



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:

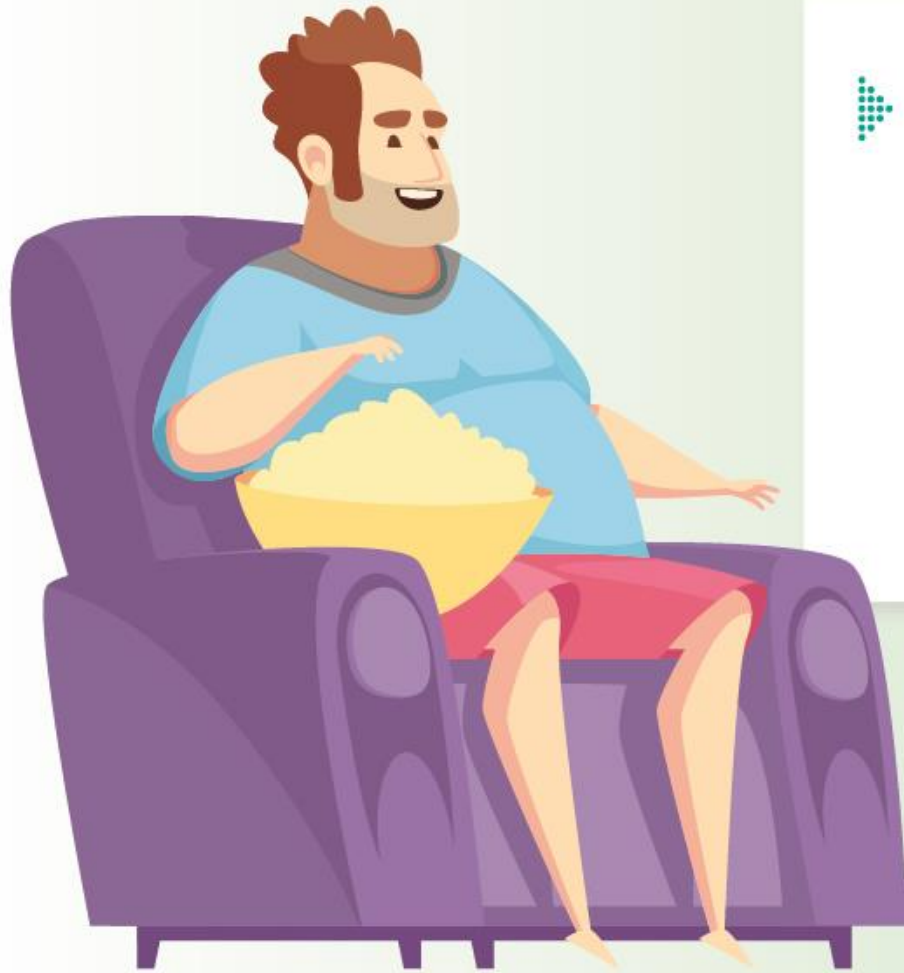


SALUDABLES



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.



