

Tema 2: Hábitos y estilos de vida saludable.

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

En este tema vamos a ver precisamente aquellos hábitos que nos pueden ayudar a gozar de un buen estado de salud. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso, la higiene corporal y postural y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

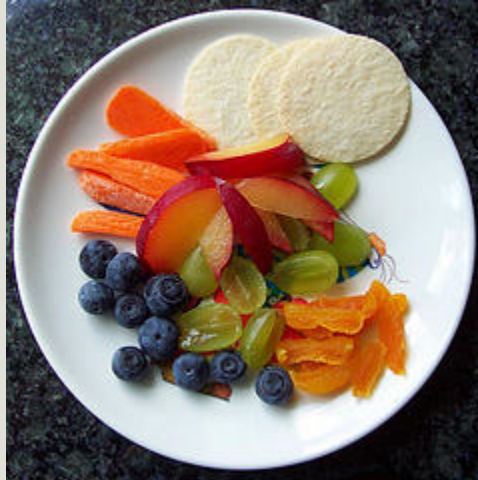


Imagen 1 autor: flickr "alimentación sana"

En este tema aprenderás pautas básicas para llevar una alimentación saludable equilibrando tu gasto y tu consumo calórico. Sabrás como realizar correctamente ciertas actividades de la vida cotidiana para evitar dolores de espalda y otras lesiones. Podrás reflexionar sobre si das a tu cuerpo todo el descanso que necesita y sobre si en tu estilo de vida incluyes una práctica física continuada y sistemática.

Al finalizar este tema, podrás destacar una serie de factores que predisponen a un estado de salud integral e ideal, tales como:

- Alimentación adecuada.
- Actividad física regular.
- Descanso adecuado.
- Consumir alcohol con moderación o abstenerse totalmente.
- Abstenerse de fumar tabaco y de consumir otro tipo de drogas.
- Unos correctos hábitos posturales e higiénicos.
- Capacidad para hacer frente al estrés.



"Comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará".

Hipócrates

2.1. Alimentación

¿Comer, o nutrirse? Esa es la cuestión.

Comer no es lo mismo que nutrirse. Engullir alimentos sin pensar en lo que se hace, puede llevarnos a que nuestro organismo comience a tener problemas de salud.

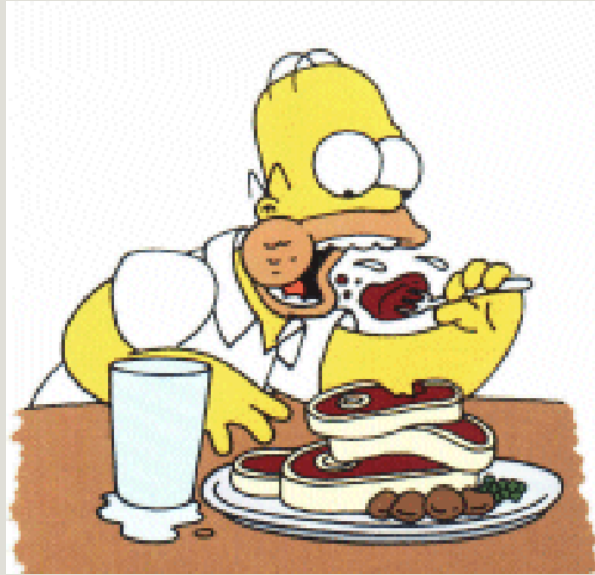


Imagen 2 Autor: Cory Miller Design

La Nutrición es la ciencia que se encarga de darnos los conocimientos necesarios para alimentarnos de forma correcta y que no se produzcan deficiencias ni a corto ni a largo plazo. Es un proceso biológico mediante el cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales.

Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrirse y alimentarse, siendo la diferencia fundamental que la nutrición conlleva unos procesos involuntarios que acontecen después de la ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es el acto de comer, y es totalmente voluntario, tú eliges qué, cuándo y cómo comes.

La alimentación es por tanto la que va a dar a nuestro cuerpo el suministro imprescindible para:

- construir y renovar sus células y tejidos.
- mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo).
- obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc.

En este curso, nos parece fundamental, que trabajes tu **autonomía**. Una vez finalizado este tema, debes ser capaz de hacer tus propias dietas, bien de forma equilibrada o bien para ganar o perder peso según te interese.

Es muy **importante** que recuerdes que toda variación significativa de tu peso ideal debe ser supervisada por un médico especialista.



En relación a los conceptos de nutrición y alimentación... elige la opción correcta

- ☐ Son conceptos sinónimos, por tanto pueden ser utilizados de forma indistinta.
- ☐ Se diferencian en que la nutrición es un proceso activo y voluntario, mientras que la alimentación es un proceso pasivo e involuntario.

- ☐ Se diferencian en que la nutrición se refiere al tipo de nutrientes que se consumen (hidratos de carbono, lípidos, proteínas..) y la alimentación hace referencia a cómo se cocinan los alimentos que consumimos.
- ☐ Se diferencian en que la nutrición es un proceso biológico involuntario, mientras que la alimentación es un proceso consciente y voluntario que está influido por los gustos personales, costumbres, etc.

2.1.1. Una de tablas

En este apartado te ofrecemos una serie de datos y tablas cuya información te será muy útil y necesaria si quieres elaborar tu propia dieta equilibrada.



