicas.
- **HÁBITOS ACTIVOS**: consisten en la **adquisición de una aptitud** para practicar con facilidad, seguridad y destreza determinados actos, adquisición que generalmente es penosa en sus comienzos. *Suponen un aprendizaje. Siempre requieren un esfuerzo más o menos consciente y deliberado por parte de quien los adquiere.*
- **HÁBITOS PASIVOS**: porque *no requieren de ningún esfuerzo aparente o por lo menos ningún esfuerzo atento para ser adquiridos.* Son fenómenos de **ADAPTACIÓN** indeliberada y fundamentalmente **BIOLÓGICA** a condiciones predeterminadas y externas.

# CONCEPTO DE RUTINA

Costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir.

# DIFERENCIA ENTRE HABITO Y RUTINA

**Rutina**, es aquella actividad que realizamos de forma regular y periódica.

**Hábito** es el modo de actuar aprendido o adquirido para poder conseguir que una rutina se lleve a cabo de manera satisfactoria.

¿Es lo mismo? No y las confundimos. A veces justificamos rutinas como si fueran hábitos, pero no lo son. ¿Como distinguirlos? Te juegas tu identidad.

 <b><u>RUTINA</u></b>	<b><u>HABITO</u></b> 
Automática pero <b>IMPUESTA</b> y <b>FABRICADA</b> por el inconsciente	Automática pero <b>ELEGIDA Y CREADA</b> por ti conscientemente
<b>PROGRAMAS INCONSCIENTES</b> del cerebro y cuerpo	<b>DESEOS</b> del consciente que ejecuta con el cuerpo y el corazón.
Mira al <b>PASADO</b>	Mira al <b>FUTURO</b>
Fundamenta tu falsa <b>IDENTIDAD</b>	Alineada a tu <b>SER SUPERIOR/ESENCIAL</b>
Emociones Desagradables: Aburre, cansa, deprime, culpa...	Emociones Agradables: Curiosidad, aprecio, seguridad, paz, serenidad, fluir...
Contraproducente para tus <b>OBJETIVOS</b> y <b>DESEOS</b>	Orientada al logro de tus <b>OBJETIVOS</b> y <b>DESEOS</b> y disfrute
Siempre <b>IGUAL Y REPETITIVA</b>	Siempre <b>DIFERENTE Y DISTINTA</b>
Te atan, degradan y reducen.	Te Desarrollan, Aprendes, Eres.

Ambas son Automáticas, se ejecutan en el Presente, pero estas distinciones te dirán si deben mantener tus rutinas o construirte nuevos hábitos.

# PIRÁMIDE ALIMENTARIA





Ministerio de la Protección Social  
República de Colombia

Libertad y Orden

# Guías alimentarias para la población colombiana



<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/P/P/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>

<https://www.icbf.gov.co/programas-y-estrategias/nutricion/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-mujeres-gestantes-1>



# GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA MUJERES GESTANTES, MADRES EN PERÍODO DE LACTANCIA Y NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS PARA COLOMBIA

DOCUMENTO TÉCNICO



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



GOBIERNO DE COLOMBIA

*Cambiando el mundo de las familias colombianas*

Concepto de ejercicio físico:

El ejercicio físico es la **actividad física recreativa**, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.

El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud.

El término de ejercicio físico incluye el de **gimnasia, baile, deporte y educación física**

# Concepto de actividad física:

Se considera **actividad física** a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.

Posible gracias a la relajación y contracción de los músculos del cuerpo.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

(Mover un brazo, un pie,  
etc.)

## **EJERCICIO**

Practicar actividad física  
de manera regular  
(Correr, nadar, jugar a fútbol, etc.)