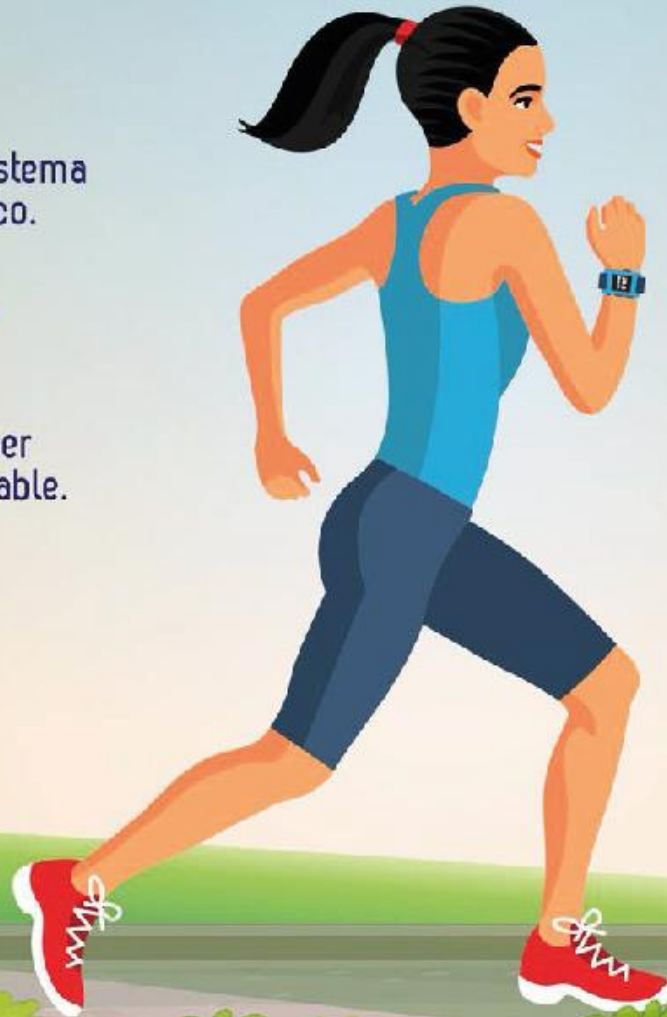
Mejora el estado de ánimo.



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.).





**RECORTA O REDUCE**

Ver la tele  
Trabajar o jugar con el ordenador  
Estar sentado durante más de 30 minutos seguidos

**Si eres inactivo:**

- Utiliza escaleras en vez del ascensor
- Guarda el mando de la tele
- Muévete por la casa
- Estira mientras esperas o estas en fila
- Camina cuando puedas

**Si haces actividad física ocasional:**

- Busca actividades que te gusten
- Planifica actividades para el día
- Marca metas realistas

**2-3 VECES A LA SEMANA**

Actividades durante el tiempo libre  
Trabaja en el jardín o en el huerto

Flexibilidad y fuerza  
Estiramientos o yoga  
Haz pesas con brazos y piernas

**Si haces práctica habitual:**

- Cambia tu rutina si te aburres
- Explora nuevas actividades

**3-5 VECES A LA SEMANA**

Ejercicio aeróbico (20 minutos)  
Camina rápido  
Haz marcha nórdica o esquí de fondo  
Ve en bicicleta

Ejercicio de ocio (30 minutos)  
Fútbol  
Baloncesto  
Tenis

Trekking  
Baile  
Artes



**CADA DÍA (EL MÁXIMO POSIBLE)**

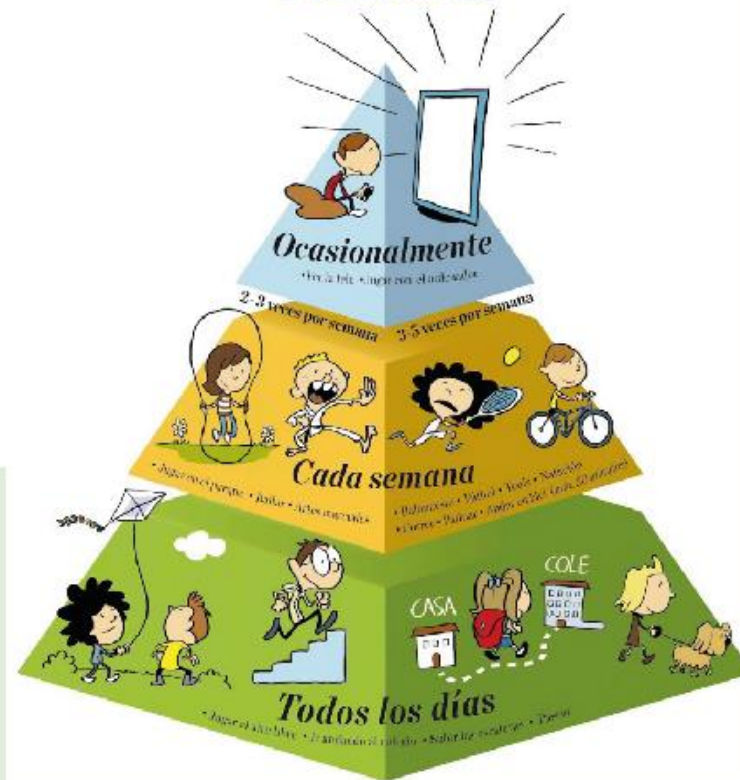
Saca a pasear al perro  
Escoge caminos y rutas más largas  
Sube las escaleras en lugar de coger el ascensor