En el tema anterior te hablábamos de cómo calcular el Índice de Masa Corporal. Pues bien, otros estudios nos dicen que:

El peso ideal en los hombres se calcularía: $(\text{talla en centímetros} - 100) - 10\%$ (deesa cifra)

El peso ideal en las mujeres se calcularía: $(\text{talla en centímetros} - 100) - 15\%$ (deesa cifra)

Nota: No quiere decir que otros pesos no estén dentro de lo normal, hay un margen amplio debido a la estructura corporal diferente en cada persona.

PROPORCIÓN DE NUTRIENTES EN UNA DIETA

Grupo Alimenticio	% recomendado	Función	Alimentos Tipo
Hidratos de carbono	50-60%	<i>Aporta energía necesaria para soportar los esfuerzos. El cuerpo los requiere en esfuerzos de media y alta intensidad.</i>	<i>Pasta Arroz Leche Cereales</i>
Lípidos (grasas)	25-30%	<i>Aporta energía. El cuerpo los requiere en esfuerzos de baja y media intensidad.</i>	<i>Carnes grasas, aceites, leche y derivados</i>
Proteínas	10-15%	<i>NO aportan energía pero establecen enlaces para ayudar a conseguirla además de actuar como reparadores del organismo.</i>	<i>Carnes magras Frutos secos, clara de huevo, Legumbres</i>
Vitaminas liposolubles	Si los alimentos no son frescos se recomienda un aporte extra.	<i>Regulan la función de las células y los órganos del cuerpo</i>	<i>A(yema de huevo, fruta), D(aceite de pescado, mantequilla), E(aceite vegetal, chocolate), K(vegetales, cereales, leche)</i>
Vitaminas hidrosolubles	Si los alimentos no son frescos se recomienda un aporte extra.	<i>Regulan la función de las células y los órganos del cuerpo</i>	<i>B1(cereales, cerdo, leche), B2 (carnes, leche, levadura de cerveza), B3 (cacahuete, cereales, hígado, jalea), B5 (carne, huevos, leche), B6 (levadura, leche), B8 (hígado, frutos secos, setas), B9 (vegetales, carne, huevos), B12(carne, huevos, pescado), C(cítricos, fruta, hortalizas).</i>
		<i>Actúan como reparadores del</i>	

RECUERDA: Para saber tu consumo diario.

1 gramo de hidratos de carbono = 4 kcal.

1 gramo de grasas = 9 kcal.

1 gramo de Proteínas = 4 kcal.

En estas Páginas Webs, podrás saber las calorías que tiene cada alimento, para hacer un cálculo aproximado de tu ingesta calórica.

http://orbita.starmedia.com/~chef_juanin/calorias.htm

http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla_calorias_b.htm

El reparto diario de comidas debería ser:

Desayuno 25%. Muy importante. Debe basarse en hidratos de carbono. (Leche, cereales, tostada, galletas.). En ocasiones el desayuno lo realizamos en dos veces, es lo que denominamos *almuerzo*. Si hemos desayunado muy temprano o bien hemos realizado un desayuno escaso, el almuerzo lo hacemos con el objetivo de no llegar con tanta hambre a la comida, ya que si esto sucede, es probable que comamos en exceso y muy deprisa, y no nos siente bien.

Comida 35%. Debe de contener hidratos de carbono, proteínas y grasas (pasta, arroz, pescados, carnes, legumbres).

Merienda 15%. Se basa en hidratos de carbono (leche, galletas, bocatas).

Cena 25%. Debe contener hidratos de carbono, algo de proteínas y de grasas (carne o pescado plancha, verdura, yogur).

Muy importante también será la **correcta hidratación**, (2 litros de agua al día). Si además vas a hacer actividad física, debes beber un cuarto de litro de agua unos 15 minutos antes. Si la actividad te lo permite, deberías beber agua cada 15 minutos. Después del ejercicio es necesario beber mucha agua o alguna bebida isotónica, a pequeños sorbos, y que no excesivamente fría. Te ayudará en la recuperación.



¿Sabías que el desayuno es la comida más importante? Te aporta energía para todo el día.

Pero en cambio, es una de las comidas que muchas personas se saltan, y hay estudios que demuestran que no desayunar engorda.

El siguiente artículo te muestra un estudio sobre la importancia del desayuno:

<http://www.lavanguardia.es/lv24h/20080305/53442216007.html>



Una dieta equilibrada debe ajustar el aporte de cada uno de los nutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) a unos porcentajes recomendados por los organismos oficiales. Los porcentajes correctos son:

- ☐ Hidratos de carbono 50 a 60% del valor calórico; Grasas: 10-15% y proteínas 30% del valor calórico.
- ☐ Hidratos de carbono 70% del valor calórico; 10% las grasas y 20% las proteínas.
- ☐ Hidratos de carbono 50-60%; Grasas 30% y Proteínas 10-15%.

2.1.2. La dieta equilibrada

Para que una dieta sea equilibrada y no falte ni sobre ningún nutriente debes tener intentar:

1. Aportar la proporción correcta de hidratos de carbono, grasas y proteínas que tienes en la tabla del punto anterior.
2. Que contenga las suficientes vitaminas y minerales que sirvan de catalizadores para la obtención de energía.
3. Distribuir adecuadamente el aporte alimenticio a lo largo del día.
4. No olvidar mantener una buena hidratación.

