

## **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

Muchos estudiantes obtienen un bajo rendimiento y un bajo autocontrol de sus conductas en los periodos de exámenes por los estilos de vida y los hábitos que en estos momentos se adoptan relacionados, con la higiene corporal, las horas de sueño y descanso, la alimentación, la actividad física, la actitud corporal y la ingesta de estimulantes o tranquilizantes.

### **Higiene**

#### **Ropa**

- La ropa que ha de estar en contacto con la piel (camisetas, calcetines, pantalones,...) deben ser ligeras, transpirables y estar limpias.
- El cambio de ropa interior y de calcetines debe ser diario.

#### **Calzado**

- El calzado: si es deportivo debe lavarse con frecuencia, no debe estar con este tipo de calzado todo el día.
- En general los zapatos, deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

#### **Cuerpo**

- Un cuerpo sucio constituye un terreno propicio para el desarrollo microbiano. Las secreciones normales, sin haber hecho ningún esfuerzo físico, bastan para favorecer el crecimiento de los microorganismos. Por lo tanto, la ducha diaria se debe convertir en un hábito de todos.

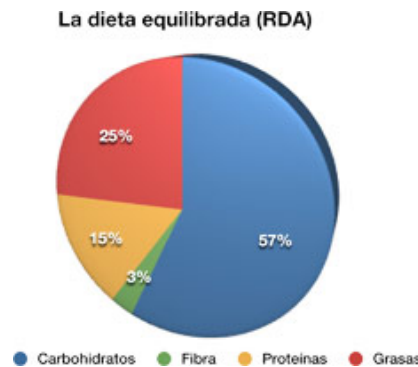
#### **Dientes**

- Los dientes se deben cepillar después de cada comida y como mínimo dos veces al día.

### **Alimentación**

- Desayuna todos los días de forma completa. Toma lácteos, cereales, pan, frutas.
- Come de forma variada, de esta manera garantizas que tomas de todos los nutrientes necesarios para tu organismo.
  - No abuses de las grasas de origen animal (embutidos, quesos, mantequillas).
  - Toma cereales (arroz, pasta, ...)
  - Tampoco abuses de las proteínas, combina las de origen animal con las de origen vegetal. No comer carne roja más de una vez al día, alternar con pollo o pavo. Es preferible comer más pescado. De huevos lo más aconsejable son de 2 a 3 semanales.

- Consume abundantes frutas, verduras y hortalizas.
- Reduce todo lo que puedas la sal en las comidas.
- Come patatas y legumbres. Las legumbres dos raciones a la semana y a ser posible de variedades distintas como garbanzos, judías o lentejas.



## Actividad Física

El ejercicio contribuye al mantenimiento del estado de salud, contribuyendo al bienestar del organismo en los ámbitos físico, psíquico y social, en cuanto al bienestar físico, es conocido por todos cómo la actividad física que mejora los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor.

Aspectos a tener en cuenta:

### 1 Respetar las limitaciones físicas del practicante y ceñirse a actividades que estén a su alcance.

No se debe de exigir a ninguna persona que lleve a cabo actividades que excedan de sus posibilidades físicas y mentales.

### 2 Evitar sobrecargas.

Si bien cierta sobrecarga del cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, deben de evitarse los programas de ejercicios que supongan un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones (especialmente rodillas) y que pueden producir lesiones.

### 3 Tener en cuenta las diferencias individuales.

Es importante apreciar la capacidad física de cada persona. Los esfuerzos deben de ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada persona, y en ese caso deberán eliminarse las sesiones excesivamente fuertes, así como las excesivamente suaves.

#### **4 Progresar adecuadamente.**

Los programas deben de estar diseñados de forma que vayan aumentando de forma gradual la cantidad de ejercicio, permitiendo que el cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo a que se le somete.

