

# GUÍA DE LA SALUD

Vive más, vive mejor



# Tú eres tu mejor doctor

En Divina Pastora Seguros creemos que **la prevención es el mejor remedio contra cualquier enfermedad**. Por eso hemos creado para ti esta Guía de la Salud con sencillos consejos para disfrutar de una vida más sana y plena.



# Cada estación tiene su prevención



## Primavera

Es la época perfecta para empezar a tomar el sol con moderación para aportar la vitamina D que necesita tu organismo. Si eres alérgico, toma las precauciones necesarias para minimizar los síntomas en la medida de lo posible. Evita acudir a parques, jardines o al campo durante las épocas de mayor presencia de alérgenos en el ambiente, mantén limpia la casa, la ropa y el coche, utiliza filtros para el aire acondicionado que disminuyan la entrada de polen y usa gafas en las épocas de mayor alergia para evitar molestias en los ojos.



## Verano

Nunca hay que bajar la guardia con el sol, pero especialmente en verano. Evita exposiciones prolongadas al sol y usa la protección adecuada a tu tipo de piel. Recuerda también protegerte los ojos y la cabeza e hidratarte con frecuencia.



## Otoño

Vuelta al trabajo y a las exigencias de la rutina diaria. Una alimentación equilibrada, estar en forma y descansar adecuadamente, te ayudarán a mantener una actitud positiva. También es el momento de vacunarte contra la gripe, sobre todo si estás en uno de los grupos de riesgo (ancianos, embarazadas, niños, inmunodeprimidos, etc.).



## Invierno

Protegerse del frío y adoptar sencillos hábitos como taparse la boca y la nariz al toser y lavarse las manos a menudo es fundamental para evitar el contagio de la gripe, resfriados y otras enfermedades.

# 10 Consejos muy sanos



## 1. Vigila tu salud

Detectar posibles enfermedades es fundamental. Por ello, debes realizar un chequeo al año y seguir las recomendaciones de tu médico (alimentación, ejercicio, vacunas, etc.).



## 3. Come 5 veces al día

Tener una vida saludable es fácil. Lo mejor es hacer 5 comidas diarias introduciendo gran variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa. Complétalo realizando la actividad física que más te guste.



## 5. Mente sana, cuerpo sano

El deterioro cognitivo y enfermedades como Alzheimer o demencia pueden prevenirse con actividades mentales que mantengan el cerebro activo y sano. Leer, escribir o hacer pasatiempos son buenos ejercicios.



## 7. Momento de relax

Llevar una vida estresante provoca que la mente y el cuerpo se resientan. Realizar actividades relajantes como escuchar música y practicar ejercicios de respiración o ejercicio físico de manera habitual ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares como el ictus, la angina de pecho o el infarto de miocardio.



## 2. Corrige tu postura

Puedes prevenir el dolor de espalda manteniendo una buena postura, controlando tu peso y haciendo ejercicio regularmente para fortalecer los músculos de la espalda.



## 4. Descansa 8 horas

Dormir las horas necesarias para el descanso de tu cuerpo disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, respiratorias o metabólicas.



## 6. Hidrata tu cuerpo

Nuestro organismo necesita 2 litros de agua diarios para reponer las sales minerales que perdemos a lo largo del día y depurar toxinas. Prevé la deshidratación bebiendo activamente, sobre todo en épocas de calor y si realizas ejercicio. Los ancianos, las embarazadas y los niños son las poblaciones más susceptibles de presentar deshidratación.



## 8. Cuida tus ojos

Estar demasiadas horas frente al ordenador puede dañarlos generando estrés visual, miopía o vista cansada. Lo mejor para evitarlo es hacer descansos cada 2 o 3 horas y estar a una distancia adecuada de unos 50 cm entre la pantalla y tus ojos.



## 9. Sonrisa sana

Uno de nuestros bienes más preciados son nuestros dientes. Su cuidado debe ser diario para prevenir cualquier tipo de enfermedad como caries o infecciones. Es recomendable cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental después de cada comida. Además, recuerda visitar al dentista una vez al año para una revisión.



## 10. Quiérete, cuídate

A todos nos gusta sentirnos bien tanto con nuestro exterior como con nuestro interior. Además de llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio, pensar en tu salud emocional supondrá un beneficio para otros aspectos de tu vida. Estar mental y emocionalmente saludable, conlleva una actitud positiva que te ayudará a hacer frente a los desafíos de la vida.