## **ENTRENAMIENTO**

Organización cargas de trabajo  
Mejora del rendimiento  
Objetivos concretos  
Tiene un fin

## **DEPORTE**

Requiere entrenamiento específico  
Carácter competitivo  
Reglas  
Instituciones



<b>Actividad Física</b>	<b>Ejercicio Físico</b>	<b>Deporte</b>
<p>Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético.</p>	<p>Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física.</p>	<p>Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.</p>
<p>Trabajar, caminar, tocar un instrumento musical, bailar, limpiar, hacer las compras...</p>	<p>Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.</p>	<p>Fútbol, baseball, tenis, natación...</p>

La palabra **sueño** (del latín «*somnus*») designa tanto el acto de dormir como la actividad de la mente durante ese periodo de descanso.



La National Sleep Foundation<sup>1</sup> considera adecuados las horas diarias de sueño conforme a edad:

- Niños pequeños (1-2 años): entre 11 y 14 horas.
- Niños en edad preescolar (3-5 años): entre 10 y 13 horas.
- Niños en edad escolar (6-13 años): entre 9 y 11 horas.
- Adolescentes (14-17 años): entre 8 y 10 horas.
- Adultos más jóvenes (18 a 25 años): entre 7 y 9 horas.
- Adultos (26-64 años): entre 7 y 9 horas.
- Adultos mayores (de 65 años): entre 7 y 8 horas.

# Función biológica del sueño

## ***Eliminación de residuos celulares del cerebro***

Durante el estado de sueño, el sistema glinfático (equivalente al sistema linfático del resto del cuerpo), se activa 10 veces más en comparación al estado de vigilia, permitiendo que los residuos de las células cerebrales se eliminen con mayor eficacia. Durante el sueño se produciría una contracción de las células cerebrales, creándose así más espacio entre ellas y con ello permitiendo que el líquido cefalorraquídeo circule más fácilmente a través del tejido cerebral; limpiándose así más libremente los residuos, tales como **la proteína beta-amiloide responsable de la enfermedad de Alzheimer.**

# Consolidación de la memoria

La hipótesis de que el sueño participa en la consolidación de la memoria reciente ha sido investigada mediante cuatro paradigmas:

- Efectos de la privación del sueño sobre la consolidación de recuerdos;
- Efectos del aprendizaje sobre el sueño posentrenamiento;
- Efectos de la estimulación durante el sueño sobre los patrones de sueño y sobre la memoria,
- Reexpresión de los patrones de comportamiento específico neuronal durante el sueño posentrenamiento.

# Trastornos del sueño

Los trastornos del sueño se pueden clasificar en cuatro grandes grupos:

- a) trastornos con somnolencia diurna excesiva (narcolepsia, síndrome de apneas de sueño e hipersomnias idiopáticas)
- b) trastornos con dificultad para conciliar y mantener el sueño o insomnio
- c) trastornos con conductas anormales durante el sueño o parasomnias (sonambulismo, terrores nocturnos, pesadillas)
- d) trastornos del ritmo sueño-vigilia.

# Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos, creados por la World Sleep Society

