

## Alcohol, cuanto menos mejor

El consumo de bebidas alcohólicas está tan ampliamente extendido y culturalmente aceptado, que **en la actualidad constituye un importante problema de salud pública.**

La relación entre el consumo de alcohol y sus efectos sobre la salud depende principalmente de tres factores: el patrón de consumo, el volumen medio de consumo y su frecuencia.

El grado de riesgo por el uso nocivo del alcohol varía en función de la edad, el sexo y otras características biológicas del consumidor, así como de la situación y el contexto en que se bebe.

**Deben de abstenerse de consumir bebidas alcohólicas:** si se es menor de 18 años, las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, los usuarios de maquinaria peligrosa o vehículos a motor, y las personas que consuman medicamentos.

¡La vida  
es mejor  
sin alcohol!

## Control del estrés. Descanso

**Se considera el estrés como una reacción normal del organismo frente a una situación puntual amenazante.**

Esta forma de estrés no afecta a la salud, dado que ayuda a preparar al organismo para defenderse de una situación de peligro, considerándose pues una respuesta adaptativa.

Por otra parte, nuestra personalidad o nuestro estilo de vida pueden exponernos a situaciones que pueden llegar a provocarnos **un estrés crónico, al prolongarse en el tiempo** o por su elevada intensidad, propiciando un estado permanente de alarma que puede llegar a producir alteraciones funcionales y orgánicas.

Este estrés es nocivo para la salud, y por tanto conviene prevenirlo, minimizarlo o buscar ayuda profesional.

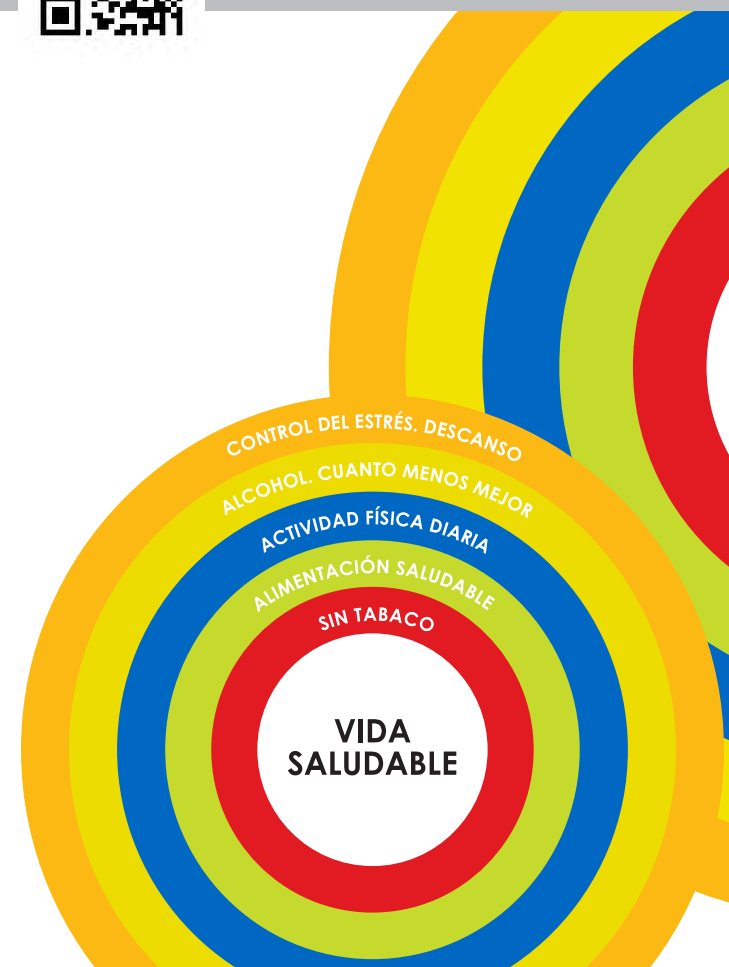
**Recuerde que descansar, hacer deporte y dormir entre seis y ocho horas diarias, son buenos antídotos contra el estrés.**

Actúo diferente...  
¡Controlo  
mi estrés!

