



Ciclo de 
CONFERENCIAS VIRTUALES
Para Ferroviarios

 **Forum Vitae**
OSFC Obra Social FERROVIARIA

 ECHO



HÁBITOS SALUDABLES ESTILO DE VIDA Y FAMILIA

Educador Marcelo Salaberry



Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos



¿QUÉ ES EL ESTILO DE VIDA?

- Es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son:

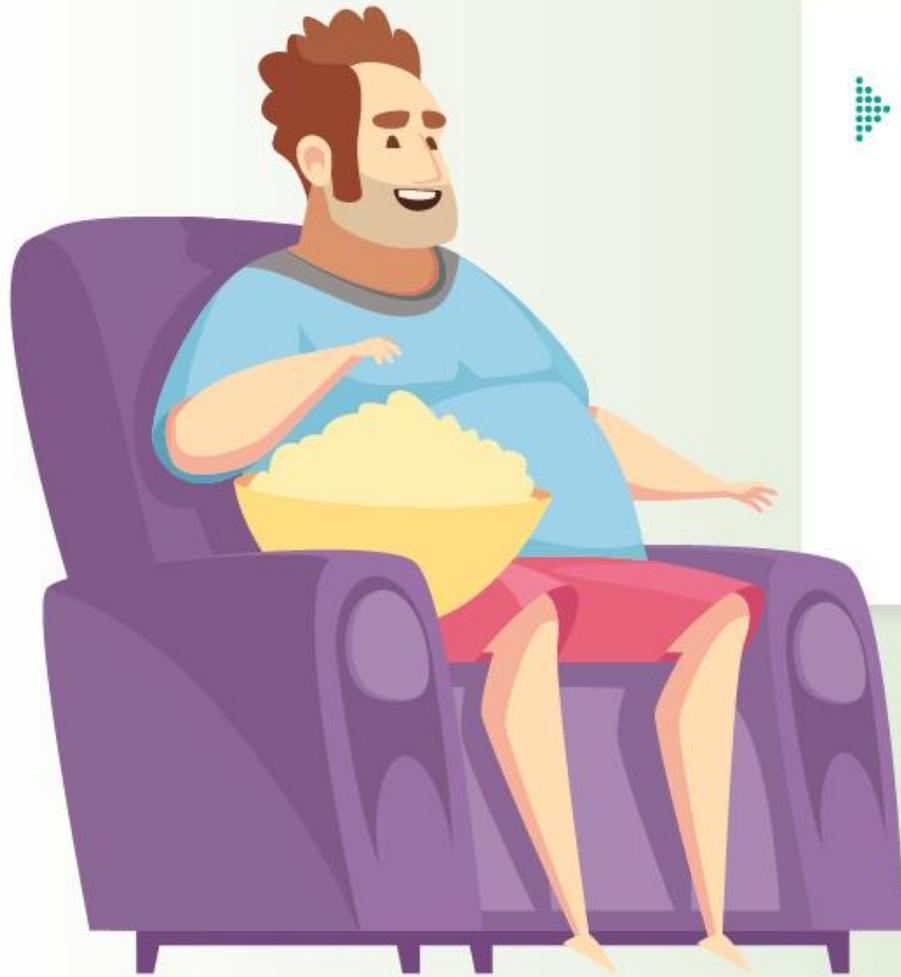


SALUDABLES



NOCIVAS
para la salud

¿CÓMO INFLUYE EL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD?



Los hábitos que tenemos para alimentarnos, ejercitar, descansar y cuidarnos ejercen una influencia importante en nuestra salud a largo plazo.

¿QUÉ PROBLEMAS PUEDE TENER UN NIÑO CON UN ESTILO DE VIDA POCO SALUDABLE?



- Los hábitos son responsabilidad de los padres y se forman durante la infancia. Si el niño no crece con buenos hábitos, será muy difícil cambiarlos después y los problemas o enfermedades asociados a este estilo de vida pueden persistir hasta la vida adulta.

***¿Qué cambios en el
estilo de vida puedo
realizar para mejorar mi
calidad de vida?***





1

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

2

ACTIVIDAD
FÍSICA

3

BUEN
DESCANSO

4

MANEJO
NUEVAS
TECNOLOGÍAS
NTIC

5

GESTIÓN
EMOCIONAL



Actividad física



Conoce 7 beneficios de realizar actividad física

Fortalece los pulmones.



Refuerza el sistema inmunológico.



Ayuda a tener un peso saludable.



Previene la osteoporosis.



Mejora el estado de ánimo.



Mantiene estable el nivel de azúcar en la sangre.



Tonifica el cuerpo.



PROPONEMOS QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEA...

ATRACTIVA

PRACTICABLE

ACEPTABLE



PARA OBTENER LOS BENEFICIOS SALUDABLES
DE HACER EJERCICIO, SE RECOMIENDA:



Niños y jóvenes
entre **5** y **17** años

60

minutos x día

Juegos recreativos o deportes.



Adultos
entre **18** y **64** años

150

minutos x semana

Actividad aeróbica de moderada intensidad
(caminata vigorosa, bicicleta, baile, etc.).



Mayores
de **65** años

3

días x semana

Actividad aeróbica (caminata, baile, etc.).