Ve a pie a las tiendas o a hacer encargos  
Trabaja en el jardín o haz tareas de casa  
Aparca el coche lejos del lugar de destino  
Haz actividades extra durante el día



# Pirámide de la actividad física

## Primaria





# TIPOS DE EJERCICIO

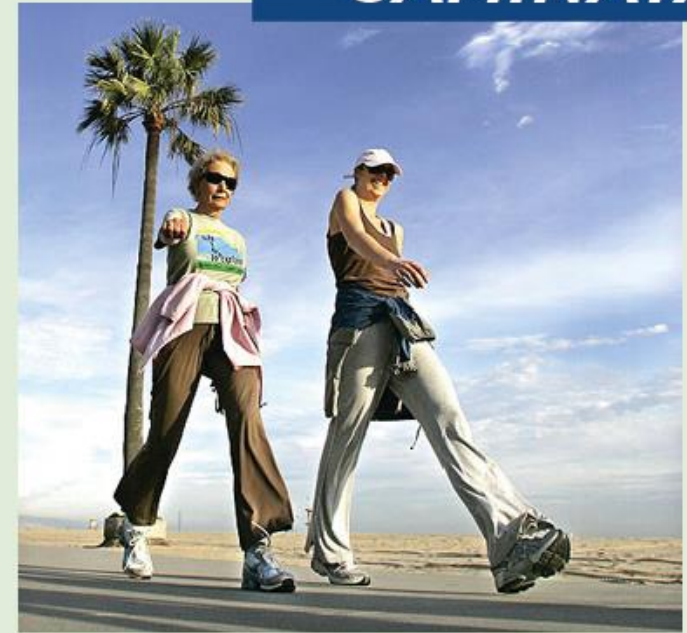


El ejercicio aeróbico utiliza grupos de músculos grandes y consume oxígeno durante períodos prolongados. Se recomienda.



