



Curso virtual

**Generalidades condiciones  
de salud**

---

**Parte 2**

*La salud y la calidad de vida  
de nuestros colaboradores*

**es un compromiso**

para garantizar su crecimiento y  
*desarrollo profesional y personal*



## Contenido

1. Hábitos y estilos de vida saludable 3  
¿Cómo generar hábitos saludables?  
¿Definir acciones sencillas?

*Alimentación saludable*

**RECUERDA ...**

Actividad física  
Higiene del sueño

4. Actividades de aprendizaje 9
5. Bibliografía 10



**Clave:**

**Tu principal hábito saludable es quererte y cuidarte**

El estilo de vida se encuentra relacionado con la manera en que las personas actúan en su vida cotidiana, y tiene su sustento en los diferentes hábitos y rutinas que regulan el comportamiento. Es decir, que se puede considerar como un patrón multidimensional que la persona produce a lo largo de la vida, y que se proyecta directamente en la salud, ya que está vinculado asociado con aspectos psicosociales, económicos y culturales<sup>1</sup>.

## ¿Cómo generar hábitos saludables?

Según Schwarzer, Ralf, & Gutiérrez-Doña (2009), en los pequeños pasos se anida la clave para generar cambios conductuales que logren permanecer en el tiempo<sup>2</sup>.

**1. Definir objetivos**

**2. Definir acciones sencillas**

**3. Activar el comportamiento**

**Sé feliz:  
¡estás vivo!**



<sup>1</sup>Leyton, Marta, & Lobato, Susana, & Batista, Marco, & Aspano, M<sup>a</sup> Isabel, & Jiménez, Ruth (2018). VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE (EVS) EN UNA POBLACIÓN ESPAÑOLA. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 13(1), 23-31. [fecha de Consulta 19 de Marzo de 2021]. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534002>

<sup>2</sup>Schwarzer, Ralf, & Gutiérrez-Doña, Benicio (2009). Modelando el cambio en el comportamiento de salud: Cómo predecir y modificar la adopción y el mantenimiento de comportamientos de salud. Revista Costarricense de Psicología, 28(41-42), 11-39. [fecha de Consulta 8 de Junio de 2021]. ISSN: 0257-1439. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476748766011>

# ¿Definir acciones sencillas?

## Alimentación saludable



1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física



2. Tomar a diario 8 vasos de agua potable



3. Consumir frecuentemente porciones de frutas y verduras



4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.



5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas y azúcar.



6. Consumir diariamente productos lácteos y sus derivados, preferentemente descremados.



7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado y huevo.



8. Consumir legumbres y cereales preferentemente integrales.



9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

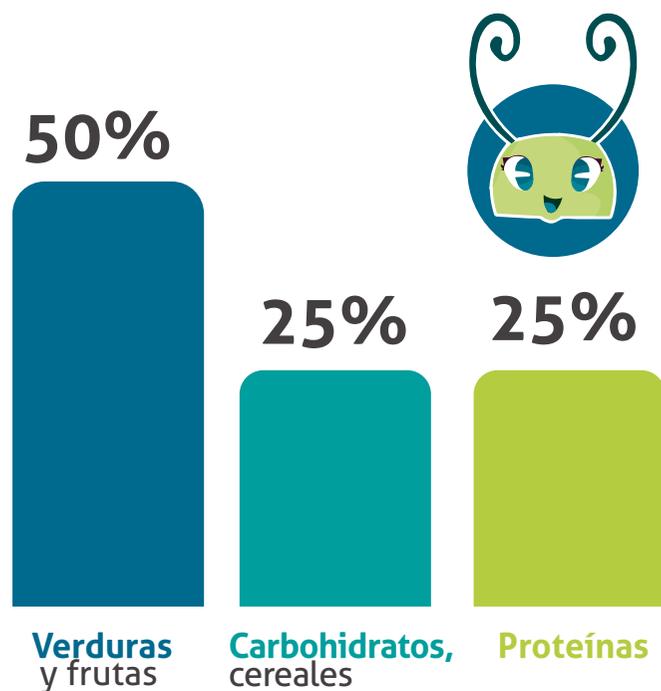


10. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

## Recuerda ...

... algunos de los beneficios de una alimentación saludable son: obtener energía, proteger el corazón, mejorar la función cerebral, reducir el estrés, fortalece el sistema musculoesquelético, mejorar el sistema inmune, ayudar a mantener la presión arterial, entre muchos otros.

Ten en cuenta que cada plato de comidas del día se distribuya así:



### Distribución balanceada de los grupos de alimentos

*Puede alternar sus refrigerios*

Día 1: manzana  
Día 2: yogurth  
Día 3: frutos secos  
Día 4: jugo  
Día 5: galletas  
Día 6: Banano

Escoge alimentos que te gusten y sean saludables.  
¡Eso es darse gusticos: los mereces!