TIPOS DE EJERCICIO

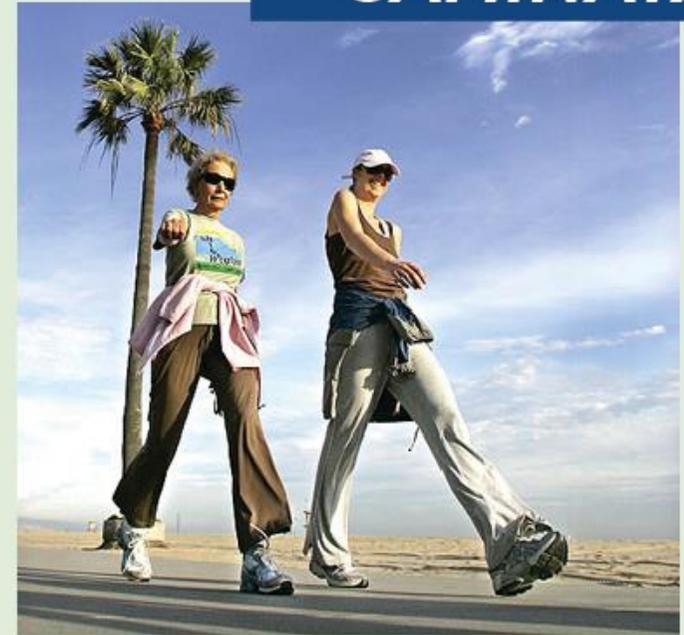


El ejercicio aeróbico utiliza grupos de músculos grandes y consume oxígeno durante períodos prolongados. Se recomienda.



El ejercicio anaeróbico utiliza músculos grandes que no necesitan oxígeno durante períodos cortos de ejercicio.

CAMINATA



ACTIVIDAD EN EL AGUA

***Cuánto?
Cómo?
Dónde?
Yo puedo?***

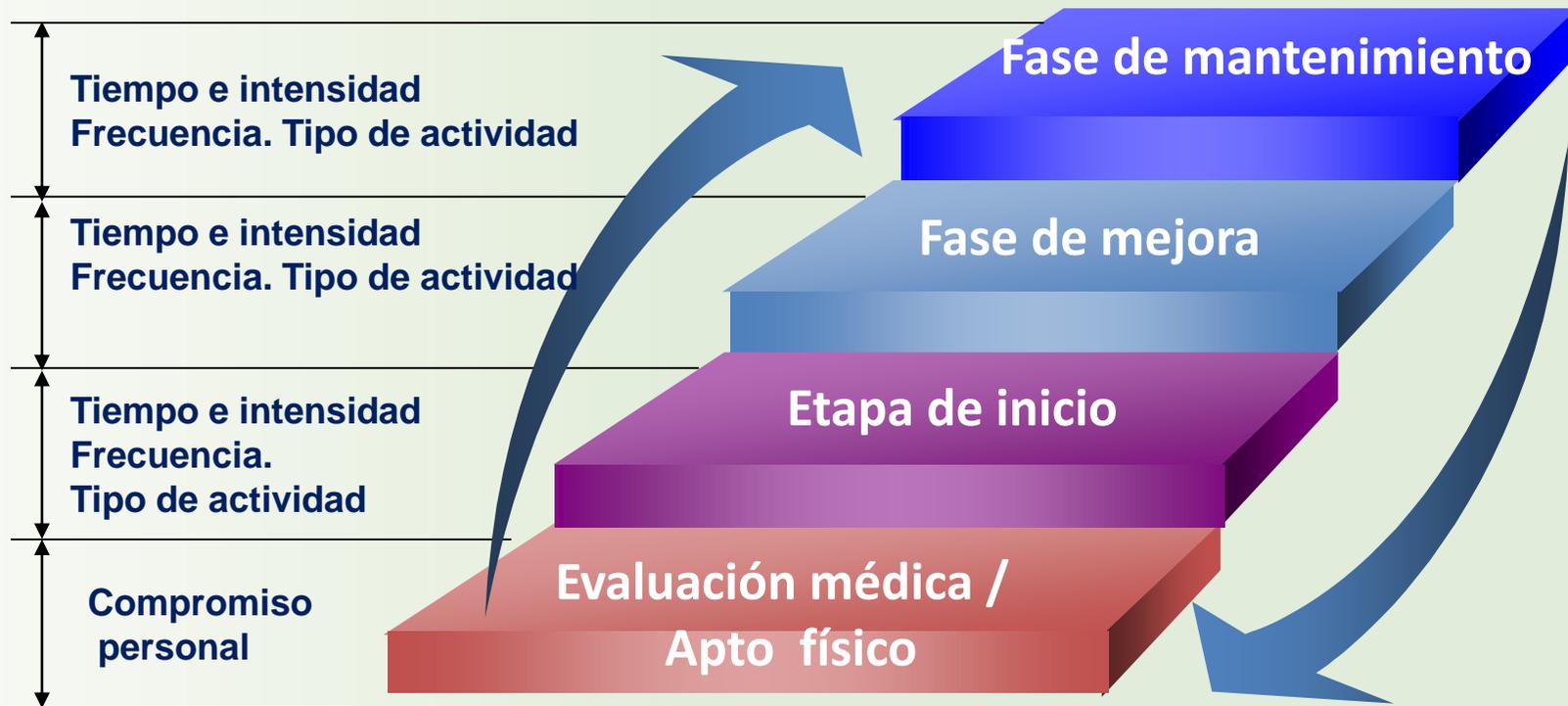
BICICLETA



Water distancados en la mejor manera de cuidarnos



VARIABLES DEL TRABAJO FÍSICO



Pautas orientativas de actividad física

Nivel Actividad	Frecuencia (veces x semana)	Sesión (minutos)	Tiempo Total (minutos/semana)	Intensidad (por pulso)
Sedentario	3-6	10 - 20	30 - 80	100 -120
Algo activo	3-6	15 - 30	45 - 120	100 -130
Moderado	3-5	30 - 45	120 - 180	120 -140
Muy activo	3-5	30 - 60	180 - 300	120 -160
Atleta	3-7	60 - 120	300 - 840	140 -190