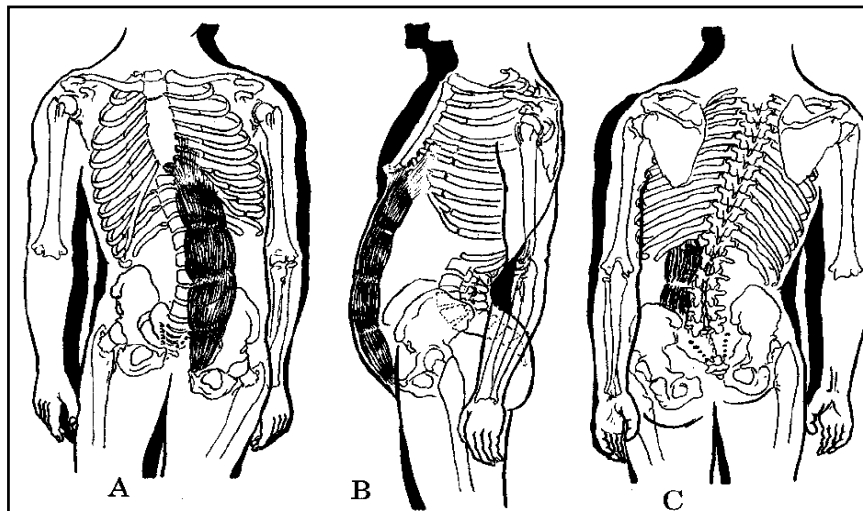
#### **5 Fomentar los ejercicios de fuerza y flexibilidad.**

En líneas generales y con las excepciones que pueda suponer la edad del practicante, así como sus características individuales, se recomienda que cualquier programa fomente este tipo de ejercicios, porque en general disminuyen el número de lesiones.

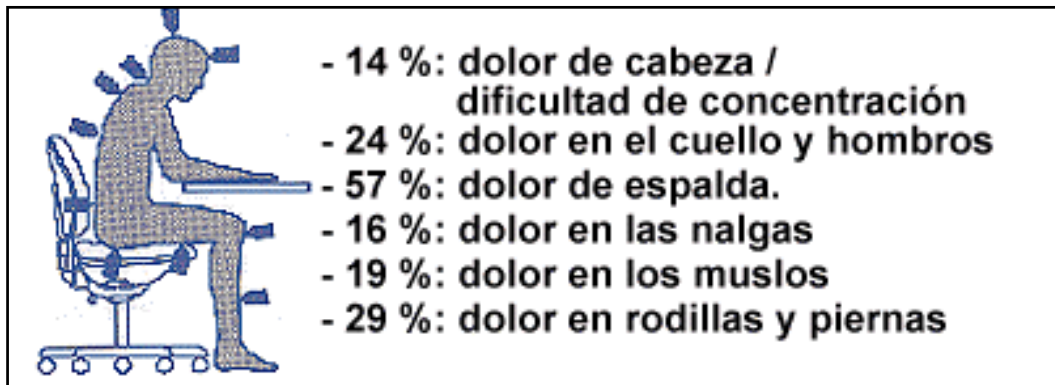
### **Actitud Postural**

Llamamos actitud postural al conjunto de posturas que adoptamos con nuestro cuerpo para mantenernos equilibrados con respecto a la fuerza de la gravedad. Una incorrecta actitud postural influirá a la larga en nuestra salud de forma negativa.

Muchos de los problemas posturales vienen provocados por desequilibrios en el tono muscular.



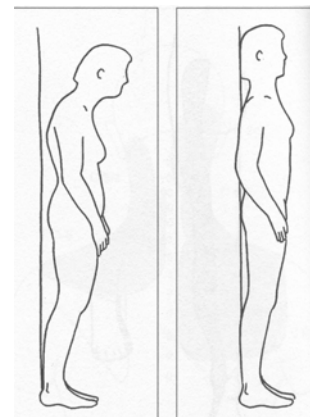
Una mala postura en la posición de más tiempo que pasa el estudiante produce:



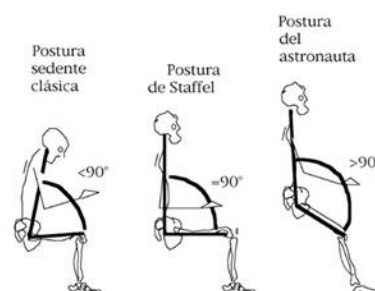
- **Normas de higiene postural y salud.**

Muchas de las posturas que adoptamos a lo largo del día van incidiendo negativamente en nuestro equilibrio postural y pueden generar problemas a la larga. A continuación veremos algunas actividades de la vida cotidiana y la forma correcta de realizarlas para evitar posibles lesiones.

