



**Alcohol,  
cuanto menos  
mejor**



**Control  
del estrés.  
Descanso**



# JÓVENES

El consumo continuado de alcohol o de grandes cantidades en períodos concretos, como los fines de semana, **es un hábito no saludable.**

Esta conducta de riesgo puede dar lugar a múltiples **consecuencias negativas:** la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol, los contactos sexuales sin protección o las peleas y agresiones.

Diviértete, comparte vivencias y emociones positivas con otros jóvenes, pero **no caigas en la rutina de todos los fines de semana,** programa con tus amigos lo que te gustaría hacer en tu tiempo libre.

**Practica alguna afición** que te permita desarrollar tu creatividad o que te facilite el contacto con otras personas de tu edad (senderismo, deportes de equipo, etc.).

Procura leer o realizar actividades que estimulen tu capacidad intelectual (ir al cine, teatro, etc.).

**El estrés es una reacción interna** de mucho "agobio" frente a situaciones externas o por tu personalidad.

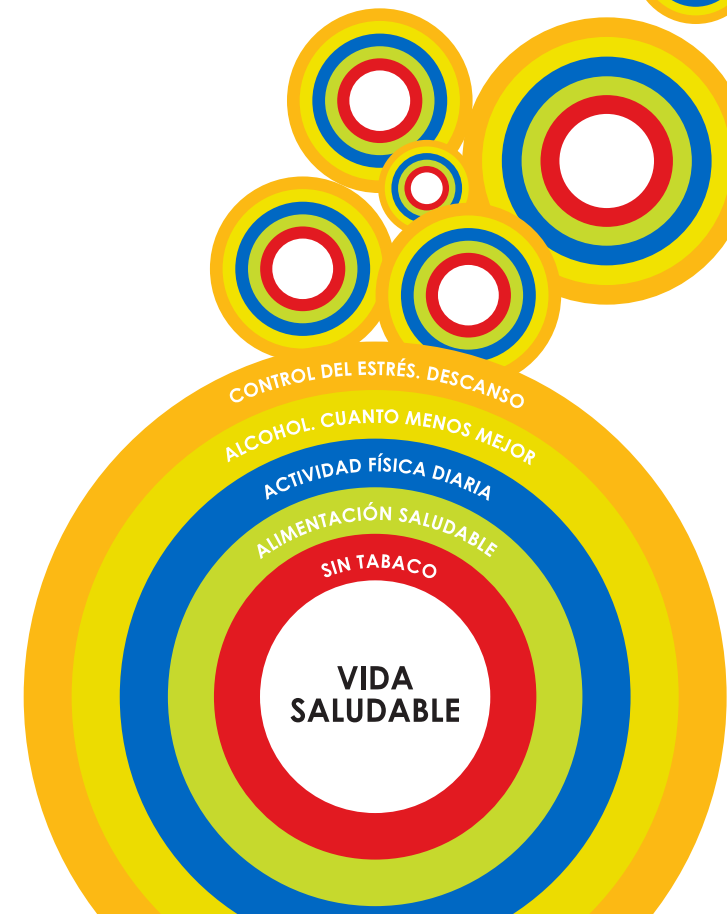
**Sentirás estrés cuando adviertas en ti cambios de humor que no aciertas a explicarte,** puedes sentir síntomas de depresión o ansiedad, irritabilidad, incapacidad para afrontar tus responsabilidades diarias, frustración o preocupación por tu futuro y tal vez tiendas a aislarte.

**En la adolescencia y la juventud** la incertidumbre es una característica frecuente, como lo son la presión familiar, la presión de tu grupo de amigos y amigas y las redes sociales. Es muy probable que dudes de todo, incluso de tus posibilidades.

**Si esto te pasa piensa que no eres diferente, simplemente sientes un poco de estrés, necesitas descansar, darte un tiempo y replantearte algunas cosas.** Duerme al menos ocho horas diarias y practica algún deporte regularmente.