ENTRENAMIENTO PARA EMPEZAR A CORRER SEMANA 1

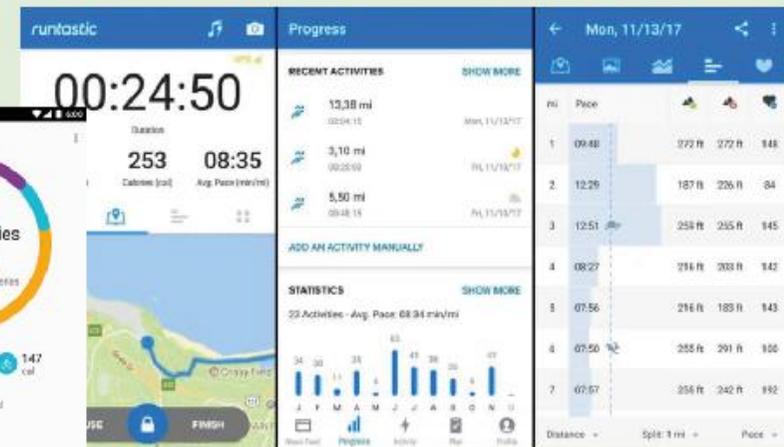
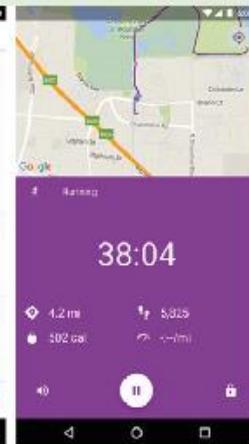
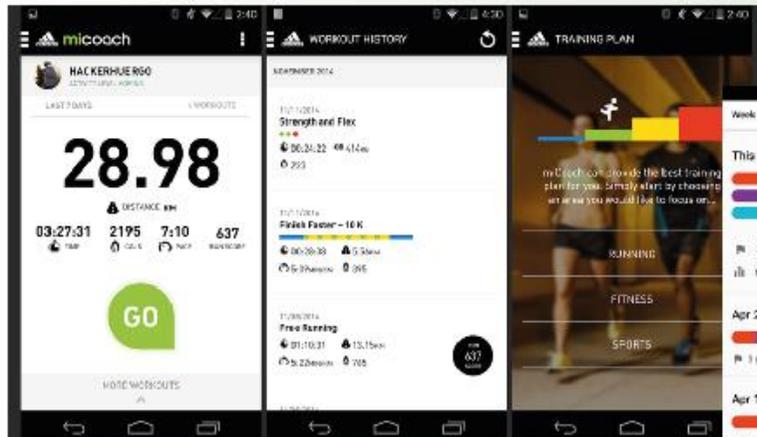
LUNES	5' andando + 1' corriendo (x3 veces)
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	4' andando + 1' corriendo (x4 veces)
JUEVES	Descanso activo (20' andando)
VIERNES	6' andando + 2' corriendo (x3 veces)
SÁBADO	Descanso
DOMINGO	8' andando + 5' corriendo + 8' andando
TOTAL SEMANA	1h43' ---> 1h 25' andando + 18' corriendo

CORRER DESDE CERO

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
SEMANA 1	10' andar + 5' correr + 5' andar + 5' correr	10' andar + 8' correr + 5' andar + 8' correr	10' andar + 15' correr + 10' andar + 15' correr
SEMANA 2	8' andar + 10' correr + 4' andar + 10' correr	8' andar + 15' correr + 4' andar + 15' correr	8' andar + 20' correr + 4' andar + 20' correr
SEMANA 3	6' andar + 12' correr + 3' andar + 12' correr	6' andar + 15' correr + 3' andar + 15' correr	6' andar + 25' correr + 3' andar + 20' correr



ALIADOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA...



	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

Los caracteres psicológicos también influyen en las sensaciones experimentadas durante el ejercicio y la intensidad con la que se lleve a cabo, no solo las fisiológicas, como su estado de ánimo motivación o experiencia previa.

CONSEJO: COMPAÑERO A COMPAÑERO

“Realiza el chequeo anual, porque si te sentís bien la mejor manera de garantizar que eso siga siendo así, es controlarse y seguir previniendo mediante hábitos saludables”





***RECORDEMOS: NUNCA DEBO SENTIR DOLOR,
SI ESO SUCEDE, ME ESTOY EXCEDIENDO!***

- ▶ **Ante cualquier molestia me detengo y si persiste debo consulta a mi Dr/a**



CONSEJO: COMPAÑERO A COMPAÑERO

“Podemos caminar 15 minutos por día en vez de fumarnos un cigarrillo, luego del almuerzo, ¿qué te parece?”



PARA LOS NIÑOS



- ❖ Evite las actividades intensas o excitantes (juegos físicos, ver la TV, jugar al ordenador) en la hora previa a irse a la cama, y las bebidas con cafeína, el café, el té y el chocolate, varias horas antes de acostar al niño.

Alimentación saludable





ACTIVIDAD FÍSICA



VERDURAS Y FRUTAS



LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS



AGUA



LECHE, YOGUR Y QUESO



CARNES Y HUEVOS



ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS



OPCIONALES: DULCES Y GRASAS



SAL

¿QUÉ ES UN ALIMENTO?



