

Diez propósitos para empezar el año con salud

- **Tres de cada cuatro españoles (76%) no se sienten satisfechos con su salud, aunque uno de cada tres (33,3%) lo considera el aspecto más importante de la vida**
- **Según el doctor Javier Sánchez, experto médico de Cinfa, “la clave de una buena salud se halla en la prevención, lo que significa cuidar cinco aspectos: alimentación, ejercicio, descanso, higiene y ocio”**

Pamplona, 8 de enero de 2018- Recién inaugurado 2018, toca ahora hacer frente a las posibles secuelas de los excesos navideños y, sobre todo, plantearnos una lista de propósitos de nuevo año que nos ayuden a lograr una buena salud. Curiosamente, el barómetro publicado el año pasado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), revela que tres de cada cuatro españoles (76%) no se sienten completamente satisfechos con su salud, a pesar de ser el aspecto más importante de la vida para uno de cada tres encuestados (33,3%) –solo por detrás de la familia (53,6%)–.

Al respecto, el doctor Javier Sánchez, experto médico de Cinfa, recuerda que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de afecciones o enfermedades. Y, para lograrlo -continúa el experto de Cinfa- es necesario adoptar unos determinados hábitos de vida y una rutina activa”.

Dolencias que podemos prevenir

El año que comienza puede ser el momento perfecto para tomar conciencia de la importancia de adquirir hábitos saludables y hacer de la prevención nuestra mejor aliada: problemas de salud tan comunes como la hipertensión arterial, el colesterol elevado y la obesidad son prevenibles si observamos ciertas precauciones. “Incluso el 80% de los casos de diabetes tipo 2 pueden evitarse”, apostilla el doctor Sánchez.

Como resume el experto de Cinfa, “la clave de una buena salud se halla en la prevención y ello significa cuidar cinco aspectos presentes en nuestro día a día que son fácilmente controlables: la alimentación, el ejercicio físico, el descanso, la higiene personal y el tiempo libre. Por supuesto, han de evitarse también hábitos tóxicos como el tabaco o el alcohol, pero lo más importante es cuidarse de manera activa y en positivo”, recuerda. Para ello, la mejor manera de estrenar 2018 es decidarnos a seguir una serie de propósitos saludables durante todo el año.

Diez propósitos saludables para el nuevo año:

1. **Come de todo y en las cantidades adecuadas.** La dieta mediterránea es el mejor modelo para cumplir esta premisa. Se caracteriza por un elevado consumo de cereales, frutas, verduras y legumbres, una alta presencia del pescado, y algo menos de carnes blancas y lácteos, así como un consumo bajo de carnes rojas. También prima la ingesta de grasas de origen vegetal como el aceite de oliva virgen o los frutos secos.
2. **Realiza cinco comidas al día.** Desayuna fuerte, almuerza, come bien, merienda y cena ligero. Y hazlo siguiendo horarios regulares y, si es posible, planificando con periodicidad semanal lo que tomarás en cada comida. En general, la moderación debe ser la norma básica.
3. **Opta por la cocina sana.** Recuerda que la cocción, el vapor, la plancha o el horno son excelentes opciones para cocinar de manera saludable sin renunciar al sabor, que puedes potenciar con especias y vinagres, pero sin abusar de la sal. Reserva las frituras y las salsas solo para ocasiones especiales.

4. **Hidrátate todo lo que necesitas.** Tu organismo precisa de al menos dos litros diarios de líquidos para mantenerse en forma. Sobre todo, debemos beber agua (de seis a ocho vasos al día), aunque también se pueden tomar zumos naturales, infusiones y caldos.
5. **Modera el consumo de alcohol y no fumes.** No es necesario eliminar por completo el vino y la cerveza, porque ambas bebidas contienen nutrientes saludables, pero los hombres no deberían beber más de dos o tres vasos al día y las mujeres, uno y medio. El tabaco sí debe ser directamente suprimido, pues constituye un factor de riesgo de numerosas enfermedades.
6. **Apuesta por la vida activa.** Huye del sedentarismo. Además de los treinta minutos de actividad física moderada que la OMS aconseja, opta por incorporar a tu día a día hábitos como caminar en vez de coger el coche o subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
7. **Duerme al menos ocho horas diarias.** El descanso es fundamental para nuestro cuerpo. Tu capacidad de concentración aumentará en el trabajo o en clase y te sentirás con mucha más energía para realizar cualquier actividad, si duermes al menos ocho horas al día y siguiendo siempre unos horarios regulares.
8. **Lávate las manos a menudo con agua y jabón.** Especialmente después de ir al baño o tras estornudar o toser. Cuida también la higiene al cocinar, evitando, por ejemplo, el contacto entre alimentos crudos y cocinados y manteniendo limpios los utensilios y superficies de cocina. Estas medidas son útiles para prevenir infecciones y contagios.
9. **Mens sana in corpore sano.** Ser optimista y sentirte feliz aumentará tus probabilidades de disfrutar también de una buena salud. Reserva tiempo de ocio para actividades placenteras o *hobbies* de tu gusto y para relacionarte socialmente.
10. **Acude a revisiones médicas habituales y no te automediques.** Someterse a chequeos médicos periódicos puede ayudarte a prevenir y detectar de manera precoz la aparición de enfermedades. Además, si te encuentras mal, acude a tu médico o farmacéutico para pedir consejo: ellos te asesorarán sobre los tratamientos más adecuados.

El proyecto de divulgación en salud de Cinfa

En la web www.cinfasalud.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Google+](#), [CinfaSalud en Pinterest](#) y [CinfaSalud en Youtube](#).

Sobre Cinfa

Cinfa es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. Con 49 años de experiencia, su actividad se divide en cinco líneas de productos: medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; medicamentos sin receta y productos de cuidado de la salud; soluciones de movilidad Farmalastic; tratamientos para el cuidado de la piel Be+; y soluciones nutricionales N^s Nutritional System.

El laboratorio, de 100% capital español y ubicado en Navarra, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad que aporten salud y bienestar.

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Saioa Aldaya.
Tlf: 650 90 16 41
saioa.aldaya@cinfa.com
www.cinfa.com