## Consejos de alimentación

- Utiliza métodos de preparación con menor cantidad de grasa como hervidos, vapor, asados, plancha, parrilla, etc.
- Modera el consumo de alimentos fritos y utiliza siempre aceite de oliva.
- Selecciona carnes magras y retira la grasa cruda antes de cocinarla. Elimina el exceso de grasa después de la cocción de caldos.

## Comer fuera de casa

- De primer plato pide siempre sopas, caldos o verduras. Si optas por la ensalada, alíñala tú mismo con una cucharada de aceite como máximo.
- De segundo, pescado a la plancha o al vapor. Si comes carne, tómalala a la plancha.
- No tomes postres dulces, la fruta es una muy buena opción.

# Grupos principales de alimentos

Alimentos (frescos y congelados)	Recomendados (consumo diario)	A limitar (2-3 veces por semana)	Esporádicos
 <p><b>Cereales</b></p>	<p>PAN. PASTA ALIMENTICIA. CEREALES INTEGRALES.</p>	<p>CEREALES NO INTEGRALES. BOLLERÍA CONFECCIONADA CON ACEITE DE GIRASOL. ARROZ.</p>	<p>BOLLERÍA EN GENERAL. GALLETAS. APERITIVOS TIPO GANCHITOS.</p>
 <p><b>Frutas, verduras y legumbres</b></p>	<p>FRUTAS: TODAS (RECOMENDABLE COMER 3 PIEZAS AL DÍA). VERDURAS: TODAS (RECOMENDABLE DOS O MÁS RACIONES AL DÍA). LEGUMBRES: TODAS.</p>	<p>PATATAS FRITAS DE BOLSA PREPARADAS CON ACEITE DE OLIVA O GIRASOL. FRUTAS ESCARCHADAS O CONFITADAS.</p>	<p>COCO. PATATAS FRITAS DE BOLSA PREPARADAS CON ACEITES DE PROCEDENCIA DESCONOCIDA. FRUTAS Y VERDURAS COCINADAS CON GRASAS TIPO CHORIZO, BEICON, ETC.</p>
 <p><b>Huevos, lácteos y derivados</b></p>	<p>LECHE DESNATADA. YOGUR DESNATADO. CLARA DE HUEVO.</p>	<p>QUESO FRESCO O CON BAJO CONTENIDO GRASO. LECHE SEMIDESNATADA. HUEVO ENTERO. PRODUCTOS ELABORADOS CON LECHE DESNATADA.</p>	<p>LECHE ENTERA. TODOS LOS DEMÁS QUESOS NATA Y CREMA DE LECHE. FLANES, NATILLAS, CUAJADAS Y BATIDOS.</p>
 <p><b>Pescados y mariscos</b></p>	<p>PESCADO BLANCO. PESCADO AZUL. MARISCOS. CONSERVAS AL NATURAL.</p>	<p>CONSERVAS EN ACEITE DE OLIVA O GIRASOL.</p>	<p>FRITURAS COMERCIALES O CON ACEITES NO RECOMENDADOS.</p>
 <p><b>Carnes y aves</b></p>	<p>POLLO Y PAVO (SIN PIEL Y SIN GRASA). CONEJO. AVES DE CAZA. TERNERA BLANCA.</p>	<p>TERNERA, BUEY, CABALLO, CERDO, JAMÓN (SIN GRASA), HAMBURGUESAS MAGRAS.</p>	<p>EMBUTIDOS, SALCHICHAS, BEICON, HAMBURGUESAS. PATÉS. PATO Y GANSO.</p>
 <p><b>Grasas y aceites</b></p>	<p>ACEITE DE OLIVA PREFERENTEMENTE.</p>	<p>MARGARINAS SIN ÁCIDOS GRASOS TRANS. ACEITES DE SEMILLAS (GIRASOL, MAÍZ).</p>	<p>MANTEQUILLA, MANTECA DE CERDO, TOCINO, SEBO. ACEITES DE PALMA Y COCO.</p>
 <p><b>Dulces</b></p>			<p>PASTELERÍA Y BOLLERÍA. POSTRES CON LÁCTEOS ENTEROS Y /O MANTEQUILLA. CHOCOLATE CON MENOS DEL 65% DE CACAO. CARAMELOS.</p>
 <p><b>Frutos secos</b></p>		<p>ALMENDRAS, AVELLANAS, PISTACHOS, CACAHUETES, ETC. (PREFERIBLE CRUDOS Y SIN SAL).</p>	
 <p><b>Bebidas</b></p>	<p>AGUA MINERAL.</p>	<p>ZUMOS.</p>	<p>ZUMOS ENVASADOS.</p>
 <p><b>Especias y salsas</b></p>	<p>TODAS LAS ESPECIAS. SALSAS ELABORADAS CON ACEITE DE OLIVA, VINAGRE, MOSTAZA O ALIOLI.</p>	<p>KETCHUP O MOSTAZA. MAYONESA HECHA CON HUEVO.</p>	<p>BECHAMEL Y SALSAS CON LECHE ENTERA, MANTEQUILLA Y/O GRASAS ANIMALES.</p>