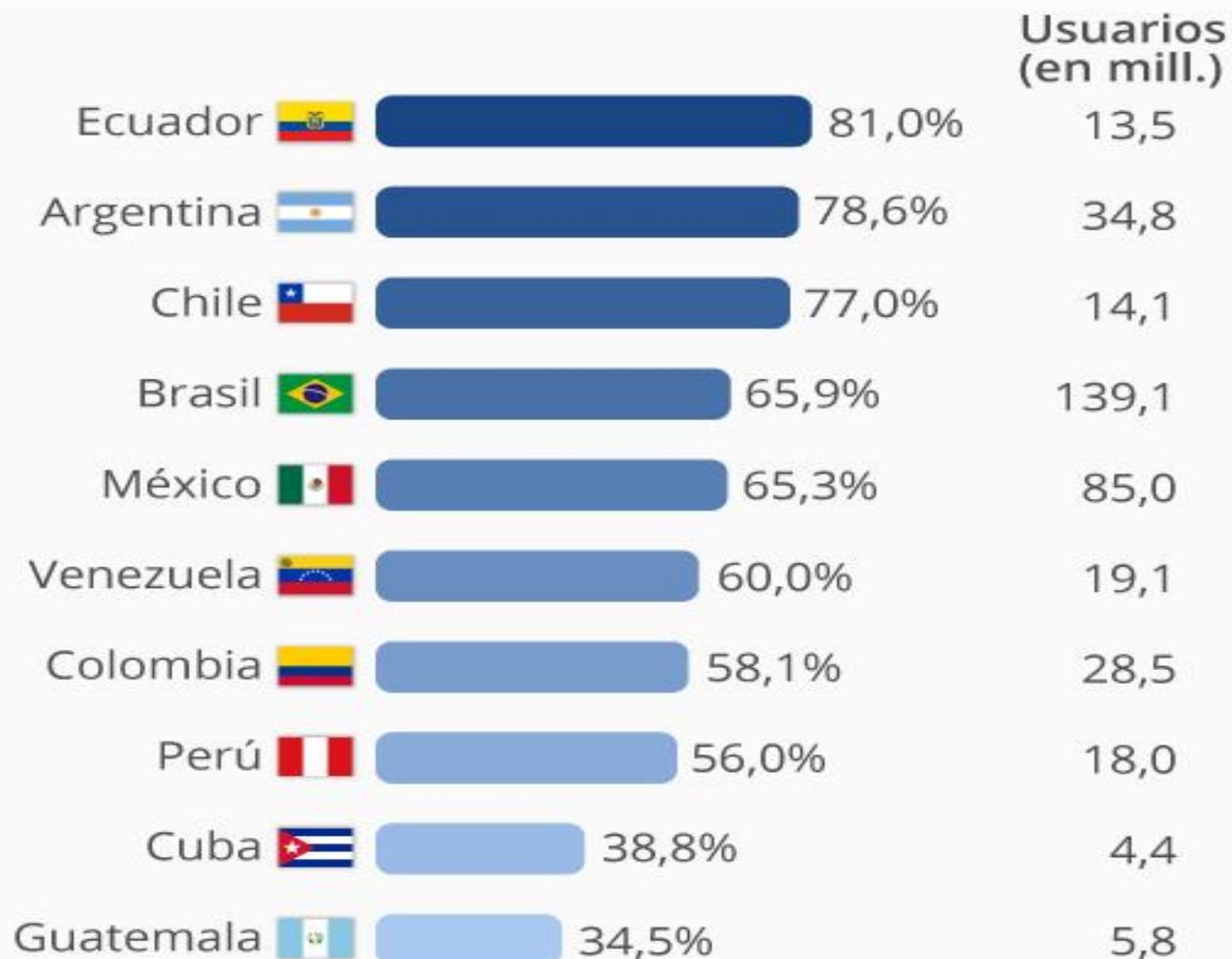
- Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
- Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
- Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
- Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
- Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.

- Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
- Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
- Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
- Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.
- Reserve su cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.



