## ¿Qué son los hábitos de vida saludable?

Son acciones que haces a diario para cuidar tu cuerpo, mente y emociones.

Adoptarlos previene enfermedades crónicas como:

- ✓ Hipertensión
- ✓ Diabetes
- ✓ Cáncer
- ✓ EPOC
- ✓ Enfermedades cardiovasculares



## ¡Tu salud es tu responsabilidad!

Adoptar hábitos saludables es un acto de amor propio.

Comienza hoy con pequeños cambios: come mejor, toma más agua, duerme bien, muévete más y cuida tu entorno.

📍 **Centro de Salud Las Mercedes – Caldas, Boyacá**

**¡Tú puedes cambiar tu vida con decisiones pequeñas y constantes!**

PIC Plan de Intervenciones Colectivas

Municipio de Caldas Boyacá Administración Municipal 2024 - 2027

E.S.E. CENTRO DE SALUD LAS MERCEDES CALDAS (Boy.)

# HABITOS DE VIDA SALUDABLE




Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)



**“¡Mejorar tu salud comienza con pequeños cambios!**

# Alimentación saludable

### QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que aporta todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para funcionar bien y prevenir enfermedades.

**Recomendaciones:**

- Come más frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.
- Reduce el consumo de azúcar, sal y grasas saturadas.
- Evita los productos ultraprocesados (gaseosas, embutidos, dulces).
- Come en horarios regulares y controla las porciones.
- Limita fritos y enlatados.

# Hidratación y ejercicio físico

### HIDRATACIÓN ADECUADA

- Bebe entre 6 y 8 vasos de agua al día (1.5 a 2 litros).
- Evita gaseosas, jugos artificiales y bebidas energizantes.
- Lleva agua contigo y hazla parte de tu rutina.

### ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR:

- Haz al menos 30 minutos diarios de actividad física 5 veces a la semana.
- Caminar, bailar, montar bicicleta o hacer ejercicios en casa.
- El ejercicio mejora la circulación, el ánimo y previene enfermedades como la hipertensión, diabetes y EPOC.

# Sueño y hábitos de higiene

### SUEÑO REPARADOR:

- Dormir entre 7 y 9 horas diarias ayuda a mantener el equilibrio físico y emocional.
- Evita pantallas (celular/TV) una hora antes de dormir.
- Crea un espacio cómodo, sin ruido ni luces fuertes.

### HIGIENE PERSONAL Y DEL ENTORNO:

- Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Báñate todos los días y cepíllate los dientes mínimo 2 veces.
- Mantén tu casa ventilada y ordenada.
- Desinfecta superficies y utensilios regularmente.

