



GUÍA INFORMATIVA UPC

Estilos de Vida Saludables

exígete, innova



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES



¿QUÉ SIGNIFICA SER SALUDABLE?

POR MUCHO TIEMPO, LA SALUD SE HA ASOCIADO AL NO ESTAR ENFERMO, O A NO TENER SÍNTOMAS VISIBLES, PERO LA REALIDAD ES QUE LA SALUD ES MUCHO MÁS QUE ESO. **SER SALUDABLE ESTÁ VINCULADO A TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA Y UN BIENESTAR INTEGRAL, TANTO A NIVEL FÍSICO, COMO SOCIAL Y MENTAL.**

Para poder ser realmente sanos tenemos que generar condiciones de vida y oportunidades que nos permitan desarrollarnos integralmente, a nivel individual y como sociedad. Tenemos el derecho y el deber de tener acceso a espacios culturales y de recreación, así como a mantener buenas relaciones sociales que mantengan respeto a las diferencias. Para lograrlo también es básico tener un propósito de vida y estar motivados a cumplirlo, siendo protagonistas de nuestro propio desarrollo.

La manera como elegimos vivir y las cosas que decidimos hacer son nuestros estilos de vida. Cuestiones como la hora de levantarnos, cuánto tiempo descansamos, el tipo de comida que consumimos, la actividad física que realizamos, así como la manera de relacionarnos con los otros y mantener relaciones cercanas y significativas forman parte de los estilos de vida y de cómo enfrentamos los problemas diarios. Sin embargo, los estilos de vida no solo son los comportamientos reconocidos como saludables (dieta sana, actividad física, no fumar, sueño suficiente, adecuado manejo de conflictos), también deben ser tomadas en cuenta las actividades y prácticas de la vida en sociedad, tales como la tolerancia, la solidaridad, la no violencia, la confianza y el respeto por la diversidad. Cuando evaluemos nuestro estilo de vida, debemos mirarlo de manera global y contextualizada.

¿QUÉ SIGNIFICA ENTONCES TENER UNA BUENA SALUD?



Sentimientos de vitalidad y energía



Tener buenas relaciones sociales



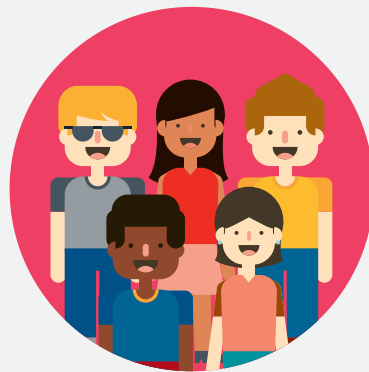
Experimentar un sentido de control sobre mi propia vida y mis condiciones de vida



Ser capaz de hacer cosas que te agraden



Tener un sentido de propósito de vida



Experimentar ser parte de una comunidad

¿POR QUÉ ES ESENCIAL REPENSAR NUESTROS ESTILOS DE VIDA DURANTE LA ÉPOCA UNIVERSITARIA?

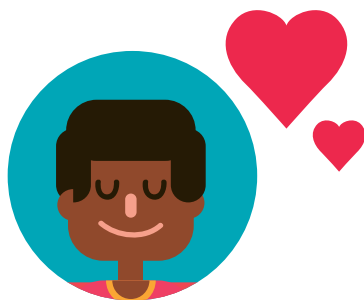
LA VIDA UNIVERSITARIA TRAE CONSIGO MUCHOS CAMBIOS, NO SOLO ES UN ESPACIO DE CRECIMIENTO, E INDEPENDENCIA EN EL CAMINO HACIA LA ADULTEZ, SINO QUE POR **LAS EXIGENCIAS QUE CONLLEVA, TAMBIÉN PUEDE GENERAR:**



ES POR ESTOS MOTIVOS QUE ES ESENCIAL CENTRARNOS EN ESTA ETAPA EN NUESTROS ESTILOS DE VIDA Y RECONOCER CÓMO LOS QUE TENEMOS PROMUEVEN O DIFICULTAN NUESTRO RENDIMIENTO EN LA UNIVERSIDAD.