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

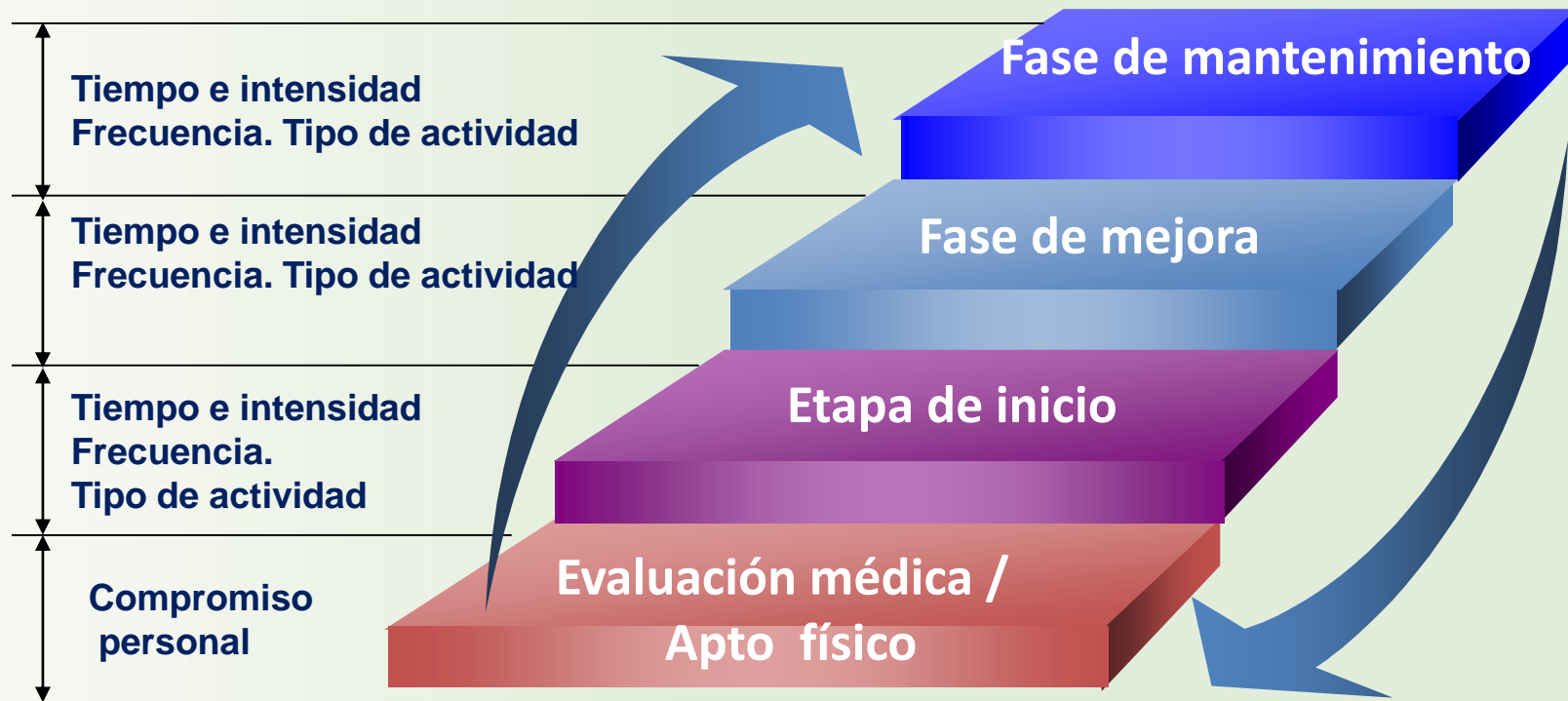


Water distancados en la mejor manera de cuidarnos





# 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

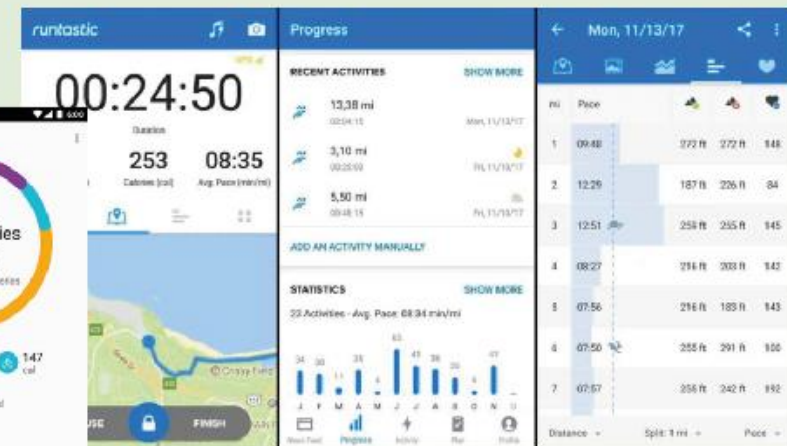
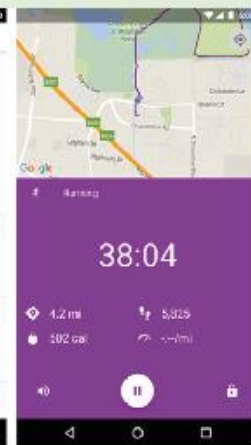
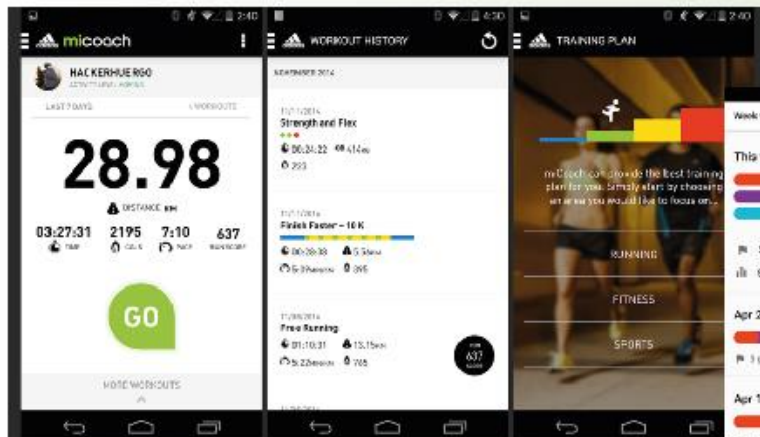
LUNES	5' andando + 1' corriendo (x3 veces)
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	4' andando + 1' corriendo (x4 veces)
JUEVES	Descanso activo (20' andando)
VIERNES	6' andando + 2' corriendo (x3 veces)
SÁBADO	Descanso
DOMINGO	8' andando + 5' corriendo + 8' andando
<b>TOTAL SEMANA</b>	<b>1h43' ---&gt; 1h 25' andando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