Antes de elaborar una dieta, debes tener en cuenta algunos factores como la edad, el sexo, las condiciones ambientales, el tipo de trabajo que realices, tu peso, la estatura, si padeces alguna enfermedad. Recuerda que siempre está el médico especialista para aconsejarte.



Imagen 3 Fuente: todonutricion.es Título: Ernährungskreis



No sigas dietas que encuentres en Internet o en revistas.

Recuerda que cada persona es diferente y la misma dieta no le sirve a todo el mundo.

Es preferible seguir unos criterios básicos para llevar una vida sana. La solución a un problema más serio siempre debe darla un médico especialista.

Tiene que haber un equilibrio entre las calorías que gastas y las que consumes, así puedes ir variando según lo requiera tu organismo para guardar siempre ese equilibrio, gastando más o ingiriendo menos, o viceversa.

Algunos consejos para llevar una alimentación equilibrada.

1. Evita comer excesiva carne, sobre todo si es roja, es más saludable comer pescado, carne de pollo o pavo.
2. No comas demasiados derivados de la carne, como embutidos o salchichas, tienen un alto contenido en grasas saturadas.
3. Evita el consumo excesivo de derivados lácteos, como el queso, yogures. Siempre que los tomes, hazlo semidesnatados, o desnatados. Por ejemplo, es más sano un queso fresco que un queso curado.
4. Reduce la ingesta de galletas, pasteles, bollería industrial.
5. Evita los alimentos fritos. Es más sano los alimentos a la plancha, al vapor o hervidos.
6. Evita el consumo de alcohol, bebidas gaseosas o azucaradas. Siempre es mejor tomar zumos, infusiones o agua.
7. Aumenta el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibras pues facilitan la regulación intestinal, evitando el estreñimiento.
8. Reduce la sal. Casi todos los alimentos que compras ya llevan sal.
9. Bebe al menos dos litros de agua al día (y mejor entre las comidas). No esperes a tener sed para beber agua.

2.1.3. El gasto energético

El gasto energético podríamos calcularlo día a día pero resultaría pesado y además tienes que tener en cuenta que hay días en los que te mueves más que otros. Así pues, es mejor calcularlo por semanas haciendo un balance de todos los días y equilibrando la dieta según "el ajetreo" de cada día.

El **gasto metabólico** basal en una persona, es el que se utiliza para el funcionamiento interno del organismo y la reconstrucción celular del mismo.

Los gastos totales en un día en una persona serán la suma de:

El gasto metabólico basal + el gasto energético de los trabajos y las actividades realizadas.

Cálculo del metabolismo basal:

El método que utilizamos para calcular el metabolismo basal en una persona adulta normal sería:

$1 \text{ kcal} \times \text{kg de peso} \times \text{hora} \text{ (para hombres)}$.
 $0,9 \text{ kcal} \times \text{kg de peso} \times \text{hora} \text{ (para mujeres)}$.

Es decir que para los hombres multiplicaríamos el peso por 24 y para las mujeres por 23.

Hay que tener en cuenta que existen situaciones que hacen aumentar o disminuir el gasto metabólico basal:

- Cuando sube nuestra temperatura corporal, también lo hace el metabolismo basal.
- A mayor área de superficie corporal (mayor envergadura) el metabolismo basal es más alto.
- El embarazo hace aumentar el metabolismo basal.
- Conforme avanzamos en edad nuestro metabolismo basal disminuye.
- El estado de sueño disminuye un 10% el metabolismo basal.

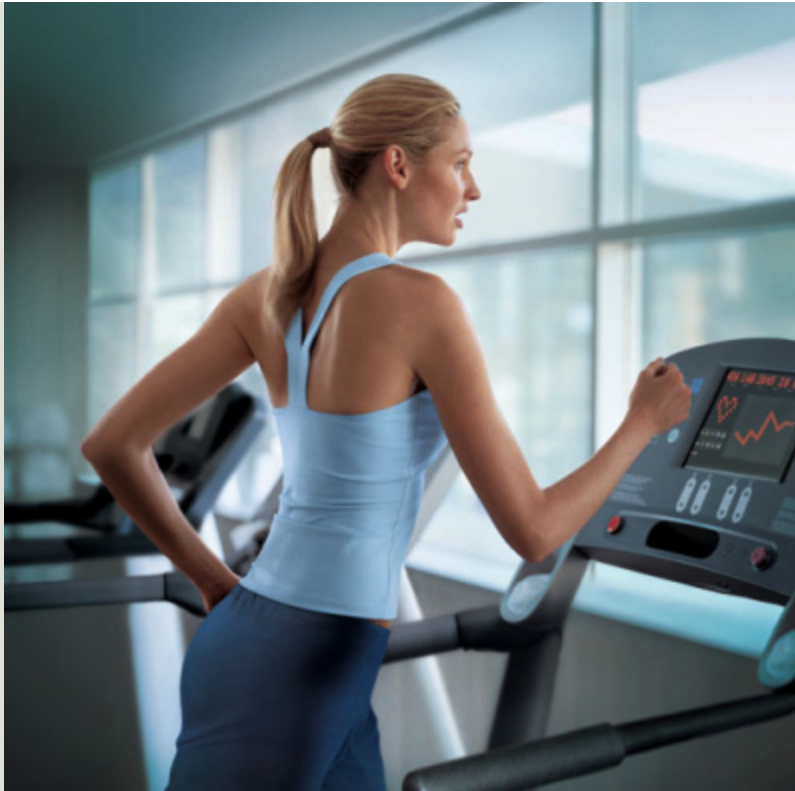


Imagen 4 Fuente: Blog Vitonica. Bajo licencia Creative Commons



Cálculo del **metabolismo basal** para un hombre adulto de 75kg de peso:

$75 \times 24 = 1800 \text{ Kcal}$ Sería su metabolismo basal diario.