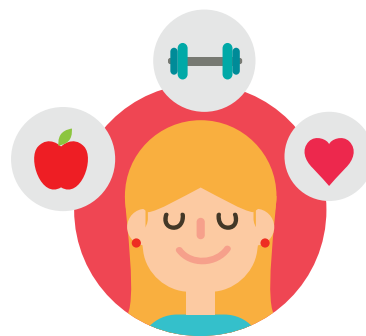
APRENDER A TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

PARA LOGRAR TENER UNA BUENA SALUD Y UN ADECUADO ESTILO DE VIDA, DEBEMOS EMPEZAR POR **EL AUTOCUIDADO, ES DECIR QUE ASUMAMOS CONSCIENTEMENTE EL CUIDADO DE NUESTRA PROPIA SALUD.**



Si bien el autocuidado es una conducta que se aprende en la niñez temprana, puede desarrollarse durante toda la vida, pero para eso tenemos que empezar primero valorándonos positivamente.

Si no nos queremos, no podremos cuidarnos bien.



El autocuidado es importante ya que nos permite mantener una buena salud, prevenir, reconocer tempranamente alguna dificultad y participar activamente en la recuperación.

Para esto, es necesario reconocer las conductas que realizamos y no contribuyen a un estilo de vida saludable para reorientarlas hacia mejor puerto, promoviendo prácticas que nos lleven a tener un adecuado bienestar físico, mental y espiritual.



El autocuidado se considera como parte del estilo de vida de la persona y puede expresarse de tres formas:

- Hábitos nocivos que afectan la salud.
Por ejemplo, consumo de tabaco o bebidas alcohólicas.
Sedentarismo.
- Conductas que buscan conscientemente mantener la salud.
- Conductas que responden a los síntomas de la enfermedad.



UNA VEZ QUE SEAMOS CONSCIENTES DE NUESTRO **AUTOCUIDADO**, DEBEMOS FOMENTAR NUESTROS **HÁBITOS DE VIDA.**

ACTIVIDAD FÍSICA



LA ACTIVIDAD FÍSICA ES BUENA A CUALQUIER EDAD Y TIENE QUE VER CON EL **NIVEL DE MOVIMIENTO Y QUEMA CALÓRICA QUE REALIZAMOS TODOS LOS DÍAS** EN POS DE UNA BUENA SALUD.



IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Fortalece los huesos y músculos.
- Permite una sensación de bienestar y disminuye la tristeza, el estrés, y la ansiedad.
- Disminuye la grasa (colesterol) y el azúcar en la sangre.
- Ayuda a mantener el buen estado de ánimo.
- Ayuda a dormir mejor y relajado.
- Mejora la capacidad de memoria, la atención y concentración, lo cual se refleja directamente en el rendimiento académico.
- Mejora el corazón y la circulación.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE



UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE DARLE AL CUERPO LA NUTRICIÓN QUE NECESITA ES **COMIENDO A DIARIO UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS Y BEBIDAS CON UN ADECUADO CONTENIDO DE NUTRIENTES.**

Una buena nutrición promueve y mantiene la salud, así como reduce el riesgo de contraer enfermedades.

Para saber cómo tenemos que alimentarnos, es necesario identificar nuestros requerimientos calóricos según el tipo de actividad física que hacemos y los requerimientos mentales que tenemos. Por ejemplo, en etapa de exámenes debemos alimentarnos de tal manera que nos permita mantener la concentración y aprender mejor.