## CORRER DESDE CERO




	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
<b>SEMANA 1</b>	10' andar + 5' correr + 5' andar + 5' correr	10' andar + 8' correr + 5' andar + 8' correr	10' andar + 15' correr + 10' andar + 15' correr
<b>SEMANA 2</b>	8' andar + 10' correr + 4' andar + 10' correr	8' andar + 15' correr + 4' andar + 15' correr	8' andar + 20' correr + 4' andar + 20' correr
<b>SEMANA 3</b>	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:



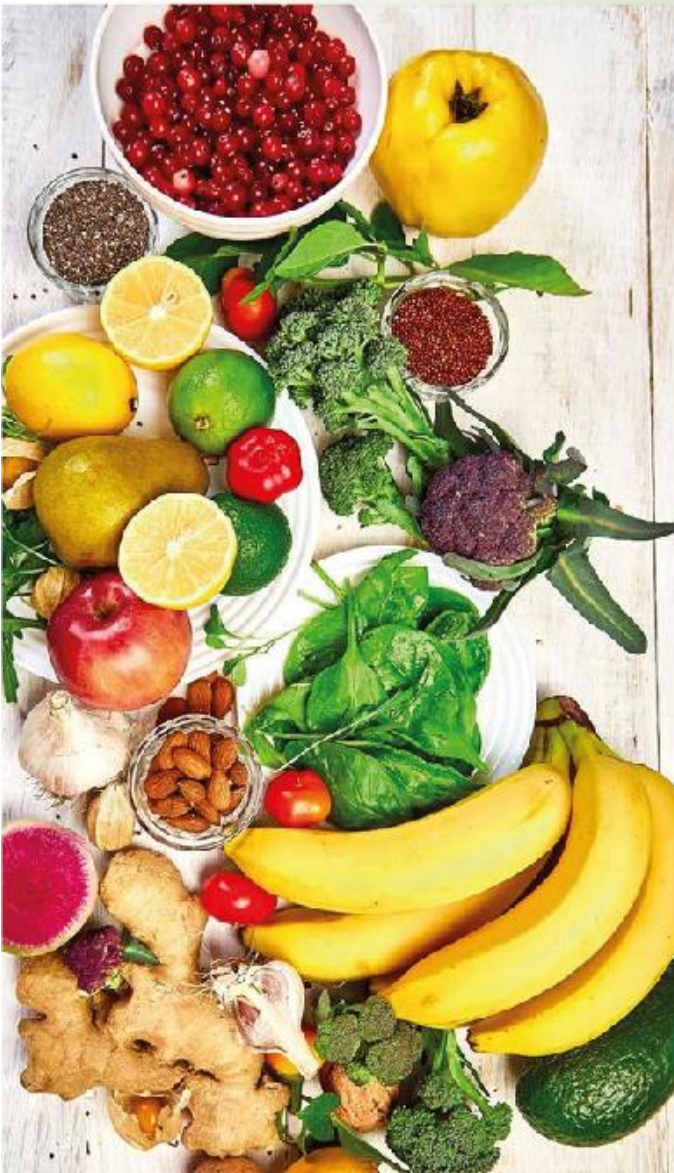
Los lípidos o grasas son componentes importantes de la alimentación.