Cálculo del **metabolismo basal** para una mujer adulta de 60kg de peso:

$60 \times 23 = 1380 \text{ Kcal}$ Sería su metabolismo basal diario.

Una calculado el gasto metabólico basal, debemos calcular el gasto que suponen nuestras actividades cotidianas, laborales y deportivas.

El **cálculo del gasto energético** según las diferentes actividades que realicemos, se obtiene después de varios estudios que se basan en la pérdida de calor del cuerpo humano durante la realización de estas actividades. Existen muchas tablas con una serie de valores dados a cada actividad, todas ellas se aproximan mucho a la realidad. Se utilizan para ello los valores que tiene esa actividad en cuestión (son valores que han sido establecidos por científicos, no podemos calcularlos, pero sí nos ayudan a saber el gasto energético al hacer ese deporte o actividad). Por ejemplo planchar tiene un gasto energético de 0,109 Kcal por minuto y por cada kilogramo de peso; natación 0,128; caminar suave 0,080.

Para saber las calorías que has gastado en una actividad en un determinado periodo de tiempo, tienes que multiplicar el número de kcal. de esa actividad por los kilos que pesas y por los minutos que la hayas

trabajado.

Existen diferentes páginas Web que te calculan tu gasto energético según la actividad que realices, introduce tus datos y busca tu actividad. Aquí podrás hacerlo:

<http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/calculo-del-gasto-calorico/>

<http://www.portaldecocina.com/calculoconsumodecalorias.htm>

Debemos saber que estos datos pueden tener un alto porcentaje de error si nuestro cuerpo sufre alteraciones a causa del clima, por ejemplo, o bien por enfermedades o situaciones de estrés. Por supuesto serán las variaciones en el peso las que nos indiquen si hay un equilibrio entre el gasto energético y el consumo de calorías.



Cálculo del gasto energético al realizar una actividad concreta.

Cálculo del gasto calórico para una persona adulta que pesa 70 kg. y que ha nadado 30 minutos:

$$0,128 \times 70 \times 30 = 268 Kcal$$

Cálculo del gasto calórico para una persona adulta que pesa 60 kg. y que ha planchado durante una hora (60 minutos):

$$0,109 \times 60 \times 60 = 392 Kcal$$



¿Qué factores hacen aumentar el metabolismo basal?

- ☐ La temperatura, el embarazo y el área de superficie corporal.
- ☐ La temperatura, el área de superficie corporal y la edad.
- ☐ La edad, el estado de sueño y el embarazo.

2.1.4. El consumo energético

Después de haber hecho el cálculo del gasto energético de cada día de la semana, sumaremos los 7 días y obtendremos el total de la semana. Si dividimos entre 7, podremos saber cuál sería el consumo diario equilibrado.

En la etiqueta de todos los productos alimenticios podemos ver la composición de ese alimento, el porcentaje de hidratos de carbono, de proteínas, de grasas, de esta forma podemos saber lo que aporta cada alimento.

De modo general, cumpliendo con unas proporciones adecuadas de los nutrientes básicos, podríamos combinar los siguientes grupos de alimentos en cuanto al porcentaje de gramos de comida ingerida.

PRODUCTOS LÁCTEOS 20%

PRODUCTOS CÁRNICOS, PESCADOS Y HUEVOS 10%

VERDURAS, LEGUMBRES Y FRUTA 50%

CEREALES 20%



Imagen 5 Fuente: <http://cocina-de-anemona.blogspot.com> "pirámide1"



“El médico del futuro no recetará medicamentos, sino que hará que sus pacientes cuiden su cuerpo, su dieta y las causas y la prevención de las enfermedades”.

Thomas Jefferson



Elige la opción correcta en cuanto al porcentaje de gramos de comida ingerida al día en cada uno de los grupos de alimentos:

- ☐ Productos lácteos 10%; Productos cármicos, pescados y huevos 20%; Verduras, legumbres y fruta 40 % y Cereales 30%.
- ☐ Productos lácteos 20%; Productos cármicos, pescados y huevos 10%; Verduras, legumbres y fruta 50 % y Cereales 20%.
- ☐ Productos lácteos10% Productos cármicos, pescados y huevos 40%; Verduras, legumbres y fruta 40 % y Cereales 10%.

2.2. El descanso

El descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día. Sin duda, dormir bien es sinónimo de salud.

Seguro que has experimentado esa horrible sensación de estar cansado, irritable, con dolor de cabeza durante el día por haber dormido poco o mal la noche anterior.

Dormir la cantidad de horas adecuada es fundamental para cualquier persona. Se recomienda dormir entre ocho horas y media y nueve horas cada noche, para reponer la energía gastada durante la jornada (en el estudio, trabajo, deporte, ocio...). ¿Sigues tú esta recomendación? ¿O eres de los que no tiene prisa en acostarse pero cuando suena el despertador lo tirarías por la ventana?.