[circulosdelavida.es](http://circulosdelavida.es)



# ADULTOS



Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

## Sin tabaco

### **No hay un consumo mínimo seguro**

El humo del tabaco puede contener miles de sustancias nocivas para la salud. Consumir tabaco aumenta el riesgo de padecer cáncer (pulmón, laringe, riñón, páncreas, boca), enfermedades respiratorias (bronquitis crónica, enfisema), enfermedades cardiovasculares (angina de pecho, infarto de miocardio, hemorragias cerebrales) y otras enfermedades (osteoporosis, enfermedad periodontal). El consumo de tabaco durante el embarazo aumenta el riesgo de complicaciones en la madre (placenta previa, parto prematuro), en el feto (abortos espontáneos, retraso del crecimiento intrauterino) y en el recién nacido (bajo peso al nacer, infecciones perinatales). Cada cigarrillo que se fuma y cada día que se fuma aumentan el riesgo.

### **Dejar de fumar siempre representa un beneficio para la salud**

Independientemente de la edad que se tenga y de los años de consumo, dejar de fumar siempre será un beneficio para la salud. Los riesgos empiezan a disminuir y las ventajas se perciben desde los primeros días y se pueden disfrutar el resto de la vida.

### **Siempre que pueda, escoja ambientes libres de humo de tabaco**

El tabaquismo involuntario o la inhalación del aire contaminado por el humo de tabaco provoca un aumento de la probabilidad de padecer las mismas enfermedades que las personas fumadoras activas. Entre los más pequeños aumenta el riesgo de infecciones agudas, como otitis aguda, bronquitis o neumonías. No existe ningún nivel seguro de exposición, ni ningún dispositivo que elimine completamente los productos tóxicos del tabaco. Por todo ello se aconseja que se evite siempre estar expuesto al humo de tabaco, en el hogar, en los coches y en lugares públicos.

**Sólo un entorno libre por completo del humo de tabaco protege a las personas adultas y menores. ¡Sin tabaco, mejor!**

## Alimentación saludable

Alimentarse es una necesidad para el adecuado crecimiento y desarrollo del ser humano desde su nacimiento.

### **Realizar una alimentación variada y equilibrada favorece el mantenimiento de la salud a lo largo de toda la vida.**

Los hábitos alimentarios se adquieren en la infancia, por lo que la familia tiene una responsabilidad fundamental.

**Un consumo excesivo de alimentos**, sobre todo asociado a la falta de ejercicio físico, conlleva la aparición de sobrepeso e incluso obesidad, que si se inicia en la etapa infantil tiene el riesgo de perpetuarse en la edad adulta originando otras enfermedades. No obstante, si no se ha tenido o no se ha aprovechado la oportunidad de adquirir estos hábitos en la etapa infantil, nunca es tarde para su inicio.

### **Cualquier momento es bueno para rehabilitar la salud**

Comenzar el día con un desayuno a base de lácteos, cereales y fruta natural es la elección más acertada, pues favorece el rendimiento físico e intelectual durante todo el día.

También, es aconsejable que el almuerzo sea variado, donde las verduras, hortalizas, legumbres y frutas se consuman a diario, junto a pequeñas porciones de pescado, carnes magras y huevos.

### **Evitar la sal y la grasa de origen animal es una opción saludable.**

**¡No es complicado, lo importante es evitar los excesos!**

## Actividad física diaria

El cuerpo humano está diseñado para el movimiento, se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que aumenta el gasto energético, por encima del nivel de descanso, **capaz de generar beneficios físicos, sociales y psicológicos.**

Mantener un buen ritmo de actividad física, puede conseguirse de muchas maneras: manteniendo una actitud activa en primer lugar, realizando actividades cotidianas, tareas domésticas, caminando a buen paso, haciendo deporte y actividades de ocio que requieran de gasto energético.

**Los beneficios que para la salud tiene la actividad física son numerosos para las personas de cualquier edad:** aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno, aumenta la circulación y resistencia en todos los músculos, contribuye a la reducción de la presión arterial, disminuye el colesterol, previene la aparición de fracturas y varices, etc.

Además, los beneficios psicológicos y sociales del ejercicio también son evidentes: mejora la capacidad para conciliar el sueño, aumenta la sensación de bienestar y disminuye la sensación de fatiga, ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés, mejora la autonomía personal y, muy importante, permite compartir tiempo y espacio con amistades y familiares, contribuyendo así a la mejora de las relaciones interpersonales.

Sea un ejemplo para su familia: practiquen unidos alguna forma de ejercicio físico.

**Sólo una precaución... antes de empezar consulte con profesionales de la salud o de la preparación física, evitará accidentes y logrará más eficacia**