¿QUÉ SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- Conocer y acceder a los alimentos saludables.
- Tener una alimentación balanceada.
- Consumir frutas, verduras, legumbres y cereales fibra.
- Consumir pescado fresco, aves.
- Consumir frecuentemente agua. Es importante beber líquidos a lo largo del día.
- Comer despacio y en bocados.
- Consumir comida variada, con sabor, olor y buena presentación a la vista.
- Evitar frituras, grasas, embutidos, quesos, mantecosos, bebidas gaseosas, ají, enlatados.
- Evitar el exceso de sal y azúcar en las comidas. Evitar carnes rojas.
- Disfrutar de la alimentación en familia. Fomenta la comunicación al comer. Haz de la hora de la comida un momento especial.
- Consumir alimentos de temporada, frescos, integrales, sin conservantes
- Evitar los cambios bruscos y las temperaturas extremas en los alimentos (muy caliente o muy fría)

HÁBITOS NOCIVOS

MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE NO SOLO TIENE QUE VER CON LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES POSITIVAS QUE RESULTEN PROTECTORAS DE NUESTRA SALUD. TAMBIÉN TIENE QUE VER CON **REDUCIR LOS HÁBITOS DE VIDA QUE NOS LLEVAN A ESTAR EN RIESGO Y A NO DESARROLLAR TODO NUESTRO POTENCIAL.**



CONSUMO DE ALCOHOL

- El consumo frecuente de alcohol puede llevar a:
- Ansiedad / Agresividad / Depresión
 - Alteración de la memoria
 - Cansancio e incapacidad para cuidar de si mismo, abandono personal.
 - Trastornos del comportamiento
 - Trastornos del sueño
 - Produce problemas de salud cuando se combina alcohol con otros fármacos.

Comportamientos que pueden indicar problemas con el alcohol:

- Beber para calmar los nervios
- Para olvidar preocupaciones o reducir la depresión
- Mentir sobre los hábitos de beber
- Beber solo, incrementando la frecuencia y lastimarse a sí mismo cuando lo hace. Durante los periodos en que las personas no beben frecuentemente se vuelven irritables, resentidas, agresivas, necias, etc.

El consumo prolongado de alcohol puede causar derrames cerebrales, arritmia cardiaca, cirrosis hepática y deterioro intelectual.



CONSUMO DE TABACO

- El tabaquismo es una enfermedad. Es una forma de dependencia.
- La nicotina es la responsable de la adicción.
- El cáncer lo causan adicionalmente las sustancias que surgen de la combustión. Por ejemplo, cánceres de pulmón, laringe, vejiga y otros.
- Los cánceres de pulmón, las bronquitis crónicas y las enfermedades del corazón están relacionadas con el tabaquismo.

El fumador pasivo que convive con fumadores activos también está en riesgo de padecer estas enfermedades.

Dejar de fumar puede tener beneficios insospechados en poco tiempo. Mucha gente lo ha hecho. Las evidencias muestran que nunca es tarde para dejar de fumar.

Los fumadores que han tenido éxito en la decisión de dejar de fumar recomiendan como primer paso simplemente fijar el día en el que ya no se fumará y tirar los cigarros; en algunos, es necesario el apoyo profesional.

HIGIENE CORPORAL



VERSE BIEN PARA SENTIRSE BIEN.

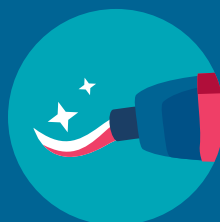
EL ASEO Y ARREGLO PERSONAL MUESTRAN UNA IMAGEN AGRADABLE DE LAS PERSONAS Y LAS HACEN SENTIRSE MEJOR CON ELLAS MISMAS. ES IMPORTANTE CUIDAR:



El baño diario



Ropa limpia



Cuidado de los dientes



Lavarse las manos antes de consumir alimentos

SALUD MENTAL

LAS **EMOCIONES** SON ESTADOS AFECTIVOS QUE LAS PERSONAS EXPERIMENTAN ANTE DIVERSAS SITUACIONES: **DE PELIGRO, UNA SITUACIÓN CRÍTICA, GOZO, ETC.**

La **salud emocional** es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de sí mismo. Tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.

Las emociones básicas son **alegría, sorpresa, aversión, ira, miedo y tristeza.**



La salud mental nos permite:

- No dejamos llevar por los sentimientos reactivos del momento.
- Saber conducirnos ante una crisis y evitar situaciones no deseadas.
- Mantener la calma, la paciencia y buen estado de ánimo aún en situaciones adversas.