# Cuando sube la edad, no bajas la guardia

Revisiones médicas recomendadas



**A partir de los 40 años** es recomendable realizar un chequeo general para identificar factores de riesgo de patologías que suelen empezar a manifestarse a partir de esta edad.



Si eres mujer, no olvides realizar tu revisión ginecológica anual, incluyendo las pruebas necesarias para descartar un cáncer de cérvix o de mama, sobre todo si tienes **más de 45 años**.



Para prevenir el riesgo coronario contacta con tu cardiólogo y hazte una revisión periódica, sobre todo si tienes otros factores de riesgo adicionales, como colesterol alto, hipertensión o eres fumador y tienes **más de 40 años**.



Realiza una revisión oftalmológica anual. **A partir de los 40 años**, solicita revisión al menos una vez cada tres años para descartar el glaucoma.



Si eres hombre, no olvides realizar periódicamente un chequeo para detectar precozmente el cáncer de próstata **a partir de los 45 y si tienes antecedentes directos de enfermedad a partir de los 40 años**.



**A partir de los 50 años** es recomendable realizarse un control digestivo cada dos años para facilitar la detección precoz del cáncer de colon.

# Cambios y cuidados durante la gestación

Cuidarse antes, durante y después del embarazo te ayudará a estar saludable y favorecerá el crecimiento y desarrollo del bebé.

- 1. Elige un buen obstetra** que te ofrezca atención prenatal desde el principio.
- 2.** Incluso antes de la gestación, debes tomar **vitaminas prenatales** para prevenir los defectos del tubo neural.
- 3.** Debes mantener una **alimentación variada y equilibrada**: come cinco veces al día, toma fruta y verdura, siempre bien lavada previamente, y evita huevo y carnes o fiambres crudos, pescados con alto contenido en mercurio, lácteos y quesos no pasteurizados.
- 4.** Realiza **ejercicio físico** regular sin fatigarte. Mejorarás también el descanso nocturno.
- 5.** Acude a **sesiones de preparación al parto**, donde ampliarás conocimientos mediante sesiones teóricas y prácticas.
- 6.** **Evita hábitos tóxicos** como el consumo de alcohol, tabaco o un exceso de cafeína. Ten también en cuenta los productos de limpieza (disolventes, insecticidas, etc.).
- 7.** **Cuídate**: hidrátate con frecuencia, utiliza cremas antiestrías, protégete del sol, etc.
- 8.** Cuida tu **salud emocional** y prepárate para una época de cambio de hábitos, horarios, etc.



## Consejos sobre el posparto

- **Tras el parto intenta moverte lo antes posible**, alternando momentos de descanso y actividad. Esto evitará posibles complicaciones físicas y psicológicas.
- **Realizar cierto ejercicio diario es beneficioso**, siempre que se adapte a tu situación. Pasear a diario puede ser una buena opción.
- **Evita llevar ropa ajustada** y, si presentas varices, intenta caminar y descansar con las piernas elevadas.
- **Procura mantener limpia la episiotomía** y sentarte en lugares blandos.
- **Realizar ejercicios perineales diariamente** te ayudará a fortalecer el tono muscular que pueda haberse deteriorado tras el parto.
- **Debes mantener una alimentación equilibrada** y tomar abundantes líquidos. Esto favorecerá, además, la calidad de la lactancia.