Has de tener en cuenta que la falta de sueño repercute en todos los aspectos de tu vida: en tu capacidad para concentrarte en el trabajo, estudiando, en tu estado de ánimo y en tu rendimiento deportivo.

Puede que en este momento te estés preguntando si duermes lo suficiente. Pues bien, aquí tienes algunas **pistas** que te indicarían que no estás durmiendo todo lo que deberías:

- Te cuesta horrores levantarte por las mañanas.
- Tienes grandes dificultades para concentrarte.
- Te quedas dormido a deshoras.
- Estás triste o deprimido.
- Estás muy irritable o te enfadas con facilidad.

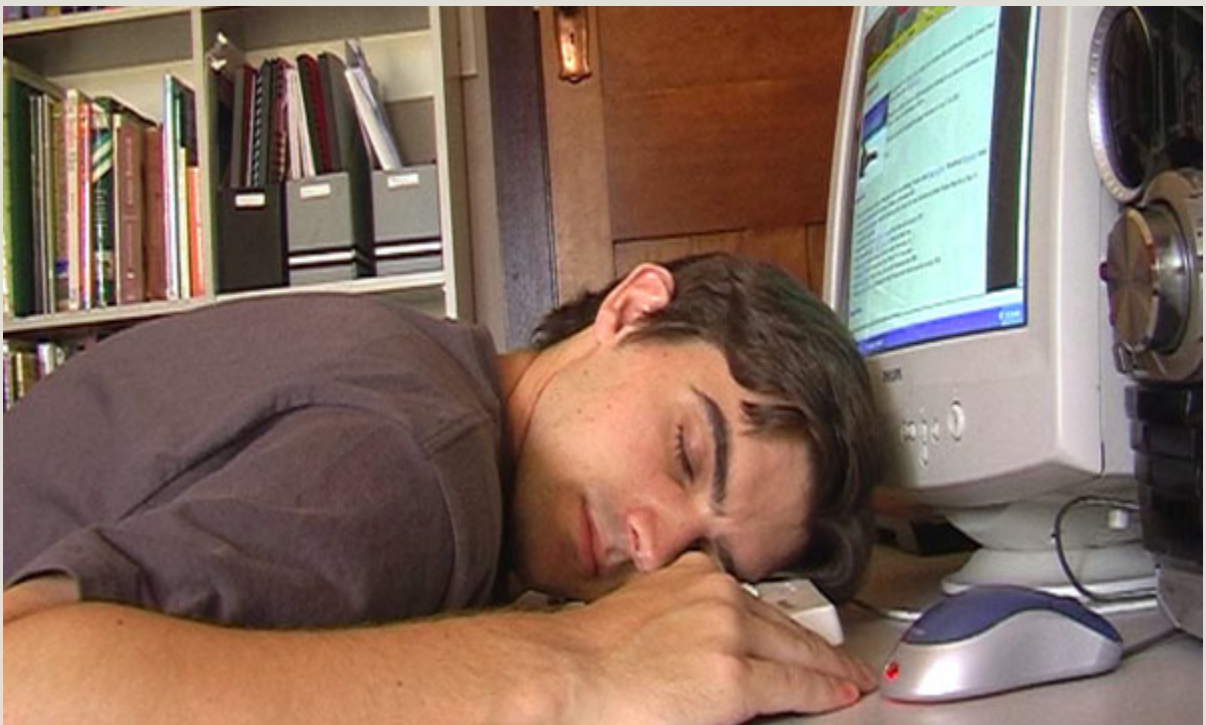


Imagen 5 Fuente www.taringa.net

Algunos **consejos** que pueden ayudarte a dormir bien son los siguientes:

1. Sigue un horario regular de sueño. Si te acuestas cada día a la misma hora, cuando se acerque esa hora, tu cuerpo sabrá que ha llegado el momento de dormir.
2. Realiza la misma rutina antes de acostarte (lavarte los dientes, prepararte la ropa del día

siguiente...).

3. El hecho de levantarte cada día a la misma hora también te ayudará a establecer un patrón regular de sueño.
4. Mantén una temperatura adecuada en tu dormitorio (evita la calefacción por la noche pues reseca mucho el ambiente). Asimismo regula el nivel de ruido y de luz.
5. Duerme con ropa cómoda y evita abrigarte demasiado.
6. La cama debe ser firme. El colchón no debe ser muy blando.
7. Haz ejercicio regularmente. Pero intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte porque esto puede elevar tu temperatura corporal y activarte, dificultando que concilies el sueño.
8. Evita los estimulantes. Dí adiós al café y a los refrescos con cafeína a partir de las 4:00 de la tarde. Por tu bien, evita también fumar y beber alcohol por la noche.
9. No hagas siestas demasiado largas. Dormir más de 30 minutos durante el día puede dificultar que concilies el sueño por la noche.
10. Evita realizar actividades en la cama durante el día (comer, ver la TV, estudiar...).
11. Evita pasar noches en blanco para estudiar un examen. No dormir la noche de antes del examen puede hacer que rindas menos que si hubieras descansado bien.
- 12.

