



# Hábitos saludables: moverse, comer y dormir

## Hábitos saludables: moverse, comer y dormir

Los hábitos son pequeñas tareas o comportamientos que repetimos diariamente de forma automática y sin esfuerzo, sin muchos pensamientos conscientes, y que están relacionados con actividades que conducen al bienestar.

Un hábito bueno es aquel que está dirigido a conseguir un objetivo que mejora la calidad de vida y genera satisfacción, por ejemplo: descansar entre 6 y 8 horas al día, alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio.

Existen ocasiones, en las cuales los hábitos no son los adecuados para tener una vida saludable, como tener una mala alimentación, tener vida sedentaria o no dormir lo suficiente.

Los malos hábitos son aquellos que desarrollan consecuencias negativas en la calidad de vida, actualmente son una de las principales preocupaciones de la población debido a lo que puede generar a nivel de calidad de vida y de salud tanto física como mental en las personas que tienen estas conductas, González Rodríguez hace referencia a esto cuando dice “En las últimas décadas, ha ido creciendo la preocupación por los estilos de vida poco saludables en la población. Esta tendencia en las sociedades desarrolladas se caracteriza entre otras conductas, por el sedentarismo y el consumo de dietas descompensadas nutricionalmente, produciendo problemas de sobrepeso y obesidad de dimensiones sociales cada vez más alarmantes” (2008, p. 87).

Abandonar los malos hábitos, e incorporar buenos hábitos, aumenta la calidad de vida. Con la implementación de buenos hábitos se puede mejorar la calidad de vida de la persona que los ponga en práctica y de todos los que lo rodean, creando ambientes más saludables y tranquilos.

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” e incluye como ejemplos: una dieta saludable, actividad física, relación con el medio ambiente y actividad social; todos estos elementos forman parte de un estilo de vida saludable, que se obtiene de tener buenos hábitos.



Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

- Mantener una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal adecuada.
- Tener una calidad de sueño óptima.
- Realizar actividad física.
- Evitar hábitos tóxicos: como fumar, consumir drogas o beber alcohol en exceso.
- Planificar el día.
- Mantener una actitud positiva.
- Evitar el estrés innecesario.

En la actualidad, no es ningún secreto que se tienen muchos distractores para los buenos hábitos, como comer inadecuadamente, no dormir lo suficiente y no hacer ejercicio, lo cual en la mayoría de los casos podría repercutir en un sinnúmero de enfermedades que se pudieran prevenir.

Existen algunas investigaciones que han explorado la relación entre el dormir, comer, hacer ejercicio, y han encontrado que estos elementos juegan un papel importante en el bienestar, en sus distintas combinaciones. Al realizar estos elementos al mismo tiempo aumentan las probabilidades de éxito en los tres, en comparación con iniciar una nueva dieta o un programa de ejercicios de forma aislada. **Comer, moverse y dormir** bien son aún más fáciles si trabajan de manera simultánea. Por ejemplo: el ejercicio reduce el estrés y ayuda a dormir bien, y el sueño adecuado puede reducir la necesidad de sobrealimentarse y propicia el buen ánimo.

Cuando estos elementos se trabajan juntos, crean un espiral ascendente y progresivo porque, si comes, te mueves y duermes bien hoy, mañana tendrás más energía y mejor estado de ánimo.

A continuación, revisaremos los principales elementos que conforman los hábitos de vida saludables, y que pueden servir como un buen comienzo para incrementar tu bienestar físico y emocional.



## Comer

Los hábitos alimenticios saludables ayudan a mantener la energía y vitalidad a lo largo del día. La alimentación es muy importante para la salud y, sin duda alguna, elegir bien lo que comemos debe ser una prioridad. Necesitamos estar informados del efecto que la comida que ingerimos tiene en nuestro bienestar físico.

Una alimentación saludable contribuye a la buena salud física y mental, ya que previene enfermedades del corazón, diabetes, obesidad y distintos tipos de cánceres... La mala alimentación es uno de los 9 factores que explican la causa del 90% de los infartos y parece relacionarse con el 30% de los distintos tipos de cáncer.