## Consejos sobre lactancia

- **Se recomiendan las tomas a demanda**, sin olvidar que el descanso de la madre también es muy importante.
- **Siempre que sea posible, la OMS aconseja la lactancia materna exclusiva** durante los primeros seis meses de vida. Si se presentan complicaciones, lo mejor es recabar información de calidad y pedir apoyo.
- **Si debes tomar alguna medicación, consulta siempre con tu médico.** Lo mejor para la salud, tanto de la madre como de su hijo, es abandonar los hábitos relacionados con el alcohol y el tabaco.

# Infancia saludable

## 1. Comida sana y variada

Para crecer sano es fundamental mantener una dieta equilibrada que incluya verduras, frutas y alimentos ricos en hidratos de carbono, evitando el exceso de grasas. No dejes que los niños se salten las comidas y recuerda que el desayuno es muy importante.

## 2. Atentos a la hidratación

Tan importante como la dieta es mantener a los niños hidratados, especialmente en los meses de calor o durante la práctica de ejercicio, consumiendo al menos 1,5 litros de agua al día.

## 3. Una sonrisa para toda la vida

A nadie le amarga un dulce, pero para poder disfrutar de unos dientes sanos y fuertes es importante mantener una adecuada higiene oral y cepillarse los dientes al menos dos veces al día.

## 4. Vacunar es proteger

El calendario vacunal infantil en España se aprueba por las autoridades sanitarias de cada Comunidad Autónoma, y cada año se consensúa en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (*ver siguiente página*).

## 5. Salud visual

Un primer examen visual alrededor de los 3 años permitirá detectar si existe algún problema para corregirlo sin retrasar el desarrollo del niño. Al comenzar la escuela, una buena vista es crucial para un rendimiento escolar óptimo.

## 6. Dulces sueños

Los niños deben dormir el tiempo adecuado ya que el desarrollo del sistema nervioso depende en buena medida de la cantidad de horas de sueño. En caso contrario pueden mostrarse distraídos, cansados e irritables, y puede afectar a su capacidad de atención y su aprendizaje.

## 7. Cuidado con la espalda

Muchos dolores de espalda en los niños pueden deberse a malas posturas al sentarse. Mantener la espalda sana evitará dolores y enfermedades crónicas de mayores. Algunas medidas para ello son:

- Mantenerse físicamente activo.
- Evitar cargar peso (no deben superar el 10% de su propio peso).
- Sentarse atrás en la silla, mantener la espalda recta y los brazos o codos apoyados.

## 8. ¡En marcha!

Hacer ejercicio, practicar un deporte de equipo o visitar el parque es importante para adquirir unos hábitos saludables. Evitaremos problemas como la obesidad infantil y es fundamental para un adecuado desarrollo óseo y muscular, así como para su socialización.

## 9. Siempre alerta

En Europa, las lesiones producidas por accidentes son la principal causa de muerte en la infancia. Debemos adoptar las medidas preventivas necesarias para evitarlos tanto en el hogar como fuera de él.

## CALENDARIO DE VACUNACIONES SISTEMÁTICAS DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA 2019

Comité Asesor de Vacunas

VACUNA	Edad en meses							Edad en años				
	2	3	4	5	11	12	15	3-4	6	12	14	15-18
Hepatitis B	HB		HB		HB							
Difteria, tétanos y tosferina	DTPa		DTPa		DTPa				DTPa/ Tdpa	Tdpa		
Poliomielitis	VPI		VPI		VPI				VPI			
Haemophilus influenzae tipo b	Hib		Hib		Hib							
Neumococo	VCN		VCN		VCN							
Meningococos C y ACWY			MenC			MenACWY/ MenC				MenACWY/ MenC		
Sarampión, rubeola y parotiditis						SRP		SRP Var/ SRPV				
Varicela							Var					
Virus del papiloma humano										VPV 2 dosis		
Meningococo B	MenB			MenB		MenB						
Rotavirus	RV	RV	(RV)									

Vacunas financiadas
  Vacunas no financiadas

Cualquier consulta al respecto de las especificaciones de cada vacuna, no dude en acudir a su pediatra de referencia.

# Gimnasia en casa

Los ejercicios más fáciles para hacer en casa son los que trabajan el tono muscular. Además, son ejercicios a los que les puedes modificar la dificultad para adaptarlos a tu nivel.

