

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y NOCIVOS

### INTRODUCCIÓN.

Cuando todas las piezas de nuestro cuerpo funcionan correctamente, decimos que disfrutamos de buena SALUD.

Ante las amenazas que suponen las enfermedades, debemos responder con unos hábitos de vida saludable para mantener a punto la biomáquina corporal y que prologuen al máximo su duración.

En los últimos años, numerosos estudios han confirmado que el sedentarismo y la inactividad, son la causa de algunas enfermedades y tienen relación directa con la forma física y la mortalidad global.

El ejercicio físico, la buena alimentación y los hábitos saludables son la mejor prevención contra las enfermedades.

A continuación, trataremos los siguientes aspectos:

- El ejercicio físico como hábito de vida saludable para los distintos sistemas y aparatos del organismo.
- Hábitos nocivos y actividades poco saludables.

### 1.- EL EJERCICIO FÍSICO COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la **salud** "es un estado completo de bienestar, tanto físico y mental como espiritual, condición en la que el individuo tiene suficiente energía y vitalidad para llevar a cabo las tareas diarias y le sobra energía para las actividades recreativas."

Para tener una vida sana, es importante llevar a cabo prácticas que favorezcan al correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Algunos estudios aseguran que son necesarios 28 días para que una práctica se convierta en **hábito** y pueda mantenerse durante años. Otros estudios, afirman que el tiempo necesario para que un hábito se convierta en automatismo es más del doble, 66 días.

Así, las rutinas sirven tanto para hábitos saludables relacionados con la alimentación como para el ejercicio físico. Un ejemplo de ello es comer una pieza de fruta a media mañana o para merendar. De esta forma aseguramos la ingesta mínima diaria de fruta.

#### Hábitos saludables y los sistemas y aparatos.

A continuación, vamos a ver cuáles son los hábitos saludables importantes para el desarrollo y prevención de enfermedades de los aparatos y sistemas de órganos que forman nuestro cuerpo.

<p><b>APARATOS O SISTEMAS</b></p>	<p><b>HÁBITOS SALUDABLES PARA MEJORAR SU FUNCIONAMIENTO</b></p>
<p>1.- <b>EL APARATO LOCOMOTOR.</b> Está formado por el <b>sistema osteoarticular</b> (huesos y articulaciones) y por el <b>sistema muscular</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Practicar actividad física continuada</b> con ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad. Se fortalecen músculos, tendones y ligamentos. Fortalece el esqueleto y previene osteoporosis.</li> <li>. <b>Seguir una buena alimentación:</b> favorece adecuado desarrollo del organismo y evita el exceso de peso.</li> <li>. <b>Ingerir agua.</b> Fundamental para evitar el riesgo de lesión.</li> <li>. <b>Descansar.</b> Al dormir, segregamos la hormona del crecimiento. Además, favorece la recuperación de ligamentos, músculos y huesos.</li> <li>. <b>Mantener posturas correctas.</b></li> </ul>
<p>2.- <b>EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.</b> Tiene la función de transportar la sangre a todas las partes del cuerpo. Está formado por el <b>corazón</b>, la <b>sangre</b> y los <b>vasos sanguíneos</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Practicar ejercicio</b>, al menos 30 minutos al día, que provoquen adaptaciones del corazón ante el esfuerzo, como, por ejemplo: caminar, correr, nadar, ir en bicicleta...</li> <li>. <b>Seguir una buena alimentación.</b> Control del colesterol y de la ingesta de determinadas grasas, evitar alimentos precocinados y bollería y potenciar consumo de productos frescos, frutas y verduras.</li> <li>. <b>Ingerir 2 litros de agua diarios</b> para mejorar el sistema circulatorio.</li> <li>. <b>Descansar y dormir bien.</b> Al dormir, el ritmo cardiaco disminuye y la respiración se relaja.</li> <li>. <b>Evita el tabaco</b>, ya que favorece la arteriosclerosis (rigidez y engrosamiento de las arterias que dificulta la circulación sanguínea).</li> </ul>
<p>3.- <b>EL APARATO RESPIRATORIO.</b> Se encarga de aportar el oxígeno que necesitamos para vivir y expulsar el dióxido de carbono que genera nuestro cuerpo. Está formado por las vías respiratorias, pulmones y diafragma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Practicar actividad física relacionada con la resistencia.</b> Así aumentamos la capacidad respiratoria.</li> <li>. En ciertos problemas como el <b>asma</b> y algunas <b>alergias</b>, el ejercicio ayuda a normalizar la capacidad respiratoria.</li> <li>. <b>Descansar y dormir bien.</b> Para favorecer la relajación de la respiración.</li> <li>. <b>No fumar.</b> El consumo habitual de nicotina, alquitrán y dióxido de carbono ocasiona daños en las vías respiratorias y los pulmones.</li> </ul>
<p>4.- <b>EL SISTEMA NERVIOSO.</b> Se encarga de activar la actuación el organismo. Una de las principales funciones es la dirección y el control</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Practicar actividad física relacionada con la fuerza, la coordinación, la velocidad y el equilibrio.</b> Cuantas más coordinaciones se exija en las actividades realizadas, más se activará el sistema nervioso.</li> <li>. <b>Seguir una alimentación equilibrada</b> que nos aporte los nutrientes necesarios.</li> </ul>

