

AECC Post Enero 2019 ha sido actualizado.



## BUENOS PROPÓSITOS

Empezamos nuevo año y todos estamos pensando en los aspectos positivos y los aspectos a mejorar de lo que ha sido nuestro 2018. En ese sentido, te dejamos algunas ideas de propósitos que mejorarán tu calidad de vida para año 2019.

### 6 PROPÓSITOS PARA EL NUEVO AÑO

#### 1. Voy a dejar de fumar

Dejar de fumar es una tarea difícil. Afortunadamente existen recursos y herramientas que nos pueden ayudar en este proceso. Desde la AECC te podemos apoyar en el proceso o ayudar a alguien que quieras. En nuestra web <http://dejardefumar.aecc.es/> ofrecemos todos nuestros recursos para dejar de fumar, como cursos presenciales o nuestra app Respirapp.

#### 2. Voy a comer más sano

Nuestros hábitos alimentarios dependen de una serie de factores muy complejos. Dentro de éstos, hay algunos que podemos cambiar fácilmente y mejorar así el resultado final. Por ejemplo, cuando vayamos al super no comprar productos insanos (bollería industrial, bebidas azucaradas, fritos y salados, carne procesada). No comemos lo que no tenemos en casa, y esto nos puede ayudar. Otro ejemplo sería no ir al super a hacer la compra con hambre, ya que eso hará que compremos más de lo necesario y no alimentos saludables. Recomendamos también comprar más frutas y verduras, al ser perecederas, nos vamos a sentir más "obligados" a comerlas y dejaremos de comer otras cosas menos sanas. También puede ser útil hacer una lista de la compra con lo que necesitamos y lo que queremos comprar y, cuando estamos en el super, comprar solo lo que está en la lista.

#### 3. Voy a hacer más ejercicio

Hacer ejercicio no significa practicar algún deporte a nivel profesional. No tiene que ser necesariamente practicar algún deporte tampoco. Puede ser salir a caminar media hora al día. Salir a pasear con el perro 3 veces al día por diez minutos, o bajar del metro o bus una parada antes y caminar a casa o al trabajo. Jugar una pachanga de una hora dos veces por semana también sería óptimo.

#### 4. Voy a beber menos alcohol

El alcohol lamentablemente es una droga muy aceptada en nuestra sociedad y es responsable de muchos problemas de salud, entre otros. Podemos plantearnos disminuir nuestro consumo de alcohol no teniendo bebidas alcohólicas en casa o estableciéndonos "días sin alcohol" como de lunes a viernes, por ejemplo. Importante mencionar que, para la prevención del cáncer, la mejor cantidad de alcohol es ninguna.

#### 5. Voy a disminuir el tiempo de pantallas

En España, en promedio, pasamos más de dos horas y media al día de nuestro tiempo de ocio frente a una pantalla. Además de todas las horas que se pasan por temas laborales. En este sentido, recomendamos por ejemplo utilizar un reloj despertador en vez del despertador del móvil, eso evitaría el innecesario contacto con el móvil al levantarse y antes de dormir. Otra medida útil podría ser establecer en casa áreas libres de pantallas, como la cocina o el comedor.

#### 6. Voy a disminuir mi contaminación al medio ambiente

La calidad del aire de nuestra comunidad es algo fundamental para la salud de la población. La Organización Mundial de la Salud informó el año pasado que 9 de cada 10 personas respiran aire contaminado en todo el mundo. Las muertes anuales por causas directamente relacionadas a la contaminación ambiental (enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cáncer) son similares a las del tabaco (7 millones al año). Es por eso que es tan importante que cada uno de nosotros haga todo lo posible por disminuir nuestra contaminación. Algunas recomendaciones pueden ser utilizar vehículos motorizados lo menos posible. Por ejemplo, movernos en bici o caminando cuando vayamos a lugares relativamente cerca de donde estamos. Esto nos ayudaría también a hacer ejercicio. Otra idea podría ser utilizar las mismas bolsas de tela o material reciclado para la compra, separar y reciclar la basura, utilizar papel reciclado o la menor cantidad de papel posible. También es útil que se incremente el uso del transporte público.

## RECOMENDACIÓN GENERAL:

### ES MEJOR PROPONERSE UN OBJETIVO REAL QUE DIEZ COSAS MUY DIFÍCILES DE CUMPLIR.

Los grandes cambios empiezan por pequeñas acciones. Escoge uno de estos propósitos, hazlo tu prioridad durante los primeros meses del año y cuando ya sientas que lo tienes incorporado a tu vida piensa en el siguiente. Es mejor buscar el cambio si lo entendemos un proceso y vamos paso a paso. Pequeñas acciones del día a día, te van acercando cada vez más a la meta. Ya sea hacer una lista para la compra y comprar solo lo que dice la lista o bajarte una parada antes de tu destino y caminar. Cada pequeña decisión en este sentido te lleva a una mejor vida y, por supuesto, a una mejora en tu salud.

## ¡OS DESEAMOS A TODOS UN GRAN 2019!



### PARTICIPA

Para que 21 de enero no sea el día más triste del año (Blue Monday) comparte con nosotros tus buenos propósitos.

¡¡ **ATRÉVETE A ESCRIBIRLOS EN POST QUE PUBLICAREMOS EN FACEBOOK ESE MISMO DÍA.** ¡!

### TE INTERESA

#### PREVENCIÓN DEL CÁNCER

El mejor consejo es emplear el sentido común y no modificar la dieta basándose en una información sensacionalista que, generalmente, es breve y no pone en el contexto real los hallazgos de las investigaciones realizadas, te resolvemos las preguntas más frecuentes para la prevención del cáncer

< anterior

## TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

**ALIMENTACIÓN SANA CONTRA EL CÁNCER**

**¿QUIERES RECIBIR NUESTROS CONSEJOS CADA MES?**



**CONSULTA EDICIONES ANTERIORES DE CONSEJOS DE SALUD**

**TU APORTACIÓN NOS DA LA VIDA**