Se recomienda una alimentación variada, rica en frutas y verduras, y pobre en grasas animales.



## Algunos Datos

Un estudio reciente (Oyebode et al. 2014), encontró que comer frutas y verduras se correlaciona con una disminución en el riesgo de mortalidad a causa del cáncer y problemas cardiovasculares, independientemente de la edad, sexo, clase social y nivel de educación de las personas.

Tom Rath, en su libro *Eat, Move, Sleep* (Comer, moverse, dormir), recomienda aplicar **pequeños cambios** que nos conduzcan a desarrollar hábitos más saludables, ya que pueden traer grandes beneficios con el tiempo, como dejar de agregar azúcar al café, o simplemente, poner sólo la mitad del azúcar en lugar de la porción acostumbrada. Es importante resaltar que la buena salud se ve afectada o beneficiada por muchas de las **pequeñas decisiones** que tomamos en nuestro día a día.

## Consejos sobre opciones saludables propuestos por Tom Rath

- Trata de que las porciones de comida sean suficientes, sin excederte.
- Toma en cuenta el tamaño del plato que usas en la mesa, cuando se utilizan platos más grandes, tenemos la sensación de que necesitamos llenarlos y, por lo tanto, comemos más.
- Evita el azúcar (sobre todo el azúcar refinado).
- Consume alimentos con un alto contenido de proteínas.
- Pon atención a las etiquetas de los alimentos y a las listas de ingredientes antes de hacer la compra.
- Recuerda que el desayuno es muy importante, ya que de él se obtiene la energía para empezar el día.

- Las últimas investigaciones muestran que, tomar una taza de café al día, puede disminuir la depresión y ralentizar el deterioro cognitivo, sólo cuida la cantidad de azúcar y crema que le agregas.
- Trata de que las comidas duren al menos 20 minutos, ya que tu sistema digestivo necesita de aproximadamente ese tiempo para enviar señales a tu cerebro de que estás lleno.
- Cuando tengas antojo de algo dulce come, en lugar de golosinas, una fruta o alguna verdura.
- Lo orgánico no siempre es saludable, asegúrate de estar al tanto de los otros ingredientes que contiene el alimento que vas a consumir, por ejemplo, si eliges un alimento libre de gluten, revisa los demás contenidos en su etiqueta.
- Modera la cantidad de sal que consumas.
- Trata de que tu plato sea variado e incluya alimentos de todos los grupos (frutas y verduras, proteínas, lácteos, pan, cereales, y leguminosas).

## Cambiando la rutina

Las investigaciones han demostrado que el consumo de fuentes específicas de proteínas puede proporcionar los nutrientes que tu cuerpo necesita, sin los efectos negativos de la carne, como la que contienen las hamburguesas o *hotdogs*, que es una carne procesada. Si bien se puede comer carne ocasionalmente, también se puede obtener la proteína que necesitas de fuentes vegetales.

La siguiente lista es un ejemplo, propuesto por Tom Rath, de donde puedes obtener la ingesta necesaria de proteínas, antes de recurrir a carnes rojas o procesadas.



Rath explica que las opciones y decisiones que tomes hoy te beneficiarán mañana, y que las opciones correctas en tu alimentación eventualmente mejorarán tu salud y tus probabilidades de vivir más.

No importa qué tan saludable estés el día de hoy, las **pequeñas acciones positivas**, y los **pequeños cambios de hábitos** que realices, te ayudarán a ir cambiando diariamente tus rutinas para mejorar tus hábitos alimenticios. No es una tarea fácil, pero puedes iniciar poco a poco, con pequeños cambios, como tus compras en el supermercado, primero durante una semana, luego un mes, después seis meses, hasta que logres hacerlo un hábito.