De todos modos, aún siguiendo estos consejos, hay épocas en las que puedes estar más tenso (por ejemplo durante la época de exámenes) o situaciones de tu vida personal que te estén provocando estrés y preocupación. Todo esto puede hacer que tengas dificultades para conciliar el sueño (insomnio) o un sueño de mala calidad. En estos casos aprender técnicas de relajación, como ejercicios respiratorios corporales, es muy favorable. También acudir regularmente a clases de yoga, pilates, reiki... que ayudan a la relajación corporal y mental. Los remedios naturales como tomar leche tibia o infusiones de hierbas que poseen efectos tranquilizantes como tilo, valeriana, melisa, pasiflora, manzanilla, etc. pueden ayudarte mucho.



Di si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones.

Si tienes gran facilidad para concentrarte es que te falta descanso.

Verdadero ☐ Falso ☐

Si estás muy irritable o te enfadas con facilidad es un síntoma de que necesitas descansar.

Verdadero ☐ Falso ☐

2.3. La actividad física. Relación entre la actividad física y la calidad de vida

Desde cualquier punto de vista parece una evidencia que el ejercicio físico, actividad física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos científicos que concluyen que la actividad física, realizada de forma regular, es una conducta saludable.

Cada día se consolida más la idea de que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema que combata las enfermedades, sino un continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Al hablar de calidad de vida hay que hacerlo desde la perspectiva de vivir mejor y más años. Para ello es necesario fomentar unos hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

Se aprecia que a partir de los 17 y hasta los 21 años el descenso de personas que realizan algún tipo de actividad física habitual es bastante importante, coincidiendo generalmente con la finalización de la etapa escolar o años inmediatamente posteriores.

Existen múltiples estudios que han relacionado hábitos comunes de salud estableciéndose algunos de ellos como favorecedores de la longevidad. Algunos de ellos son:

1. Hacer desayunos completos.
2. Hacer comidas a horas regulares.
3. Comer moderadamente.
4. No fumar.
5. No beber alcohol.
6. Dormir regularmente.
7. HACER EJERCICIO FÍSICO MODERADAMENTE.



Imagen 7 Fuente: vitonica.com. Licencia Creative Commons



El siguiente artículo, nos habla de la relación entre la actividad física y el deporte, la salud y la calidad de vida.

http://obrasocial.lacaixa.es/estudiossociales/vol26_es.html

¿Qué conclusiones puedes sacar de este artículo? ¿Por qué crees que se hace poco deporte en España? ¿Te unes a las excusas de los españoles, o por el contrario tu eres de los que disminuirían los porcentajes de los que no hacen deporte? ¿Crees que la gente podría sacar más tiempo? ¿Qué hace falta?.

2.3.1 La actividad física y el bienestar físico, psicológico y social.

Sobre la base de los resultados de las investigaciones realizadas hasta el momento se puede asegurar con cierta certeza que la actividad física, el ejercicio o el deporte constituyen un factor importante en la salud de las personas.

Algunos de los beneficios que el ejercicio físico proporciona a nivel fisiológico son, por ejemplo: el aumento del bombeo sanguíneo al corazón, el incremento de la capacidad pulmonar, la disminución de la presión arterial, la reducción del riesgo de ataques coronarios, etc.

Otros de los beneficios del ejercicio físico practicado con regularidad y en la medida adecuada a nuestras condiciones son: la mejora del sueño, la reducción del nivel de grasa corporal, la mejora del tono muscular, etc. Pero además, integrando en nuestra vida el ejercicio físico sistemático, obtenemos beneficios también a nivel psicológico y emocional como por ejemplo: mejora en la autoestima, aumento de la autoconfianza, compensación del exceso de tensión y estrés, disminución de estados depresivos y de ansiedad, etc.

Hábitos saludables relacionados con la actividad física.

Antes, durante y después de la práctica de ejercicio físico se debe tener en cuenta una serie de hábitos para que dicha práctica sea saludable y para disminuir la probabilidad de lesiones.

Antes del ejercicio

- Escoge una vestimenta cómoda y que permita la transpiración. Cuidado con las prendas que te pueden irritar la piel con el roce. Cuando las temperaturas son bajas debes llevar prendas térmicas o con efecto aislante.
- Utiliza un calzado apropiado a la actividad que practiques. Algunos dolores o alteraciones tanto musculares como óseas se deben al uso incorrecto de las zapatillas (la típica moda de llevarlas desatadas). Es importantes que las zapatillas deportivas reúnan las siguientes características:
 - Que se adapten a tu pie y eviten que éste se mueva dentro de la zapatilla provocando inestabilidad al pisar y rozaduras. Para ello es necesario que las lleves siempre atadas.
 - Que amortiguen los impactos contra el suelo al saltar o correr. Esto evitará las inflamaciones de tendones como de periostio (vainas que recubre los huesos).
 - Que permitan la transpiración del pie. La presencia de humedad por la transpiración puede causar problemas de hongos y malos olores.
 - Que tengan cierta flexibilidad y no pesen demasiado, provocarían fatiga muscular.
- Calienta correctamente en función de la actividad que vayas a realizar. Ya sabes que el calentamiento es fundamental para que el organismo se prepare gradualmente y para evitar lesiones.
- No comas nada al menos dos horas antes de realizar ejercicio físico: corres el riesgo de sufrir un corte de digestión.