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

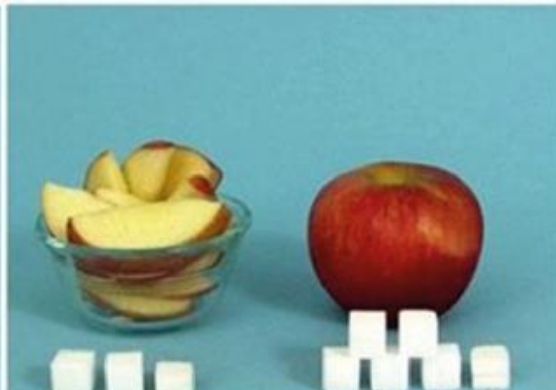
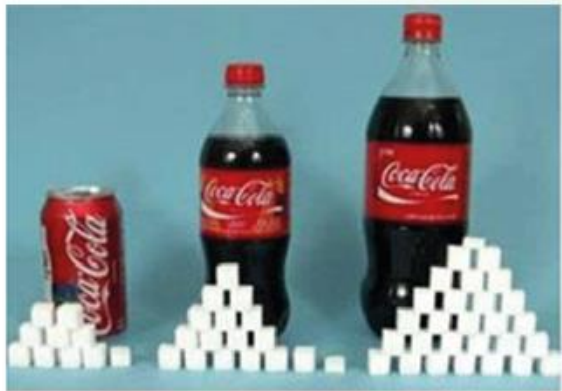
Aportan calcio, proteínas de buena  
calidad y vitamina A.