<p>del movimiento. Está formado por el cerebro, la médula espinal y los nervios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Ejercitar la memoria.</b> No dejar de trabajar nunca el cerebro, manteniendo una actividad mental intensa: leer, estudiar, cultivar aficiones...</li> <li>. <b>Evitar el estrés.</b> Establecer relaciones afectuosas y saludables, para generar tranquilidad en el cerebro y en el sistema nervioso.</li> <li>. <b>No consumir tabaco, alcohol ni otras drogas,</b> pues afectan al funcionamiento del sistema nervioso.</li> </ul>
<p><b>5.- EL SISTEMA DIGESTIVO.</b> Es el encargado de transformar los alimentos en sustancias nutritivas simples que pasan a la sangre y se transforman en energía. Está formado por la boca, el esófago, el estómago, los intestinos, el recto y el hígado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Respetar los buenos hábitos alimentarios. No comer entre horas, masticar despacio y consumir alimentos con suficiente fibra para favorecer el movimiento intestinal y prevenir el estreñimiento.</li> <li>. Hacer ejercicio para prevenir el estreñimiento.</li> <li>. Evitar el tabaco, ya que favorece la aparición de cáncer de labio, boca y estómago.</li> <li>. Evitar el exceso de bebidas alcohólicas, ya que su consumo puede provocar cáncer de estómago y de esófago, y lesiones irreversibles en el hígado y el páncreas.</li> </ul>

¿Te has parado a pensar si tienes una vida sedentaria?

A continuación, podemos observar la pirámide de la actividad física. En la base se encuentran las actividades que deberíamos practicar cada día, como mínimo de 30 a 60 minutos, y en los distintos niveles se sitúan las actividades recomendadas para disfrutar de una vida activa y saludable.



## **2.- HÁBITOS NOCIVOS Y ACTIVIDADES POCO SALUDABLES.**

El consumo de tabaco y drogas, el abuso de alcohol y de las grasas, no respetar horas de descanso son prácticas que, si se hacen de manera habitual, empeoran la calidad de vida y la salud.

### **El tabaco.**

El consumo de tabaco es considerado por la OMS como la principal causa previsible de enfermedad y muerte prematura en los países desarrollados.

Una vez se está habituado al tabaco, se integra en el estilo de vida y se convierte en un hábito nocivo. Cuando se fuma por placer y por el malestar que produce la ausencia del tabaco, podemos hablar de **dependencia**.

**El cannabis** o la marihuana es una planta que posee más de cuatrocientos componentes que actúan principalmente en el sistema nervioso. Históricamente, se utilizaba por fines religiosos, recreativos y medicinales. Actualmente, también tiene esta vertiente medicinal (para mitigar dolor en enfermedades como el cáncer o glaucoma). El uso persistente de la marihuana daña de forma duradera la inteligencia, la memoria y la capacidad de atención; y en los adolescentes, estos efectos son aún más acusados.

### **El alcohol.**

El consumo de bebidas alcohólicas es una de las conductas de riesgo más común entre los adolescentes.

A corto plazo, afecta negativamente a las emociones, con cambios de humor, en los procesos de pensamiento y el juicio.

A largo plazo, daña las células cerebrales, así como los nervios periféricos, de manera irreversible. Produce hipertensión y debilita la musculatura cardíaca, y por tanto la capacidad de bombear sangre. Puede afectar seriamente al hígado, produciendo hepatitis y más tarde, cirrosis hepática.

La iniciación a la bebida suele ser temprana (14-16 años), para conseguir liberarse de las presiones y obligaciones semanales.

### **Dormir poco.**

Al finalizar el día, el cuerpo necesita del sueño para que se produzca la regeneración celular. En la adolescencia, el sueño es una actividad biológica primordial, porque durante el descanso nocturno tiene lugar un fenómeno fisiológico decisivo en la maduración humana: la liberación de la hormona del crecimiento.

Como media, es necesario dormir unas 8 horas diarias. Algunas recomendaciones para dormir bien son:

- Dejar un buen rato entre la cena y la hora de acostarse, alrededor de 1 hora y media.
- Evitar chatear o conectarse a Internet con actividades estimulantes antes de dormir.
- Hacer ejercicio. La actividad física favorece el descanso y el sueño.
- Incorporar ejercicios de respiración y relajación en caso de no poder dormir.