### **Moverse**

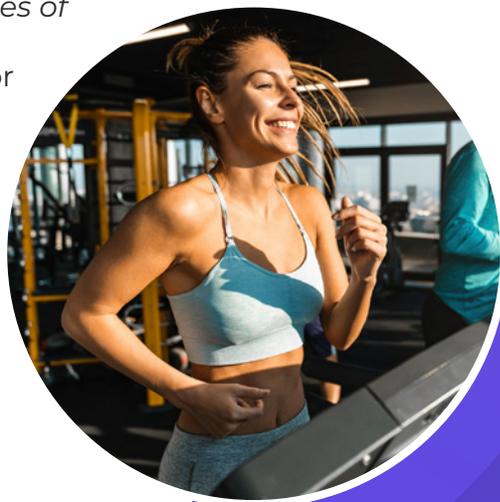
Hacer ejercicio tres veces por semana no es suficiente. Estar **activo durante todo el día** es lo que te mantendrá saludable.

Durante siglos, nuestros antepasados dedicaron gran parte de su tiempo a desplazarse a pie. Desde los días de la caza de animales salvajes, hasta en tiempos más recientes, trabajando en granjas. Un día de trabajo típico solía implicar trabajo físico, pero en la actualidad esto ha cambiado drásticamente.

Ahora pasamos más tiempo sentados (9.3 horas aproximadamente) que durmiendo. El cuerpo humano no está hecho para esto, y el sedentarismo contribuye a aumentar la obesidad y la diabetes que son un importante problema de salud pública.

Cuidar tu dieta y hacer 30 minutos de ejercicio al día no son suficientes para compensar todas las horas que estás sentado.

Reducir esta inactividad crónica es más importante que períodos de ejercicio vigoroso. Cuando los científicos del *National Institutes of Health* (Institutos Nacionales de Salud) estudiaron a 240.000 adultos durante una década, descubrieron que el ejercicio por sí solo es insuficiente. Incluso siete horas a la semana de actividad física, de moderada a vigorosa, no es suficiente para mantener saludable a la gente. Dentro del grupo más activo que se estudió, quienes hacían ejercicio más de siete horas a la semana, el subgrupo de las personas que pasaban más tiempo sentados tenía un 50 por ciento más de riesgo de muerte por cualquier causa. Además, duplicaron sus probabilidades de morir de una enfermedad cardíaca. Esto demostró que el ejercicio claramente ayuda, pero no compensará todas las horas de estar sentado.



La mayoría de los adultos sabemos que hacer ejercicio tiene muchos beneficios; sin embargo, este conocimiento por sí solo no es suficiente para que hagamos una rutina de actividad física.

Estar sentado requiere un mínimo de esfuerzo, es decir, al estar sentado nuestro metabolismo disminuye a un tercio el consumo de calorías que se usan regularmente al estar parados o caminando; esto nos puede conducir a la obesidad. El sedentarismo baja el nivel de procesamiento de las grasas, afecta los niveles de insulina asociada a una propensión de diabetes tipo 2 y sube los niveles de colesterol.

La actividad física ayuda a prevenir y tratar problemas de salud mental, a aumentar el bienestar, reducir el estrés, aumentar la autoestima, agudizar el pensamiento y, en general, a mejorar la calidad de vida. Una clave para proporcionar ejercicio adicional durante un día de trabajo es: utiliza **la regla del 2 en 20. Cada 20 minutos de trabajo sentado, muévete durante 2 minutos**. Por ejemplo: caminar hacia la impresora o usar el baño en el otro extremo del edificio.

Movernos nos da energía, nos mantiene alerta y con mayor capacidad de enfocarnos. Rath recomienda dar 10000 pasos al día o 70000 pasos por semana. No se trata de ejercicio, sino de estar activo en pequeños picos durante todo el día, y puede ayudar a mejorar la salud en general.

Es importante considerar que reducir la inactividad crónica que actualmente se vive, es más importante que tener períodos de ejercicio vigoroso. El ejercicio claramente ayuda, pero no compensa las horas que permaneces sentado. Estar activo durante todo el día es lo que te mantendrá saludable.