La autoestima

Es la forma como uno se quiere y se cuida, fomentando la independencia y autonomía, sintiéndose útil, responsable y orgulloso de sus acciones. Es la satisfacción que se siente al darse cuenta de que eres valioso y capaz de realizar cosas como cualquier persona.

Es importante cuidar nuestra autoestima porque nos permite desarrollar una vida saludable y de calidad. Una autoestima inadecuada afecta otras partes de la vida mental, física y social.

Cómo fortalecer la autoestima:

- Desarrollar o fortalecer estilos de vida saludable y buenas costumbres.
- Reconocer cualidades y desarrollarlas más.
- Buscar alternativas para las limitaciones.
- Desarrollar actividades que faciliten un buen estado anímico.
- Mantener el cuidado, aseo y presentación personal.
- Proponerse metas, objetivos y actividades realizables en la vida.
- Mantener un buen estado de salud.



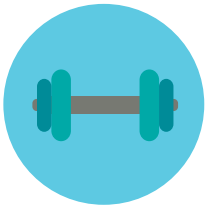
EN RESUMEN...

LAS RECOMENDACIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE SON:



Come alimentos saludables

- Come diariamente frutas, verduras y granos integrales variados.
- Limita el consumo de bebidas.
- Toma medidas a diario para vivir sano y seguro.
- Consume una dieta balanceada que te ayude a mantener un peso saludable.



Mantente activo

- Realiza actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incluye actividades que aumenten las frecuencias cardíaca y respiratoria, y que fortalezcan los músculos y huesos.
- Practica ejercicio al menos una hora al día.



Protégete

- Usa cascos, cinturones de seguridad, filtro solar y repelente de insectos.
- Lávate las manos para detener la propagación de los gérmenes.
- Evita el cigarrillo y el humo del tabaco de otras personas.
- Mantén relaciones sanas y seguras con familiares y amigos.
- Prepárate para enfrentar emergencias. Mantenga listo un kit de provisiones.
- Prepara un plan y mantente informado.



Controla el estrés

- Procura un equilibrio entre el trabajo, el hogar y las actividades recreativas.
- Busca el apoyo de familiares y amigos.
- Mantén una actitud positiva.
- Tómate tiempo para relajarte.
- Duerme de 7 a 9 horas por la noche.
- Busca ayuda o atención psicológica si la necesitas.



Haz tus chequeos médicos

- Pregunta a tu médico cómo puedes reducir el riesgo de problemas de salud teniendo en cuenta tu estilo de vida y antecedentes personales y familiares.
- Entérate de los exámenes, análisis y vacunas que necesitas, y cuándo se requieren.
- Haz los chequeos con la frecuencia que te indique tu médico.
- Haz una cita médica tan pronto te sientas enfermo o con dolor.

BIBLIOGRAFÍA

Peñaherrera E; Nóbrega, M, 2004. Promoción de la salud en el Perú, 2004. En: La promoción de la salud en América Latina: modelos estructuras y visión crítica. Universidad de Puerto Rico. Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud/Organización Regional Para América Latina. UIPES/ORLA.

Peñaherrera E; Separata. La Promoción de la Salud, conceptos centrales.

MINEDU (2008) Documento de trabajo autocuidado del adulto

https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=OCBoQFjAAahUK Ewja3Prg8YHJAhUKQCYKHWsEAVA&url=http%3A%2F%2Fwww.minsa.gob.pe%2Fportada%2FEspeciales%2F2008%2Fadulto_mayor%2Farchivos%2FROTA%2FROTA_AUTOCUIDADO.doc&usq=AFQjCNGJtVsu7ekRRHhfDmLcxYq9yWoz-g&sig2=ODkhws3NY4lAKGNQhRrFOQ

Castrillon y col. (1999) PROTOCOLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA

<http://www.col.opsms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm>



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