- **Toda sustancia o mezcla de sustancia natural o elaborada que, ingeridas por el hombre, aporten a su organismo la energía necesaria para el desarrollo de sus procesos biológicos.**

NUTRIENTES

Los que se necesitan en mayor cantidad se llaman

- ✓ **MACRONUTRIENTES**
- ✓ **HIDRATOS DE CARBONO**
- ✓ **PROTEÍNAS**
- ✓ **GRASAS**

Los que se necesitan en menor cantidad pero no por eso menos importantes se llaman Micronutrientes
Vitaminas y minerales: son compuestos que el cuerpo necesita para tener energía , crecer y estar sano.



CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

HIDRATOS DE CARBONO



- ❖ *Fuente de energía más abundante y accesible para el hombre*
- ❖ *Se encuentra principalmente en los cereales y tubérculos.*
- ❖ *Es económico y de fácil digestión.*
- ❖ *Cubren altos porcentajes del aporte de energía de la dieta (45 % - 80%).*

PROTEÍNAS:



❖ *Sustancias que sirven para formar, mantener y reparar todos los tejidos que integran nuestro cuerpo y también para favorecer el crecimiento.*

❖ *Tienen una función plástica o constructora. Para llevarla a cabo, es necesario que la alimentación diaria tenga una buena cuota de energía.*

GRASAS:

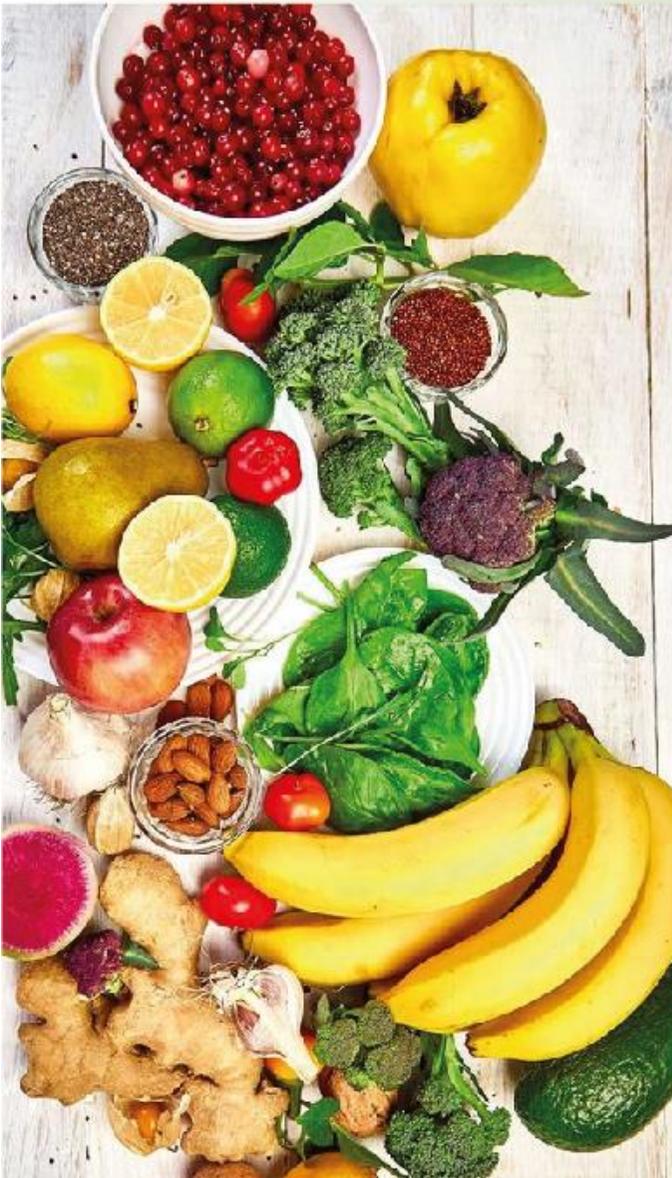


Los lípidos o grasas son componentes importantes de la alimentación.

Son la fuente de energía más concentrada, transportan muchas vitaminas (A, D, E, K) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para formar otras sustancias como hormonas y enzimas.

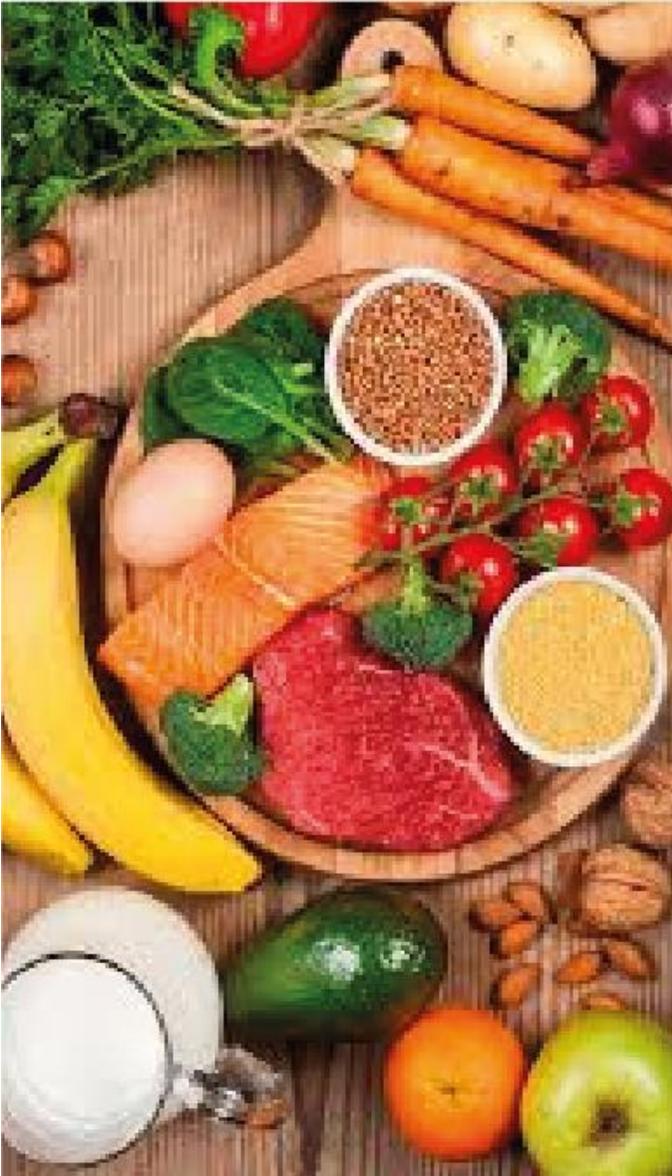
Según su naturaleza, las grasas pueden ser saturadas o insaturadas.
Las saturadas tienden a aumentar la concentración del colesterol y las grasas en la sangre. Las grasas saturadas se encuentran en grandes cantidades en los alimentos de origen animal que son los que también tienen colesterol: manteca, crema, quesos, yema de huevo, vísceras, achuras, embutidos y cortes de carnes “gordos”.