Durante el ejercicio

- Inicia siempre la actividad de forma suave y progresiva. Si comienzas fuerte de golpe, tu organismo no rendirá adecuadamente y tendrás peligro de lesionarte.
- Bebe abundante líquido si vas a estar haciendo ejercicio durante un tiempo largo o si hace calor.
- Dosifica tu esfuerzo. Valora tu estado físico y tus posibilidades en función del tipo de actividad y su duración. Puedes controlar la intensidad de tu esfuerzo comprobando tus pulsaciones.
- Respira adecuadamente: mantener un correcto ritmo respiratorio cogiendo siempre el aire por la nariz nos permite rendir adecuadamente y prevenir el flato.

Después del ejercicio

- Higiene corporal



Imagen 8 Fuente: tatuajeslasrozas

El aseo después de realizar una actividad física es fundamental para prevenir infecciones ya que, durante dicha actividad se producen circunstancias que favorecen su presencia:

- Una sudoración importante, que provoca un ablandamiento de la piel, lo cual aumenta el riesgo de infección.
- El contacto con agentes bacterianos presentes en el suelo y otras superficies con las que nuestra piel entra en contacto directo. En los baños públicos (piscinas, gimnasios..) es conveniente utilizar siempre chanclas.

El lavado debe ser enérgico.

Puedes tomar un baño o una ducha, pero la ducha arrastra mejor la suciedad y suele tener un efecto más relajante.

La temperatura del agua no debe ser muy fría ya que los poros se cierran y al salir, continuamos sudando. Los cambios de temperatura ya eran utilizados por los romanos, puesto que producen un efecto favorable para la circulación.

Después de la ducha es importante asegurarse de que el cuerpo esté bien seco (suele quedar humedad entre los dedos).

Por razones de seguridad, ante posibles contagios, no debes compartir toallas ni usar las que hayan sido utilizadas por otras personas.

- Abrígate al terminar si hace frío: tu cuerpo pierde gran cantidad de calor y puedes resfriarte.
- Dedicar unos minutos a que tu cuerpo vuelva a la normalidad y se recupere adecuadamente: realiza ejercicios de estiramiento, relajación o respiratorios.

- Bebe líquidos para recuperar el agua perdida a través de la sudoración. Puedes utilizar bebidas específicas para recuperar hidratos y sales minerales.
- Si la actividad ha sido muy intensa, procura que la siguiente comida sea rica en hidratos de carbono.
- Conviene visitar al médico cuando tengas alguna lesión. No te automediques.



Responde si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones.

Antes del ejercicio debes elegir el calzado adecuado y la vestimenta adecuada a las condiciones climáticas.

Verdadero ☐ Falso ☐

Después de ducharte conviene que el cuerpo se quede un poco mojado para sentir un poco de frescor y no sentirte agobiado.

Verdadero ☐ Falso ☐

2.4. La higiene postural

Seguro que a lo largo de tu vida tus padres, tus profesores te han repetido más de una vez que te sentaras correctamente en la silla, que llevaras bien puesta la mochila, que fueras recto al andar.... Estaban enseñándote pautas de higiene postural.

La higiene postural y la ergonomía son eficaces para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias.

UN REPASO A LA ANATOMÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Si observamos la columna de perfil (plano sagital) apreciamos cuatro curvas, éstas son: las lordosis cervical y lumbar y las cifosis dorsal y sacro-coxígea.

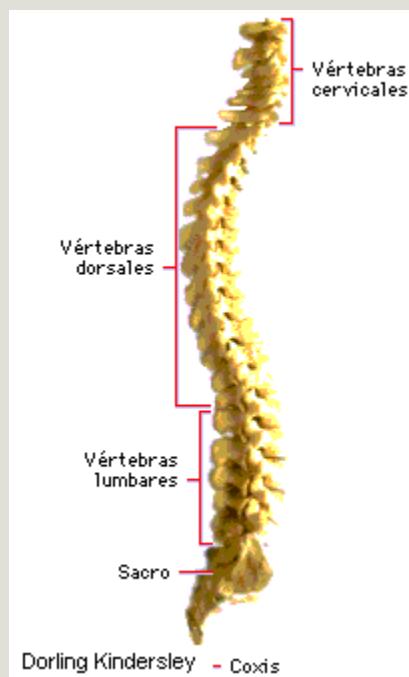


Imagen 9 Fuente: vitonica.com Licencia Creative Commons

Es importante que las curvas estén dentro de la normalidad, cualquier modificación que aumente o disminuya el grado de curvatura sería considerado un problema. Para evitar este tipo de problemas y que tu columna se mantenga erguida, es preciso que tu musculatura esté fuerte. Una musculatura débil ocasionaría el derrumbamiento de toda su estructura, también posturas incorrectas y, con ello, las contracturas musculares y los dolores.

En la mayoría de los casos los problemas de columna comienzan por la adopción de malas posturas, tanto al estudiar, en el trabajo, como al descansar. Esto también ocurre al realizar las tareas domésticas de una forma inadecuada, poniendo en riesgo la salud.



¿Cuáles son las cuatro curvaturas de la columna vertebral?

- ☐ Las lordosis cervical y lumbar y las cifosis dorsal y sacro-coxígea.
- ☐ Las lordosis cervical y dorsal y las cifosis lumbar y sacro-coxígea.
- ☐ Las lordosis dorsal y lumbar y las cifosis cervical y sacro-coxígea.

