



VIDA SALUDABLE





# ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

## LOS TRES PILARES FUNDAMENTALES

---

**DR. BYRON MARTÍNEZ**

Coordinador de Promoción

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

El estilo de vida saludable (EVS) se refiere a la forma de vida vinculada a los hábitos que benefician la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es «un estado de completo bienestar físico, mental y social». Esta definición va más allá de la existencia o no de una enfermedad. El equilibrio puede alcanzarse si se toman en cuenta los tres pilares fundamentales, que son: ejercicio físico, alimentación saludable y salud mental (1).

### ACTIVIDAD FÍSICA/EJERCICIO

Se estima que un 60 % de la población mundial no realiza la actividad física o ejercicio necesario para obtener beneficios en la salud, esto se debe al aumento de los comportamientos sedentarios (1). Una manera sencilla y eficaz para vencer el sedentarismo y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, dislipidemias, infartos, diabetes

*mellitus*, cáncer, sobrepeso y obesidad, es efectuar mayor actividad física, como caminar, realizar tareas domésticas, además de actividades deportivas. La OMS recomienda hacer 150 minutos semanales de ejercicio físico moderado, los cuales pueden distribuirse en treinta minutos al día, cinco veces por semana como mínimo para mantener un cuerpo activo y sano (2). Además, ejercitarse libera endorfinas, que son sustancias que producen sensación de bienestar y felicidad, y contribuye a que la persona se sienta mejor respecto a su apariencia física y satisfacción personal.

Figura 1. Elige un estilo de vida saludable, ejercítate todos los días



Figura 1. Ejercita tu cuerpo. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que combina alimentos de los tres grupos de macronutrientes, en forma balanceada: carbohidratos (cereales, frutas, verduras, granos y azúcares), proteínas (carne roja, pollo, pescado, leche, huevos) y lípidos o grasas (margarina, aceites, aguacate, semillas). Los macronutrientes aportan energía, además de cumplir con otras funcio-

nes específicas, por lo cual deben incluirse alimentos de todos los grupos en tu ingesta diaria. Una alimentación saludable nos da la energía que necesitamos para llevar a cabo nuestras actividades diarias, además de prevenir enfermedades por deficiencia o exceso de determinados nutrientes; asimismo, nos ayuda a mantener un peso adecuado.

Figura 2. Lleva un estilo de vida saludable, cuida tu alimentación



Figura 2. Come saludable. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

## SALUD MENTAL

Ser una persona saludable incluye tener un buen estado de salud psicológica. La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual un individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad» (3). Es importante tener en cuenta que los seres humanos somos integrales, lo

cual implica ser seres biopsicosociales; según esta consideración de la persona, entendemos que cada uno de nosotros está formado por las dimensiones física y psicológica, y al relacionarnos con otras personas y con nuestro ambiente, nos hacemos seres sociales. Desde la perspectiva antropológica humanista-existencial, somos seres en tres dimensiones, lo que nos hace únicos, irrepetibles, libres y responsables.

Figura 3. La prevención es la mejor opción



Figura 3. Vela por tu bienestar psicológico: asiste con un profesional de la salud mental y mantén el equilibrio. Fuente: creación de la Dirección de Comunicación y Promoción, imágenes adaptadas de Shutterstock.com.

Un estilo de vida saludable toma en cuenta estos tres pilares a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano/a y aminorar la discapacidad y el dolor en la vejez. De esta manera, se previenen las enfermedades crónicas no transmisibles. Cada persona debe ser responsable de cuidar su propia salud, con el fin de tener una mejor calidad de vida.

Lleva un estilo de vida saludable y construye tu salud día a día, toda la vida.

100 % actitud = 100 % salud

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: <https://bit.ly/392f9ve>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3sbRyzG>
3. Saùde Mental Feafes Galicia. Salud Mental. Disponible en: <https://bit.ly/3ittwOq>

# TECNOLOGÍA Y SALUD

---

**MGTR. RAQUEL MARROQUÍN**

Coordinadora del Departamento de Psicología

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Tal como hemos mencionado en artículos anteriores, los pilares para lograr un estilo de vida saludable son el deporte, la buena alimentación y el cuidado de la salud mental. La tecnología se ha convertido en uno de los salvavidas durante esta época de pandemia, especialmente en el campo del entrenamiento físico, la nutrición y la psicología. Durante el confinamiento, muchos profesionales y desarrolladores de aplicaciones y páginas web, pusieron a nuestra disposición diversos tipos de rutinas, entrenamientos físicos, recetas, información, entre otros, para aplicar desde casa. Algunas aplicaciones son gratuitas, mientras otras tienen costos bastante accesibles.

Te dejamos estos enlaces de Instagram para que los busques en tu dispositivo y puedas poner en práctica sus rutinas, recetas o consejos saludables.

## ¡ACTIVA TU CUERPO Y PONTE EN FORMA!

Busca la aplicación o página en redes sociales de entrenamiento físico que más te guste y comienza a ejercitarte.

### 54D

- Instrucción deportiva y de acondicionamiento físico
- <https://bit.ly/3tDBt62>

### Marcefitness

- Nutrición & Fitness
- <https://bit.ly/3ragrdJ>

### HER

- Deportes y recreación
- <https://bit.ly/3s5WpCp>

### Rutinas de gimnasio

- Preparador físico
- <https://bit.ly/3f2ptqP>

Mientras trabajas, también te puedes ejercitar. Te compartimos este video de *Pausas activas* del Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi): [https://fb.watch/3\\_xmvTRMWJ/](https://fb.watch/3_xmvTRMWJ/)

## ¡ALIMENTÉMONOS SANAMENTE!

Es hora de descubrir la o el chef que llevas dentro: atrévete a preparar comidas diferentes y sanas, sal de la rutina y diviértete en casa.

### Comer sano

- Blog personal
- <https://bit.ly/3d14YZ3>

### BLW idas App

- Producto/servicio
- <https://bit.ly/2NF0luS>

### Healthy Food

- Healthy food recipes
- <https://bit.ly/2Qj2Xzt>

Celasi te comparte esta receta para que prepares un batido de fresa y yogurt, una opción más de desayuno práctico y saludable. Esperamos lo disfrutes: [https://fb.watch/3\\_xcT7KydX/](https://fb.watch/3_xcT7KydX/)

## ¡FORTALECE TU MENTE!

La información es poder, y si lees sobre salud mental, el poder será mayor. Estas páginas son un apoyo para tu bienestar psicológico, pero sin duda alguna, asistir a terapia es la mejor opción.

### Integra Tu Mente Gt

- Servicio de salud mental
- <https://bit.ly/3cXKm3z>

### La mente es maravillosa

- Producto/servicio
- <https://bit.ly/3tOATmf>

### Psicoterapia Ser Familia

- Servicio de salud mental
- <https://bit.ly/3vMJRC9>

### PSICOLOGÍA

- Psicólogo
- <https://bit.ly/3f0MOcp>

Ejercitar la mente puede ser muy divertido, te compartimos este enlace en donde podrás realizar juegos mentales *online*: <https://bit.ly/3958eS1>

Esta publicación se distribuye de forma digital,  
fue finalizada en julio de 2021.



EDITORIAL  
**CARA  
PARENS**  
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR



**Universidad  
Rafael Landívar**  
Tradición Jesuita en Guatemala