VITAMINAS:



- *Compuestos imprescindibles para la vida, que al consumirlas de forma equilibrada y en dosis esenciales nos aseguran el correcto funcionamiento del cuerpo.*
- *La gran mayoría de las vitaminas esenciales no pueden ser elaboradas por el organismo, por lo que éste no puede obtenerlos más que a través de la ingesta contenida en los alimentos naturales.*
- *Una dieta en la que falte alguna de las vitaminas esenciales provocará trastornos metabólicos, enfermedades, e incluso la muerte.*
- *Las vitaminas también actúan como sustancias antioxidantes, que previenen distintos tipos de cáncer.*

MINERALES:



- *Muy importantes para lograr un perfecto estado de salud.*
- *El organismo no puede fabricarlos, debe utilizar las fuentes exteriores, como son los alimentos o los suplementos nutritivos.*
- *El cumplimiento de una dieta alimenticia equilibrada contempla y aporta las cantidades requeridas de estos minerales.*

LÁCTEOS:



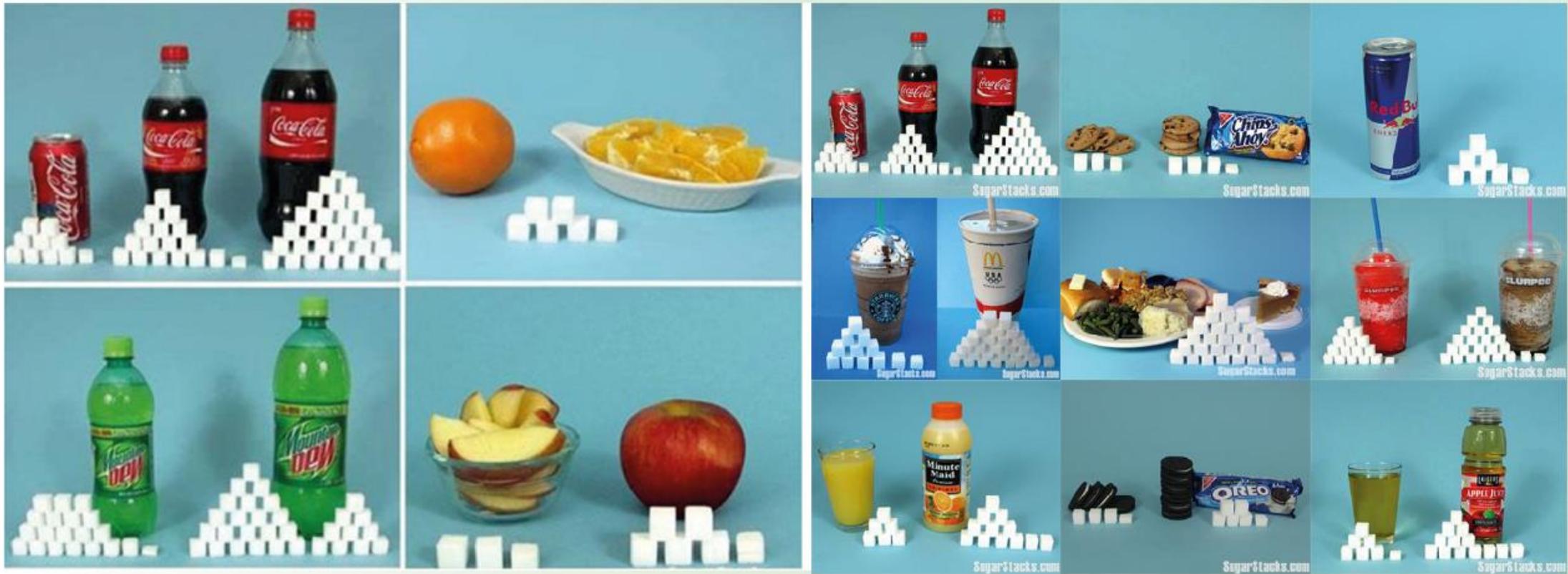
Leche, el yogur y los quesos
Semi descremados

Aportan calcio, proteínas de buena
calidad y vitamina A.