2.4.1. Cómo prevenir las posturas incorrectas de la vida cotidiana

Al estar sentado y estudiar

Las sillas acolchadas y blandas son las más apropiadas para descansar y relajar la musculatura. Sin embargo las que son utilizadas para el estudio son rígidas por dos razones: a) proporcionan cierta libertad de movimientos y b) los mantienen dispuestos para el trabajo. Al tener esta postura durante un tiempo prolongado, la musculatura que se encarga de ello (cervical, dorsal) acaba agotada, con contracturas y sin capacidad para relajarse.

En una silla o sofá caídos hacia delante la musculatura trabaja menos y se relaja. Sin embargo, en esta posición los discos intervertebrales de la zona lumbar están sometidos a una alta presión.

Para mantener una postura correcta debes tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La espalda debe estar apoyada, el respaldo debe sujetar la parte lumbar y llegar hasta los omóplatos.
- La altura del asiento debe permitir que toda la planta de los pies apoye en el suelo. En el caso de que esto no fuera posible, se utilizaría algún recurso para que asienten los pies, como una caja o reposapiés.
- El asiento no debe presionar la parte posterior de la rodilla, debe ser más corto, de modo que no dificulte la circulación provocando la sensación de hormigueo o adormecimiento.
- Los asientos con reposabrazos a la altura del teclado son la solución para cuando hay que estar muchas horas en el ordenador.
- La pantalla del ordenador debe estar a la altura de los ojos, para no forzar la musculatura cervical.
- Utilizar un atril para evitar la flexión cervical, es decir, agachar la cabeza.



Fuente: <http://morguefile.com/>

Al dormir

Dormir boca abajo no es aconsejable debido a que el cuello debe permanecer en una excesiva rotación. Además el abdomen y el tórax no pueden realizar los movimientos naturales de respiración.

Es aconsejable que duermas sobre una cama firme, el colchón no debe ser demasiado blando.

La postura lateral tiene el inconveniente de que la articulación del hombro sobre el que se descansa permanece oprimida. A pesar de este inconveniente es aconsejada esta posición, agrupando más el cuerpo en posición fetal, y así liberar los discos intervertebrales de la compresión habitual. La pierna que queda arriba debe descansar semiflexionada sobre un cojín y la altura de la almohada debe mantener la cabeza a la misma altura que el resto de la columna.

La postura boca arriba mantiene la columna alienada, así el abdomen y el tórax están liberados para respirar sin problemas. En esta postura es conveniente colocar una almohada debajo de las piernas; las mantiene ligeramente flexionadas y facilita que la zona lumbar descansa totalmente sobre el colchón. La cabeza también descansará sobre una almohada no muy alta.



Fuente: <http://morguefile.com/>

Al levantar y transportar objetos

Es importante realizar estos gestos cotidianos sin riesgo de lesionarnos. Para ello, debes tener en cuenta las siguientes pautas:

Al levantar peso es conveniente flexionar las piernas y no hacerlo con las piernas extendidas inclinando el tronco, ya que en este caso la carga que se produce sobre la zona lumbar se duplica.

Tanto al levantar como al transportar el peso, llévalo lo más pegado posible a tu cuerpo.

Al llevar una mochila debes hacerlo colocándola correctamente, cada asa en un hombro, y ajustarla de forma que se apoye sobre la columna dorsal. Si la colocas sobre un hombro estará trabajando sólo la musculatura de un lado, adoptando una actitud descompensada.



Cuando estoy frente al ordenador, la pantalla debe estar a la altura del pecho.

Verdadero ☒ Falso ☐



A la hora de dormir, para evitar posturas incorrectas, la mejor opción es:

☐ Dormir boca abajo.

- ☐ Dormir boca arriba con una almohada debajo de los pies.
- ☐ Dormir de lado.

2.5. GLOSARIO

ALIMENTACIÓN:

Consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos (que contienen unas sustancias llamadas nutrientes). Es un proceso voluntario.

NUTRICIÓN:

Empieza después de la ingesta del alimento y es involuntario. Es el conjunto de procesos por los cuales el ser vivo utiliza, transforma e incorpora a sus propias estructuras una serie de sustancias que recibe del mundo exterior a través de los alimentos.

DIETA:

Alimentación habitual u ordinaria, tanto de tipo sólido como líquido que realiza cada persona para mantenerse.

RÉGIMEN:

Es la regulación metódica de la dieta con objeto de conservar o restablecer la salud.

METABOLISMO

Conjunto de reacciones bioquímicas que realizan las células de los seres vivos para descomponer y asimilar los alimentos y sustancias que reciben del exterior. Abarca dos tipos de procesos: anabolismo (formación de sustancias) y catabolismo (degradación de sustancias).

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Las tomamos asociadas a las grasas. Se almacenan en el hígado y en el tejido adiposo, por lo que no es necesario que su aporte sea diario. Son la A,D,E y K.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Son solubles en agua. No se almacenan, por lo que debemos suministrarlas diariamente en la dieta. Su exceso se elimina por la orina. Son las del grupo B y la vitamina C.

CALORÍA

Es la unidad estándar para medir la energía. Es la cantidad de energía de calor necesaria para aumentar la temperatura de 1ml de agua 1º C. Debido a que las cantidades de energía relacionadas con el metabolismo de los alimentos son muy considerables, suele utilizarse como unidad la kilocaloría que equivale a 1000 calorías.

KILOCALORÍA

La kilocaloría utilizada en los cálculos dietéticos es la kilocaloría 15, que es la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un kilo de agua de 14,5 a 15,5 grados centígrados.