

Universo de hábitos saludables

Temas: Salud

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

Lectura estimada 4 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 enfermedad”**. Y es este concepto precisamente el que justifica la importancia de mantener un estilo de vida saludable, que es aquel que incorpora 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 equilibrio 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 la salud y bienestar de nuestra población protegida, recuerda los hábitos que son más importantes.

La pandemia nos ha obligado a cambiar de manera radical nuestros hábitos y costumbres. 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!

Nuestro Universo de hábitos saludables



- **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 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: 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. Te animamos a decir: hábitos tóxicos, ¡NO GRACIAS!

Cartel Universo hábitos saludables Mutua Universal

/sites/trabajo_saludable/.content/publicaciones/Cartel-Habitos-saludables-Universo.pdf

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.