## TONIFICACIÓN MUSCULAR

Los ejercicios de tonificación tienen el objetivo de fortalecer la musculatura y tienen grandes beneficios:



**AUMENTAN LA RESISTENCIA Y DISMINUYEN EL RIESGO DE ENFERMEDAD**



**AYUDAN A CORREGIR LA POSTURA**



**MEJORAN LA SALUD MENTAL: APORTAN MAYOR ENERGÍA Y BAJAN EL NIVEL DE ESTRÉS**



## ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

La pérdida de grasa es la clave para conseguir rápidamente el tono muscular. Correr y nadar son dos deportes con los que la pérdida de grasa se produce con rapidez. Según la edad y la preparación muscular desde la que se parta, será más recomendable andar y realizar rutinas de paseo más largas y con mayor intensidad de la habitual.



## ABDOMINALES

Trabajar la zona del abdomen produce beneficios para nuestro sistema respiratorio.

Además de los abdominales 'clásicos', tumbate hacia arriba, flexiona las piernas con la intención de acercar las rodillas al pecho lo máximo posible y regresa a la postura inicial.



## SENTADILLAS

Las sentadillas trabajan los músculos de piernas, glúteos y abdomen.

Flexiona las rodillas hasta conseguir un ángulo de 90° entre el suelo y los muslos.

Puedes trabajar con distintas profundidades, hasta la mitad o hasta abajo. Puedes alternar incluso las sentadillas parciales con sentadillas profundas.

### MÁS DIFICULTAD:

- Estilo plié, con los pies mirando hacia fuera
- Sumo, con las piernas más separadas
- Con los pies de punta

### MENOS DIFICULTAD:

- Realiza las sentadillas de espaldas a una pared, de forma que te puedas apoyar levemente y que tus piernas no soporten todo el peso de tu cuerpo.

# Vitaminas, imprescindibles para la salud

Las vitaminas se pueden clasificar fundamentalmente en dos grandes grupos:

- **VITAMINAS LIPOSOLUBLES** (que se disuelven en las grasas); como las A, D, E y K. La vitamina F no es una verdadera vitamina liposoluble, sino que se denomina de esta forma al conjunto de ácidos grasos esenciales (porque el organismo los requiere para su normal funcionamiento y no se pueden sintetizar endógenamente. Éstos sólo se pueden adquirir a través de la alimentación.)
- **VITAMINAS SOLUBLES EN AGUA**, entre las que están las del complejo vitamínico B y C.

Para mantener y mejorar la salud, la dieta debe contener todas esas vitaminas en la cantidad adecuada. Si alguna escasea en el organismo, las reacciones que dependen de ella no podrán llevarse a cabo y aparecerán problemas con distintas consecuencias. Cuando en el organismo se agotan todas las reservas de alguna vitamina, aparecerán síntomas muy claros que se identificarán fácilmente con las enfermedades asociadas a estas carencias.

Existen ciertas etapas de la vida en las que la falta de vitaminas puede traer mayores riesgos, como ocurre con los niños y adolescentes, mujeres embarazadas, ancianos, o personas con regímenes especiales. En estas circunstancias, y siempre por indicación médica, a veces se hace necesario un aporte extra de vitaminas.

## ¿En qué **alimentos** encontramos las vitaminas?



### **COMPLEJO B**

Carnes, huevos, quesos, cereales.



### **COMPLEJO C**

Cítricos.



### **VITAMINA A**

Zanahorias, verduras, hígado, leche.



### **VITAMINA D**

Derivados lácteos.



### **VITAMINA E**

Cereales, frutos secos y cereales integrales.



### **VITAMINA F**

Pescados, semillas y vegetales.



### **VITAMINA K**








Tomate, espinacas, col, brócoli, aguacate y verduras.

Hay vitaminas que se afectan y alteran en contacto con el aire y la luz, por lo que conviene no trocear en exceso las frutas y verduras. Tampoco es aconsejable utilizar mucha agua al cocer las mismas, pues habrá mayor pérdida de vitaminas.

# divinapastora seguros

En Divina Pastora Seguros contamos con **la gama más completa de seguros** para ti y tu familia para que, pase lo que pase en tu vida, no te detengas.

---

-  Salud
  -  Vida
  -  Decesos
  -  Accidentes
  -  Hospitalización
  -  Hogar
  -  Ahorro
  -  Legal
  -  Comercio
- 

**963 113 340**  
[www.divinapastora.com](http://www.divinapastora.com)