FRUTAS Y VERDURAS:



- ▶ *3 porciones entre frutas y verduras por día.*
- ▶ *Tratar de comer por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas y con cáscara.*
- ▶ *Vitaminas, minerales, fibra y agua. Los diferentes colores y tipos ofrecen variedad de vitaminas y minerales*



Efectos secundarios causados por tomar Refresco

ASMA

El benzoato de sodio tiene como posibles efectos secundarios: *asma y urticaria.*



PERDIDA ESMALTE

Los ácidos y el azúcar lo disuelven fácilmente



ENFERMEDADES RENALES

El ácido fosfórico está relacionado con las piedras en los riñones y otros padecimientos renales.



PADECIMIENTOS CARDIACOS

El jarabe de maíz está asociado con el síndrome metabólico, el cual aumenta el riesgo de *diabetes y enfermedades cardiacas*



DIABETES

Las personas que toman refresco tienen 80% más de probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.



PROBLEMAS REPRODUCTIVOS

Las latas tienen una resina con BPA, un químico cancerígeno, que debilita el sistema endócrino, causando *pubertad prematura y problemas reproductivos.*

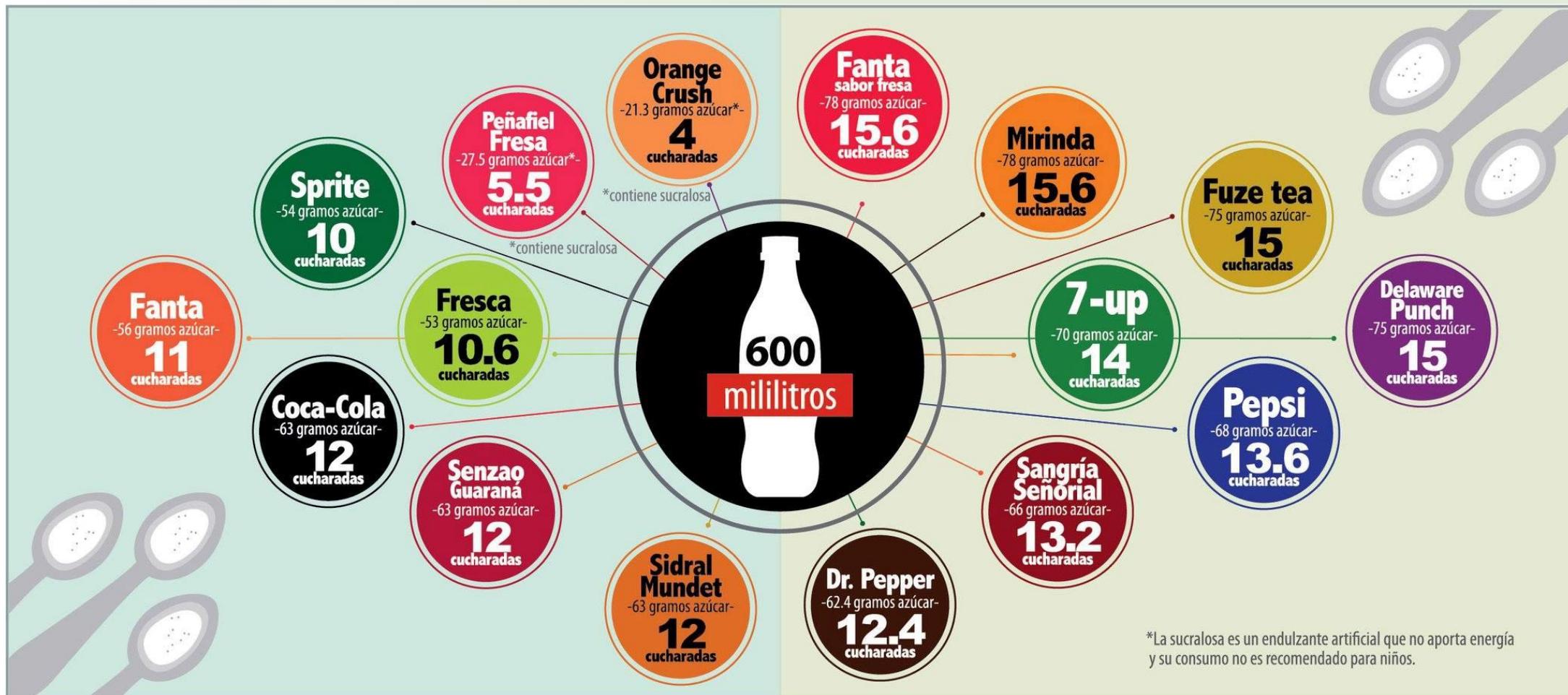
OBESIDAD

El consumo de refrescos ocasiona *obesidad*, lo cual a su vez causa *enfermedades cardiovasculares.*



OSTEOPOROSIS

El ácido fosfórico incrementa el riesgo de *osteoporosis y fracturas de huesos*



ESTRATEGIA ALIMENTARIA EN LOS NIÑOS...