**¡La decisión  
más sensata  
es  
no beber  
alcohol!**

**Actúo  
diferente...  
¡Controlo  
mi estrés!**



Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

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

Depósito legal: TF 174/2014





**Sin tabaco**



**Alimentación saludable**



**Actividad física diaria**

### **Fumar no es cosa de mayores**

En Canarias hay menos de un 30% de fumadores. Es decir, la mayoría de las personas adultas no fuma. Para demostrar tu madurez no es necesario fumar.

### **El tabaco es tóxico**

Los cigarrillos contienen más de 4.000 sustancias que afectan a la salud, algunas pueden provocar cáncer y enfermedades cardiovasculares. Las personas fumadoras tienen más riesgo de sufrir cualquiera de estas enfermedades. El tabaco es perjudicial en cualquiera de sus formas, no hay una cantidad mínima que sea segura para el organismo ni una manera saludable de consumirlo.

### **El humo de tabaco en el aire también es tóxico**

El humo que se desprende durante la combustión del tabaco contamina el aire que respiras y es capaz de producir las mismas enfermedades que en las personas fumadoras. Por lo tanto evitar los ambientes en los que otros están fumando es una decisión madura y responsable con tu salud.

### **El tabaco es adictivo**

La mayoría de las personas fumadoras empezaron a fumar en la adolescencia. Muchos dicen que ahora les gustaría dejar de fumar. Pero les resulta muy difícil y piensan que si lo hubieran sabido, no habrían probado el primer cigarrillo. Esto se debe a que el tabaco contiene nicotina, que es una sustancia muy adictiva.

Tu cuerpo está cambiando, la percepción de tu imagen, tus sentimientos y el entorno social; estás pasando de la infancia a la juventud.

### **Los ladrillos de tu cuerpo se fabrican con los alimentos y se afianzan con el ejercicio**

En este momento casi has logrado la madurez de los procesos que rigen tu cuerpo, estás ganando autonomía pero está aumentando el riesgo de malnutrición debido a inadecuados comportamientos alimentarios favorecidos por modas y actitudes o, por el contrario, el del sobrepeso que puede progresar a la obesidad cuando seas mayor.

**Te toca mantener derecha la balanza de tu cuerpo.** Ya sabemos que a los amigos y amigas les gustan las mismas cosas, pero a veces hay líderes que se pasan dirigiendo a los demás. No te dejes influir, sé tu mismo y defiende con firmeza tus ideas.

### **DI NO a las comidas basuras y acaba con las modas de las "dietas milagro"**

Desayuna diariamente lácteos, cereales y fruta natural, preferiblemente entera. Las verduras, hortalizas, legumbres y pasta deben estar presentes en tu almuerzo a diario. Durante la semana debes consumir de forma alternante, pescado, carne magra y huevos. Y como postre, elige fruta natural de temporada, es la que te aportará las vitaminas y minerales que necesitas a diario. Bebe agua en las comidas. Evita las salsas, grasas, productos salados, bebidas azucaradas y golosinas.

### **Tu cuerpo está diseñado para moverse**

A la acción de moverlo se le llama "actividad física" o, como dicen los expertos, a "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".

### **Puedes conseguir un buen ritmo de actividad física de muchas maneras:**

manteniendo una actitud joven, dinámica y activa, sube y baja por las escaleras y renuncia al ascensor siempre que puedas; juega, salta, corre... ¡muévete!

Aficiónate a algún deporte y practícalo, selecciónalo cuidadosamente de acuerdo con tus preferencias y capacidades. Mejor si practicas varios y los combinas entre sí.

**No se trata de ganar siempre, eso es un oficio, sino de estar bien y sentirse bien, esto es salud.**

**Con el ejercicio o actividad física,** respirarás mejor, dormirás mejor, te sentirás mejor... ¡crecerá mejor!. Tendrás un cuerpo mejor para toda la vida.

Y, muy importante, con la actividad física, el ejercicio, los juegos o el deporte, compartirás tiempo y espacio con tus amistades y familiares.

**Lo mejor es no empezar a fumar  
¡Sin tabaco, mejor!**

**¡Come bien y muévete a diario!**

**¡Muévete y disfruta con la gente!**