# Hábitos saludables, ahora más que nunca

Temas: Publicaciones

Por : Sonia Latorre Cazaña, Pilar Ballestero Muelas. Dirección técnica de I+D. Mutua Universal.

Lectura estimada 3 minutos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “**un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**, lo que significa que estar saludable no depende de tener una u otra enfermedad. Este concepto nos hace hablar de un estilo de vida saludable.

**Un estilo de vida saludable es aquel que incorpora unos hábitos beneficiosos para nuestra salud, nos ayuda a disminuir el riesgo de padecer alguna enfermedad y a mejorar la calidad de vida.**

Los hábitos saludables son prácticas diarias y constantes que tenemos asumidas como propias en nuestras rutinas, y que inciden positivamente en nuestro estado físico, mental y social. Un equilibro en estos tres estados lleva a encontrarse mejor con uno mismo y con el mundo que le rodea, lo que comporta mayor bienestar personal.

Mutua Universal, comprometida con los hábitos saludables de los trabajadores protegidos, os recuerda los que son más importantes.

El año 2020 ha sido un año complicado. La pandemia nos ha obligado a cambiar de manera radical nuestros hábitos y costumbres, ahora es el momento de iniciar el 2021 con nuevos propósitos de salud.

Por eso, te animamos a que tengas en cuenta **estos consejos para lograrlos.** Este compendio te ayudará a recordar cuáles son aquellas rutinas que no debes descuidar para conseguir un Bienestar Universal. ¡Todos son importantes!

- **Actividad física**: realizar actividad física de forma regular, mantendrá fuerte tu corazón y despejada la mente. No hay que dejar de: “Moverse para activarse”

- **Optimismo**: ser optimista te ayuda a afrontar las dificultades. Ya sabes: “Elige ser optimista, ¡te sentará bien!

- **Alimentación saludable**: una alimentación saludable es imprescindible para la salud. Una buena elección de los alimentos que ingerimos repercutirá de forma favorable en tu organismo. Toma nota: ¡Comer bien, sentirse bien!

- **Descanso**: es importante hacer pausas y dedicar unos minutos a la relajación. Recuerda: “Te mereces una pausa”

- **Contacto con la naturaleza**: el contacto con la naturaleza te proporciona bienestar físico y mental. No lo dudes: “Disfruta de la naturaleza”

- **Relaciones sociales**: tener una buena red de amigos es también beneficioso para nuestra salud, las buenas amistades te ayudan a vivir más y mejor. No las descuides, ya sabes: “Las relaciones suman”

- **Vida sexual plena**: disfrutar con plenitud de la sexualidad es fundamental para mantener el bienestar físico y mental: “Disfrutar es saludable”

- **Sueño**: el sueño reparador es importante para nuestra salud. Dormir las horas necesarias y levantarse con energía es primordial para afrontar el día. “Dormir bien, sentirse bien”

- **Evitar hábitos tóxicos**: los hábitos tóxicos como fumar, el consumo excesivo de alcohol y el consumo de drogas son hábitos muy nocivos para nuestro organismo, así que te animamos a decir: “Hábitos tóxicos, ¡NO GRACIAS!”

## Aprende buenos hábitos

Descarga nuestra aplicación para dispositivos móviles "Sudoku Buenos Hábitos", destinada a enseñar los hábitos saludables y a motivar su aplicación a través de la gamificación.

Accede al Sudoku Buenos Hábitos de Mutua Universal
/sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/herramientas-y-recursos-de-prevencion/sudoku-h