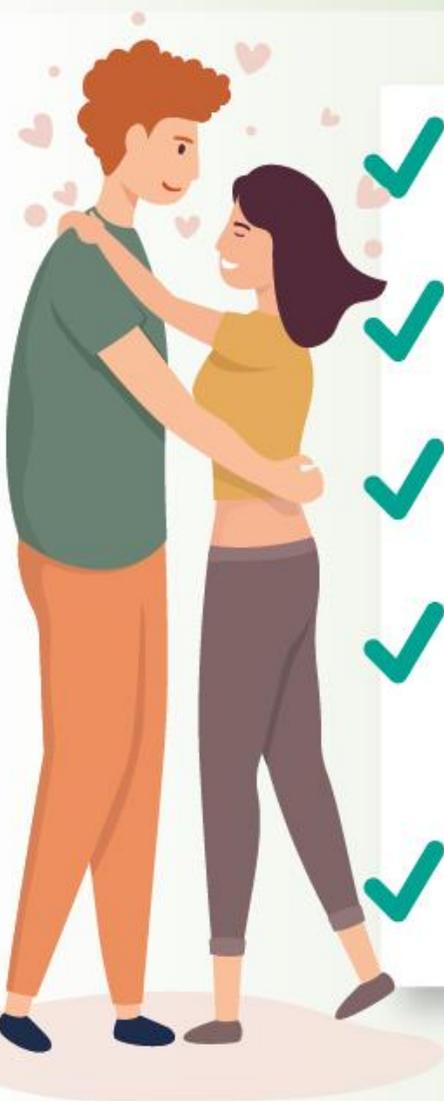
- ❖ Durante la edad escolar y adolescencia el niño deberá conocer los alimentos, valorar las necesidades de todos ellos y aprender a comer de todo.
- ❖ No se debe utilizar la comida como sistema de castigo, no hay que buscar entretenimientos y hay que evitar que los niños coman delante de la televisión.
- ❖ Lo ideal es hacer cinco comidas al día.
- ❖ El desayuno es importante, porque aporta la energía que su cerebro necesita para rendir adecuadamente en el colegio.
- ❖ Para la media mañana (durante el recreo) y la merienda tomarán fruta fresca o un pequeño sándwich, evitando las chucherías.
- ❖ El almuerzo y la cena deben incluir alimentos nutritivos complementarios. Enséñeles a comer verduras, ensaladas, legumbres y, la carne y el pescado.

La importancia de consumir **agua**



***Gestión emocional
como parte del
cambio de hábitos***

GESTIÓN EMOCIONAL



✓ *Un abrazo.*

✓ *Sonreír.*

✓ *Pensar en los otros.*

✓ *Reflexionar sobre situaciones de la vida diaria, intentando hacerlo desde la tranquilidad.*

✓ *Proyectar, sueños, ideas, planes para la familia.*

Universidad de Navarra. (Forsyth, 1993; Fry y Salameh, 1987, 1993, 2001)



Arbulú C. Calidad de Vida, Inteligencia Emocional y Patrón de Conducta tipo A en pacientes con hipertensión arterial del hospital I de EsSalud Luis Albercht de Trujillo. Universidad de San Martín de Porres; 2009.
 7. Paz M et al. Análisis de la relación entre Inteligencia Emocional, Estabilidad Emocional y Bienestar Oblitas L. Psicología de la salud y calidad de vida. México DF. Coregraf 2009.
 2. Ugarriza N. La Evaluación de la Inteligencia Emocional a través del Inventario de Bar On Ice en una muestra de Lima Metropolitana. Libro Amigo; 2001.



EL SUEÑO

No dormir lo suficiente repercute significativamente en la salud física, mental y en la calidad de vida en general, según profesionales de psicología.



World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children

EL SUEÑO: *La base de los hábitos saludables*

- **Obtener al menos siete horas de descanso de calidad cada noche es esencial para una salud óptima.**
- **El sueño es la base de todos tus hábitos y decisiones diarias.**
- **La falta de sueño puede afectar de manera negativa tu estado de ánimo y temperamento, así como tu capacidad para concentrarte en las tareas diarias**

Mayo Clinic. Stacy M. Peterson and Brooke L. Werneburg 2020.



LA FALTA DE DESCANSO:

Además, la falta de sueño influye en lo que comes y cuánto comes. Dado que las hormonas se regulan durante el sueño, al faltarte horas de sueño, tus hormonas del hambre se descontrolan y eso aumenta la sensación de hambre y disminuye la saciedad.

El sueño permite que tu mente y tu cuerpo se recuperen del día de trabajo, y estos procesos importantes se acortan cuando no tienes suficientes horas de sueño.

Si el sueño es corto, tu concentración y agudeza mental pueden disminuir. Además, puede que te sientas malhumorado y de mal genio.

ALGUNAS ESTRATEGIAS ÚTILES:



Establece una hora regular para acostarte y cumplesla.



Come alimentos más saludables. Cuando tu cuerpo y tu mente están fatigados, es posible que malinterpretes las señales de hambre.



Procura estar en calma antes de dormir. Reservar un poco de tiempo antes de acostarte para relajarte puede contribuir a la transición hacia el sueño.



Prueba con respiraciones profundas, relajación progresiva de los músculos, estiramientos suaves o imágenes guiadas para ayudar a enfocar tu atención en el presente y lejos de las preocupaciones.

ALGUNAS ESTRATEGIAS ÚTILES:



Si es posible, realice actividad física todos los días a la mañana o a primera hora de la tarde.



Evite las actividades intensas o excitantes (juegos físicos, ver la TV, jugar al ordenador) en la hora previa a irse a la cama, y las bebidas con cafeína, el café, el té y el chocolate, varias horas antes de acostar al niño.



Evitar el consumo de alcohol y de aquellos alimentos que contengan cafeína.

