



10 recomendaciones para mejorar tu calidad de vida por tu estado físico

Bogotá D.C., 26 julio de 2022.

La Universidad de Cundinamarca recomienda hacer ejercicio, controlar el estrés y tener una dieta equilibrada para tener buen estado físico.

Nuestra calidad de vida ha venido disminuyendo luego de la pandemia, el retomar los hábitos saludables de autocuidado ha costado más trabajo que antes, pues, estamos en un proceso para restablecer nuestra salud, luego de un par de años de sedentarismo y cambios en las rutinas, debido a las restricciones causadas por el covid 19. Según un estudio de Numbeo, Colombia ocupó el puesto 67 en el ranking que mide la calidad de vida de los países, y la quinta posición entre las naciones de América del Sur.

La OMS define la salud como: un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es importante recordar, que para este mes de julio, se celebra el día internacional del autocuidado de la salud, tiene como objetivo concientizar a las comunidades sobre esta temática, por lo que algunas entidades internacionales como farmacéuticas y la Asociación Latinoamericana del Autocuidado, impulsan la campaña salud para todos. Según la OMS, el Autocuidado es la habilidad de los individuos y de la comunidad de prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a la enfermedad y a la discapacidad.

Para esto, consultamos con la experta Lady Carolina Díaz, docente e investigadora del programa de Enfermería de la Universidad de Cundinamarca, cuáles son las claves para mejorar nuestra calidad de vida por el estado físico y nos dio estas importantes recomendaciones:

1. Seguir una dieta saludable, es decir, aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, y minimizar el riesgo de enfermedades.
2. Mantenerse físicamente activo a diario y cada uno a su ritmo y a su manera, esto ayuda a mantener un peso saludable y así reducir el riesgo de adquirir



BOLETÍN DE PRENSA

algunas enfermedades como la diabetes, la obesidad y aquellas de tipo cardíaco.

3. Vacunarse. Las vacunas son unas medidas de salud que mayor beneficio han producido y siguen produciendo a la humanidad, previenen enfermedades que antes causaban grandes epidemias, muertes y secuelas. Todos debemos estar a día con el esquema de vacunación del covid 19.
4. No consumir tabaco en ninguna de sus formas, pueden generar afecciones de tipo respiratorio.
5. Evitar si es posible el consumo de alcohol o reducirlo a su máxima expresión, para evitar accidentes automovilísticos, hábitos peligrosos en las relaciones sexuales como embarazos no deseados o contraer enfermedades de transmisión sexual.
6. Prevenir y controlar el estrés crónico puede reducir el riesgo de problemas graves de salud como enfermedades cardíacas, obesidad, presión arterial alta y depresión.
7. Mantener buenos hábitos de higiene como el baño diario y el lavado de manos.
8. Importancia del sueño, dormir le da tiempo al cuerpo y al cerebro para recuperarse del estrés del día y así, sentirse mejor al día siguiente, para reiniciar labores.
9. Beber agua ayuda a reducir el estrés, perder peso, renovar nuestro cuerpo y mantenernos enfocados mentalmente.
10. Invierte tiempo en ti mismo, mejora nuestra salud mental la cual está estrechamente relacionada con la salud física y si alguna de las dos no se encuentra bien, la una repercute en la otra.

Agradecemos la divulgación de esta información.

Mayores informes

comunicaciones@ucundinamarca.edu.co

8281483 – ext. 143 - 157