La dificultad no reside en saber por qué debemos hacer ejercicio, sino en encontrar y mantener la motivación para hacerlo. **Marie-Josée Shaar** (2008) nos comparte estas recomendaciones, basadas en investigaciones de psicología positiva, para empezar a hacer ejercicio:

1. **Dormir lo suficiente y comer nutritivamente.** Jim Loehr y Tony Schwartz demuestran que dormir lo suficiente y comer alimentos nutritivos, incluidos los carbohidratos complejos que brindan energía antes del ejercicio, son parte del plan.
2. **Tener buen humor.** Sonja Lyubomirsky describe que los estados de ánimo felices nos ayudan a ser más productivos, más activos y saludables. Todos estos son ingredientes que facilitan el ejercicio. Antes de empezar, puedes revisar qué música vas a escuchar o invitar a algún amigo a hacer ejercicio contigo.



3. **Los demás importan**, dice Christopher Peterson. Aquellos que son nuevos en el ejercicio, se recomienda que tengan a un compañero de entrenamiento. En realidad, es mejor tener más de uno: si tu pareja habitual no puede asistir esta noche, busca a alguien más que te pueda acompañar y motivar.
4. **Usa tus fortalezas**, Tom Rath recomienda apoyarte en tus fortalezas, por ejemplo, ¿eres reconocido por tu liderazgo?, entonces enfócate en el ejemplo que estás dando a tus seres queridos. ¿Te gusta aprender? Investiga un nuevo ejercicio en cada visita al gimnasio. Hay infinitas formas de expresar tus fortalezas a través del ejercicio.
5. **Disfruta del cansancio**. Muchos principiantes en el ejercicio solo hacen un esfuerzo a medias, apenas sudan o se cansan y rápidamente se desaniman porque no sienten los beneficios inmediatamente. A menos que tu médico te indique lo contrario, no tengas miedo de sentir que tu ritmo cardíaco se acelera ni de aprender a querer el dolor de tus músculos después de una rutina de ejercicio.
6. **Involucra tu mente**. Mucha gente dice que el entrenamiento es demasiado repetitivo y por lo tanto aburrido. Continúa aprendiendo, una vez que conozcas más sobre todas las áreas de entrenamiento (cardiovascular, resistencia, fuerza y flexibilidad), te sentirás motivado a encontrar combinaciones de ejercicios más efectivas.
7. **Mide tu entrenamiento**. Como dice Chris Peterson: “Lo que se valora se mide, pero lo que se mide también se valora”. Empieza a medir tu entrenamiento. Marca en un calendario tus días de entrenamiento. Mantén un diario con tu rutina de entrenamiento. Construye un gráfico que muestre tu progreso. Mide lo que funciona para ti, lleva un registro de lo que haces y felicítate cuando lo estés haciendo bien.
8. **Obtén combustible para la mente después del ejercicio**. John Ratey dice que el ejercicio facilita el crecimiento de las células cerebrales, y mientras tus músculos se recuperan después del esfuerzo, tu cerebro está activamente ocupado construyendo nuevas sinapsis. Por lo tanto, lo que hagas después del ejercicio es esencial para obtener todos los beneficios de su actividad. Capitaliza la próxima hora después del ejercicio llenando tu cerebro de lo que vale la pena.

## Dormir

Uno de los problemas de la actualidad es que las personas no duermen lo suficiente. La falta de sueño tiende a acumularse y tiene un impacto negativo en nuestro funcionamiento cerebral; la capacidad de reaccionar se hace lenta, perdemos concentración y nuestro funcionamiento general se deteriora.

Una hora menos de sueño no equivale a una hora extra de logro o disfrute. Ocurre exactamente lo contrario. Cuando pierdes una hora de sueño, disminuye tu bienestar, productividad, salud y capacidad de pensar. Por otro lado, si dormimos suficiente estamos más alertas, energizados y resilientes.

Tener buenos hábitos de sueño puede facilitar todo lo que hacemos en la vida. Esto se debe a que el sueño es el medio en el que se da el balance de las sustancias bioquímicas del organismo.

Algunos datos:

- Dos de cada tres adultos duermen menos horas de las que necesitan.
- William Dement, investigador del sueño, dice que no hay ninguna práctica o ejercicio que haga que nuestro cuerpo y mente trabajen bien con sueño insuficiente.
- Los adultos necesitan dormir entre 6 y 8 horas diarias.
- No es posible reponer el sueño perdido durmiendo más los fines de semana.