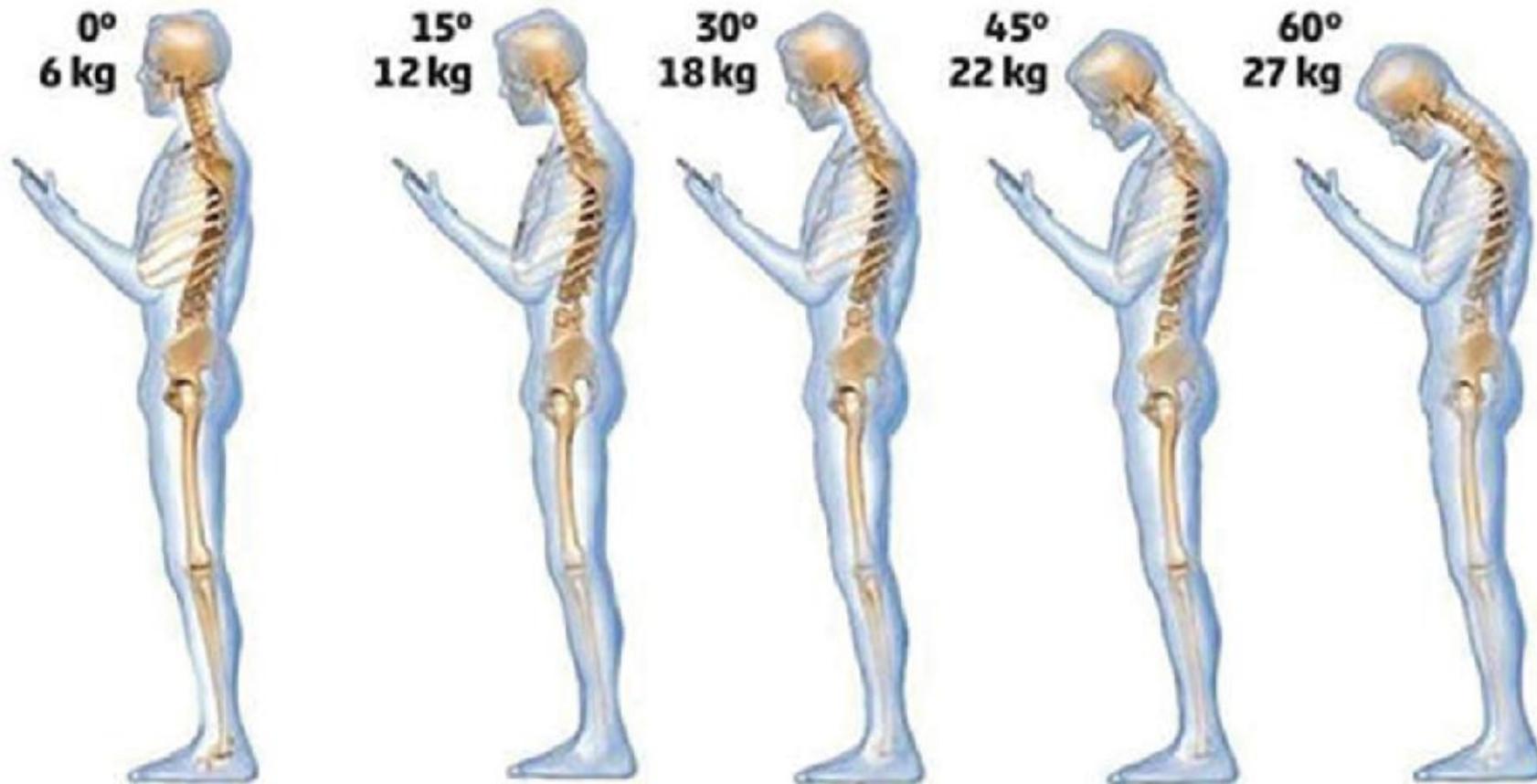


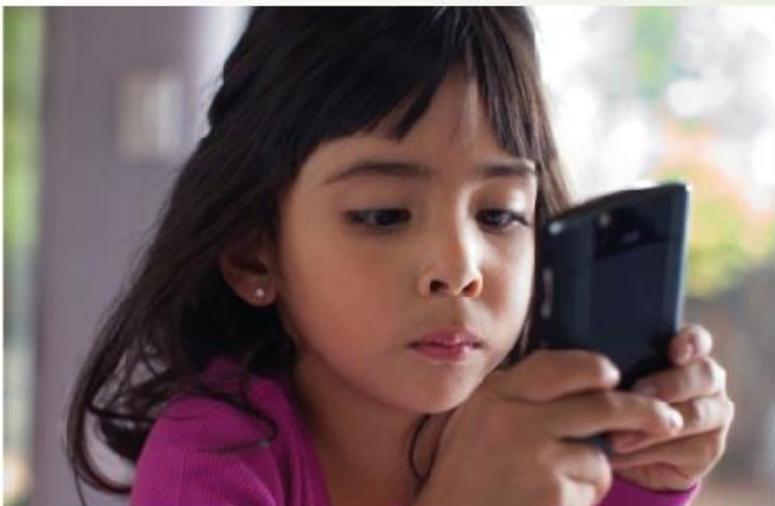
Establecer un horario para desconectarse del celular y de las redes sociales.

USO Y ABUSO DE LA TECNOLOGÍA (NTIC):



USO EXCESIVO DEL CELULAR





***No olvidemos
los hábitos de
higiene!***





***Me ducho y juego!
Buen lavado de manos!
Me cepillo los dientes!***





ENCONTRÁ EL MATERIAL
DE LA CAPACITACIÓN INGRESANDO EN:

WWW.FORUMVITAE.ORG.AR

en el menú:

BIBLIOTECA



Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos



Solicitá el *Certificado de la Conferencia Virtual* al siguiente email:

promocion@osferroviaria.org.ar



**Indicando tu nombre completo
y DNI**

¡Muchas gracias por su atención!



Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos



CSB Care Social FERROVIARIA