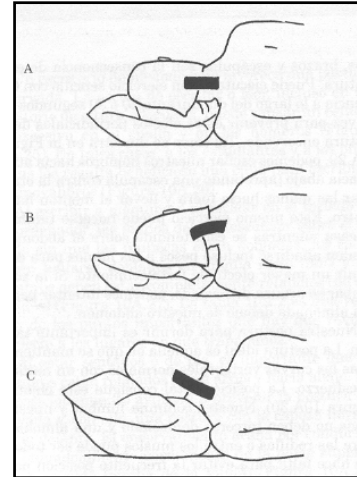
- Bipedestación (de pie): los hombros deben estar ligeramente inclinados hacia atrás. La cabeza debe estar erguida y levemente adelantada. El peso debe estar repartido de modo uniforme apoyando toda la planta de los pies. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.



- Sed estación (permanecer sentados): utiliza un asiento con respaldo y apoya la espalda todo lo que puedas. Los pies deben estar completamente apoyados en el suelo y mantener las rodillas en el mismo nivel o ligeramente por encima de las caderas. Una de ellas, en particular, se parece mucho a la postura del astronauta, que se caracteriza por ocasionar el mínimo de tensiones internas en el organismo, o, en otras palabras, la postura más relajada cuando no existe la gravedad.



- Al estar acostado: es mejor situarse boca arriba. Dormir boca abajo no es recomendable, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado.



## Sueño y descanso

Un sueño corto o de mala calidad puede llevarnos a sufrir un intenso malestar general durante toda la jornada. Si la falta de descanso se prolonga durante varios días, de manera inevitable desembocará en trastornos en su vida, provocando una importante disminución en el rendimiento físico e intelectual.

### Horas que se necesitan dormir

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Uno sabe que está durmiendo lo suficiente si no se siente cansado durante el día.

### Cómo mejorar los hábitos de sueño y descanso

Aquí les damos algunos consejos para ayudarle a dormir mejor:

- Vaya a la cama y levántese a la misma hora todos los días, incluso si no duerme lo suficiente. Esto le ayudará a su cuerpo a ser entrenado para dormir bien de noche.
- Desarrolle una rutina a la hora de dormir. Haga las mismas actividades antes de ir a la cama para ayudar a su cuerpo a prepararse para dormir. Por ejemplo, tome un baño caliente y leer 10 minutos todas las noches antes de ir a la cama. Pronto, su cuerpo conectará estas cosas con el dormir, y ayudarán a que su cuerpo sienta sueño cuando las hace.
- Ambiente: a la hora de dormir, hágalo solamente en la habitación destinada para ello. Manténgala tranquila, confortable, bien ventilada y con una temperatura adecuada
- Si sigue despierto después de intentar quedarse dormido 30 minutos, levántese y vaya a otro cuarto. Siéntese de forma silenciosa 20

minutos antes de regresar a la cama. Haga esto cuantas veces sea necesario, hasta que pueda quedarse dormido.

## Consumos de riesgo

- Depresores del Sistema Nervioso Central (S.N.C.): con un efecto parecido al del alcohol. Hipnóticos y ansiolíticos.
- Analgésicos: derivados del opio o producidos sintéticamente, algunos son altamente adictivos. Morfina, heroína, etc.
- Estimulantes del S.N.C.: mantienen en estado de alerta y excitación y causan gran dependencia psíquica. Cocaína, anfetaminas, éxtasis o MDMA, ketamina, fenciclidina (conocida en la calle como “polvo de ángel”), etc.
- Alucinógenos: distorsionan la percepción del individuo y producen alucinaciones. Provocan desajustes psicológicos importantes. LSD, setas mágicas, etc.
- Cannabis: produce una sensación de euforia y de relajación. Su consumo regular puede conllevar trastornos psiquiátricos y problemas psicológicos.
- Inhalantes: provocan intoxicación y desorientación al ser inhalados. Causan dependencia con gran facilidad.
- Otras drogas: sustancias difíciles de clasificar dentro de los grupos anteriores o que pertenecen a varios de éstos: esteroides, anabólicos, analgésicos opiáceos suaves, laxantes...
- Las denominadas drogas de síntesis o de “diseño” suelen presentarse en forma de pastillas y pueden producir daños físicos o psicológicos importantes. A ello hemos de añadirle que el consumidor o la consumidora no sabe qué está consumiendo realmente, ni la concentración de droga que contiene cada pastilla. El éxtasis o MDMA es la droga más popular de este tipo.
- El alcohol es un producto depresor del sistema nervioso central. Está demostrado que existe una relación dosis-respuesta entre el consumo de alcohol, la frecuencia y la gravedad de numerosas enfermedades. Su consumo abusivo es causante de enfermedades como la cirrosis hepática, determinados cánceres o el síndrome alcohólico fetal, además de ser la fuente de numerosos trastornos psíquicos.