Se ha identificado un fuerte vínculo entre los patrones de sueño de los niños y su rendimiento en el aula.

Descubrieron que el simple hecho de tener una regla específica a la hora de acostarse hace una gran diferencia.

Los niños con mayor calidad de sueño son más activos y comen más saludable. Toda esta investigación sugiere que debemos repensar el sueño como un valor familiar básico.

El sueño es esencial para la vida, el dormir sirve para reparar y tener buen rendimiento al día siguiente.

Tom Rath proporciona sugerencias sobre cómo dormir mejor, a través del ruido blanco, que se describe como una señal de sonido que contiene todas las frecuencias y estas son de la misma potencia. Puede ser el sonido del televisor o la radio sin sintonizar o también el ruido constante y uniforme de un aire acondicionado.

También sugiere evitar el uso de aparatos electrónicos durante la noche, como celulares, la computadora o ver televisión. Evitar distracciones mentales como preocuparse por un correo electrónico o un trabajo pendiente, ya que puede ocasionar interrupciones del sueño. La luz de una computadora o un teléfono celular suprime la melatonina (la hormona del sueño) que es necesario para una buena calidad de sueño.

Existe el pensamiento de que puedes hacer más cosas en el día si recortas la cantidad de tiempo que duermes, sin embargo, esto es opuesto, ya que si duermes y descansas más logras más al día siguiente. Los estudios han demostrado que el sueño mejora la memoria. Las cosas que aprendes el día anterior se archivan mejor en tu cerebro cuando duermes bien.

Consejos para dormir bien y mejorar la calidad del sueño:

- Si es posible, ten en la habitación una temperatura grados menos que la temperatura ambiente durante el día.
- Evita las luces brillantes un par de horas antes de acostarse.
- Usa atenuadores para los interruptores de luz.
- Evita todos los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse.
- Evita las pastillas para dormir.
- Haz ejercicio.
- Evita situaciones estresantes una hora antes de acostarse.

Recuerda que no es solo la cantidad de tiempo que duermes, sino la calidad del sueño que experimentas mientras duermes.

### **Moverse, comer y dormir**

Comer bien, moverse más y dormir mejor, cuando hagas las tres cosas en combinación, verás cómo el beneficio es mayor que la suma de sus partes.

Es fundamental pensar en los tres elementos juntos. Alimentarse adecuadamente proporciona energía para ejercitarse y mejora la calidad de tu sueño, a su vez, una noche de sueño profundo te invita a empezar de manera saludable y con energía al día siguiente. Es por eso por lo que la verdadera magia reside en la interrelación de comer, moverse y dormir.

Piensa en cómo es necesario empezar con hábitos saludables, desde ir al súper y llevar alimentos saludables a casa para toda la familia. Crear un ambiente donde dormir bien y lo suficiente sea la regla, y encontrar personas con quién acompañarse para mantenerse activo.

Haciendo esto por uno mismo generas un círculo virtuoso a tu alrededor y esto ayuda también a las personas cercanas a generar hábitos saludables.



## Referencias

- *Alimentación saludable. La Alimentación - navarra.es.* (s/f). Navarra.es. Recuperado el 2 de marzo de 2022, de [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Habitos+saludables/Alimentacion/Alimentacion+saludable/PromocionSaludEstilosVidaAlimentacion.htm](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Habitos+saludables/Alimentacion/Alimentacion+saludable/PromocionSaludEstilosVidaAlimentacion.htm)
- *Hábitos de vida - navarra.es.* (s/f). Navarra.es. Recuperado el 2 de marzo de 2022, de [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/)
- Rodríguez, A. G. (2009). Concepciones y práctica reflexionada de docentes y enfermeras-os sobre la promoción de la alimentación saludable en la escuela. *Investigación en la Escuela*, (69), 87-98.
- Rath, T. (2013). *Eat move sleep: How small choices lead to big changes*. Missionday, LLC.
- Shaar, M.-J. (2008, junio 24). Top ten stimuli to exercise your body. *Positive Psychology News*. <https://positivepsychologynews.com/news/marie-josee-salvas/20080624811>