# 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

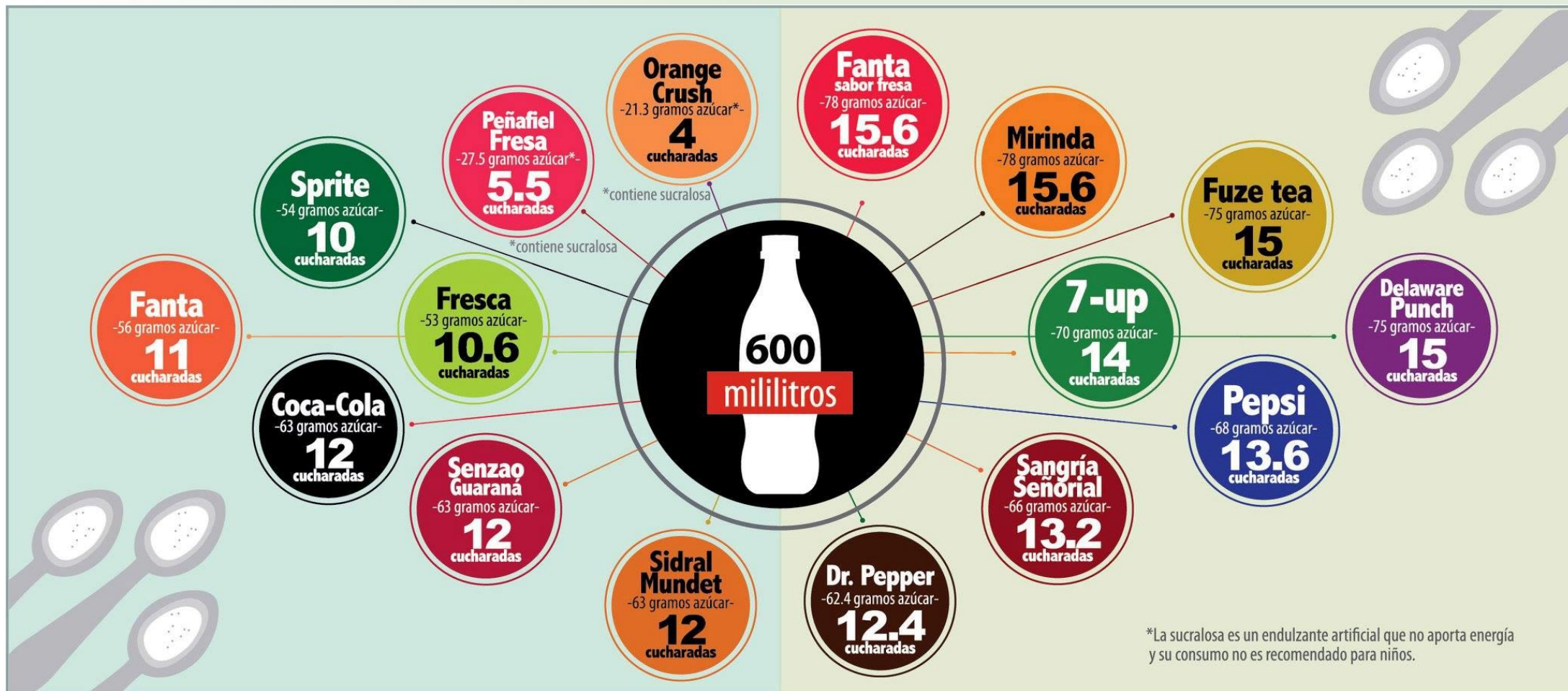
El consumo de refrescos ocasiona *obesidad*, lo cual a su vez causa *enfermedades cardiovasculares.*



## OSTEOPOROSIS

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





\*La sucralosa es un edulcorante artificial que no aporta energía y su consumo no es recomendado para niños.