# Penetración de Internet en Latinoamérica

Número de usuarios y penetración de Internet en Latinoamérica en 2018\*





## Mapa de las enfermedades más buscadas en Colombia en 2018

### Las más buscadas en todo el país...

1. Aborto espontáneo
2. Acné
3. Diabetes

#### Medellín

1. Acné
2. Diabetes
3. Adicciones

#### Manizales

1. Acné
2. Diabetes
3. Apnea del sueño

#### Pereira

1. Diabetes
2. Acné
3. Adicciones

#### Armenia

1. Acné
2. Ansiedad
3. Apnea del sueño

#### Cali

1. Adicciones
2. Acné
3. Diabetes

#### Barranquilla

1. Aborto espontáneo
2. Diabetes
3. Disfunción eréctil

#### Cartagena

1. Acné
2. Diabetes
3. Ansiedad

#### Cucuta

1. Aborto espontáneo
2. Adicción a las drogas
3. Diabetes

#### Bucamaranga

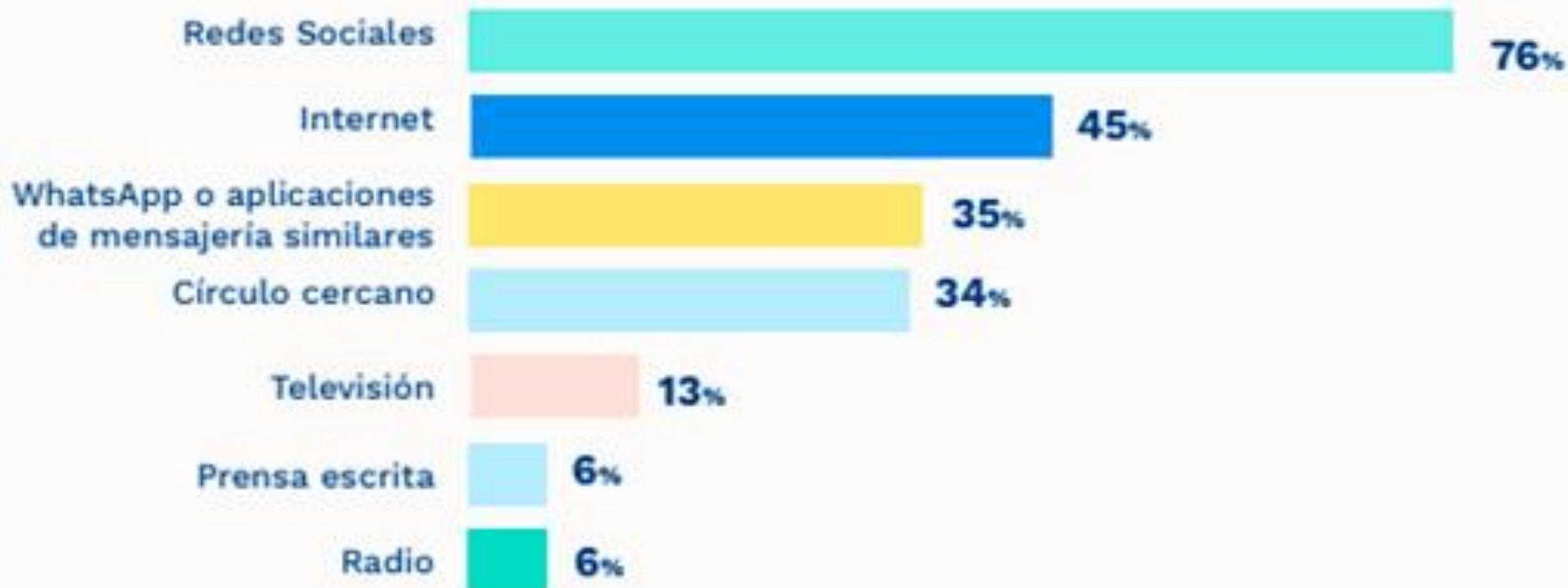
1. Aborto espontáneo
2. Ansiedad
3. Acné

#### Bogotá

1. Diabetes
2. Acné
3. Apnea del sueño

Elaborado por:

## ¿A través de qué canal cree que le suelen llegar las noticias falsas al paciente?



<b>%</b>	<b>Usuarios que buscan sobre</b>
66	Enfermedad o problema médico específico
56	Procedimiento o tratamiento específico
44	Médicos u otros profesionales sanitarios
36	Sobre hospitales u otros establecimientos médicos
33	Seguridad social y seguros de salud (incluidos seguros privados)
29	Seguridad alimentaria o alertas relacionadas
24	Seguridad de medicamentos o alertas relacionadas
22	Peligros medioambientales para la salud
19	Embarazos y nacimientos
17	Pérdida de memoria, demencia o Alzheimer
16	Interpretación de resultados de pruebas médicas
14	Cómo gestionar dolores crónicos
12	Cuidados a largo plazo para personas mayores o discapacitadas
7	Decisiones sobre el final de la vida
28	Otros temas de salud no incluidos en la encuesta
80	Al menos uno de los temas de arriba

**TENGO**

206 HUESOS

650 MÚSCULOS

50 BILLONES DE CÉLULAS

**Y LA VERDAD,**

LEVANTAR TODO ESO DE LA CAMA

**UN LUNES** ESTÁ DIFÍCIL...

*¡Gracias!*