

Hábitos saludables

Por Deysi Romero

Adscrita a la Dirección de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil

A lo largo de nuestra vida, hemos escuchado hablar de una u otra manera acerca de los hábitos saludables. Por distintas razones y sin ser expertos en la materia, nos ha llegado información vinculada con la necesidad de tener una alimentación balanceada, la importancia de la actividad física frecuente para nuestra salud, así como lo vital que es para nuestro óptimo funcionamiento biológico y mental, el dormir mínimo 8 horas diarias. Si bien hablamos de hábitos saludables, no siempre nos detenemos a pensar qué es la salud y cuáles son sus dimensiones. Desde 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define así “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. En esta definición se puede apreciar el carácter integral de la salud, tomando en cuenta varias dimensiones además de la física y especificando que tener salud va más allá de estar libre de enfermedades.

Parece entonces que la práctica de ciertos hábitos podría llevarnos a tener un estilo de vida saludable, lo cual redundaría en lograr un mayor bienestar subjetivo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, lograr una mayor calidad de vida y, por lo tanto, incrementar la esperanza de vida. Según la Real Académica Española (RAE), un hábito es el “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes” (s.f.) Por su parte los hábitos saludables son todas aquellas conductas y comportamientos que realizamos y que afectan de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social.

En la amplia literatura sobre este tema se incluyen muchos tipos de hábitos saludables, lo más comunes son:

1. Dieta equilibrada: No existe un régimen alimenticio que funcione de manera perfecta para todas las personas por igual, el mismo dependerá en gran medida de las necesidades de cada persona, edad, condición de

salud, entre otros. Si no se tiene una condición especial, puede funcionar la guía sobre cómo comer saludable elaborada por los expertos de la Escuela de Salud de Harvard, llamada “El plato para comer saludable”.

2. Ejercicio físico: La OMS recomienda para los adultos de 18 a 64 años, acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, también puede ser una combinación de las ambas. En internet se pueden conseguir infinidad de opciones y guías para hacer ejercicio, en este artículo incluimos al final una recomendación de aplicaciones que se crearon a raíz del confinamiento social producto de la pandemia, que pueden ser una guía útil para iniciar.
3. Evitar hábitos tóxicos: El alcohol, el tabaco y otras drogas resultan contraindicadas para lograr un estilo de vida saludable, por lo que evitar su consumo es lo más indicado.
4. Descanso: La Academia de la Medicina del Sueño de Estados Unidos (AASM) recomienda que los adultos deben dormir entre 8 y 10 horas diarias. El lograr un buen descanso nocturno tiene innumerables beneficios, entre los que destacan: Incremento de la capacidad creativa y mejor funcionamiento de la memoria, regeneración del sistema inmunológico, regulación de los niveles de la hormona del cortisol (asociada al estrés), tensión arterial y frecuencia cardiaca. El descanso del cuerpo favorece, entre otros aspectos, la producción de melatonina y serotonina, sustancias que impactan de manera positiva en el bienestar emocional.
5. Higiene personal y del hogar: Los hábitos de higiene inciden directamente en la prevención de enfermedades.
6. Equilibrio mental: Hace referencia al estado de bienestar psicológico y emocional, que es necesario para el desarrollo de la capacidad cognitiva, aprender, afrontar retos y fluir en las relaciones interpersonales. Practicar respiración abdominal, alguna técnica de relajación, ejercicios de atención

plena (Mindfulness), desarrollar la gratitud y la compasión puede ayudarnos en este sentido.

7. Actividad social: Las relaciones personales favorecen el bienestar y el florecimiento de las personas. Realizar actividades que nos vinculen con otros seres humanos tendrá un impacto positivo para nuestra salud.

Como bien se mencionó al inicio, los hábitos hacen referencia a conductas adquiridas. De acuerdo con Baliñas (2020) si queremos instaurar un nuevo hábito, es necesario tener en cuenta lo siguiente antes de iniciar: (a) definir el objetivo, que tenga valor para ti; (b) comenzar a actuar sin excusas. En este sentido, algunas pautas que son de utilidad para crear hábitos son: 1) proponer objetivos que tengan sentido y sean deseados por ti; 2) Diseñar metas concretas y medibles. 3) Trazar un plan de acción. 4) Colocar recordatorios. 5) Evaluar el progreso. 6) Celebrar los logros.

Para más información sobre esta temática, puedes revisar en el siguiente enlace una lista de referencias:

- [Material de apoyo](#)
- [Apps útiles para comenzar a hacer ejercicio](#)

Ahora que estamos próximos a iniciar un nuevo año y tenemos varios propósitos en mente, te invitamos a desarrollar al menos un nuevo hábito saludable durante el 2022.

Referencias

- Baliñas, L. (2020, septiembre). Cómo crear un hábito: claves para formarlo y mantenerlo. Center Psicología Clínica <https://www.centerpsicologia.com/2020/09/10/como-crear-un-habito-claves-para-formarlo-y-mantenerlo/?lang=es>
- Organización Mundial de la Salud (s.f.). Preguntas más frecuentes. Recuperado de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Real Academia Española. (s.f.): Hábito. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 16 de diciembre de 2021, de <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito?m=form>