# **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.



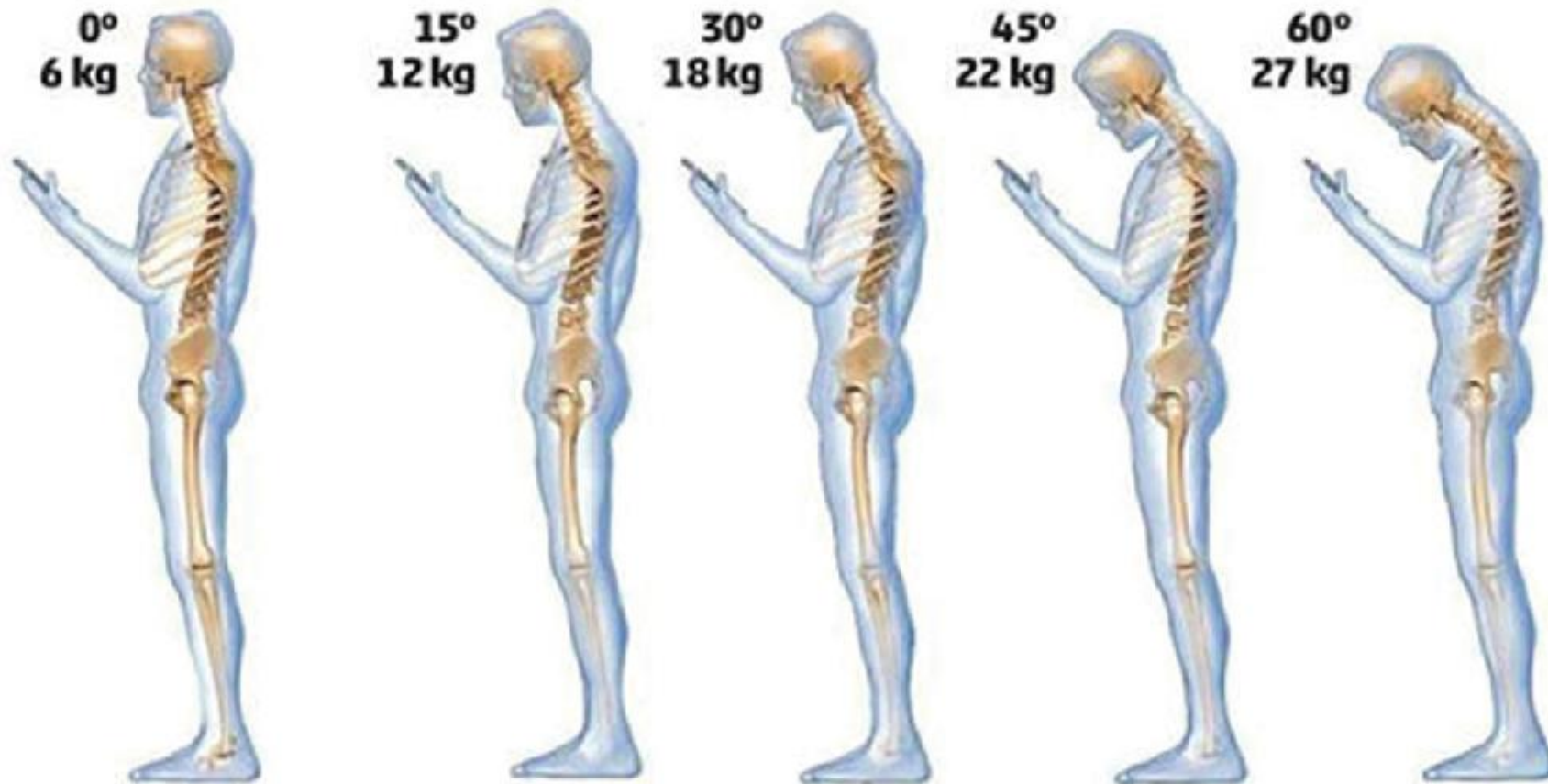
Establecer un horario para desconectarse del celular y de las redes sociales.



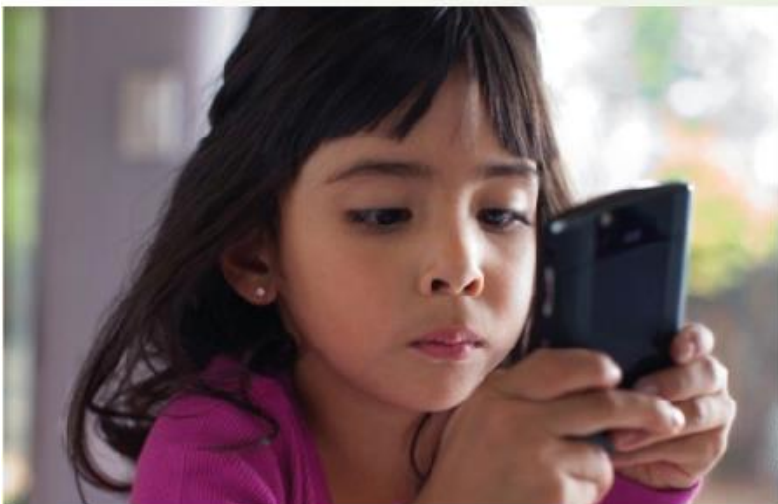
# USO Y ABUSO DE LA TECNOLOGÍA (NTIC):



# USO EXCESIVO DEL CELULAR







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







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



Water distanciado es la mejor manera de cuidarnos







ENCONTRÁ EL MATERIAL  
DE LA CAPACITACIÓN INGRESANDO EN:

[WWW.FORUMVITAE.ORG.AR](http://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