## Date un gustico



# Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2002, lo definió como "la poca agitación o movimiento." En términos de gasto energético, se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Algunos beneficios son<sup>3</sup>:

## Fisiológicos:

1. Reducción riesgo enfermedades cardiovascular
2. Reducción riesgo enfermedades renales
3. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
4. Aumenta la densidad ósea (fortalecimiento de los huesos)
5. Fortalecimiento muscular y reducción de la fatiga

<sup>3</sup>Pérez, Betty M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. Anales Venezolanos de Nutrición, 27(1), 119-128. Recuperado en 09 de junio de 2021, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&tlng=es).

Figura 1. La actividad física ha demostrado ser un factor de prevención importante.

## Psicológicos:

1. Mejora el estado de ánimo
2. Reducción niveles de estrés, ansiedad y depresión.
3. Aumenta la autoestima
4. Fomenta la sociabilidad
5. Aumenta la autonomía



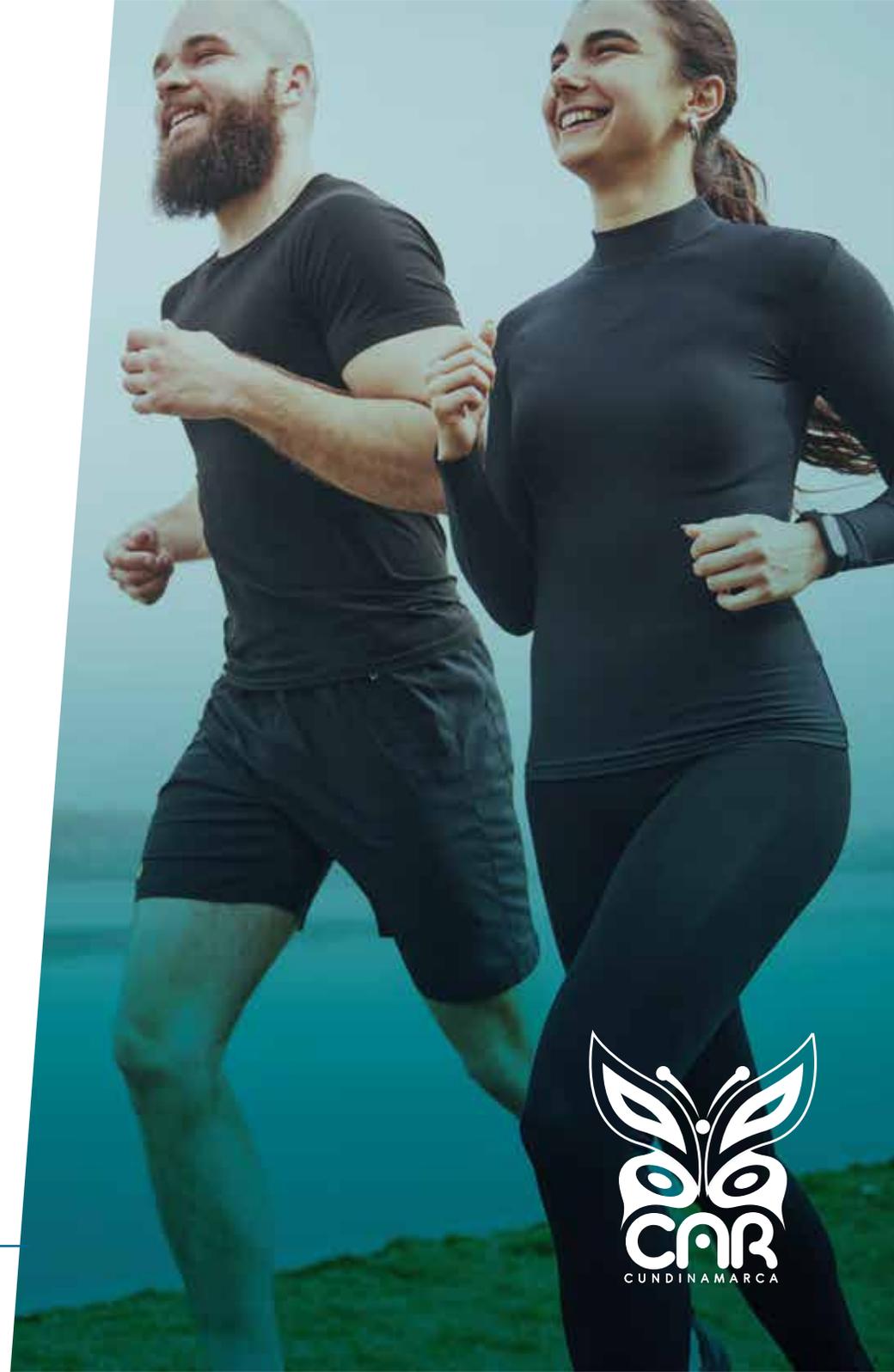
## Para fomentar la actividad física:

1. Asigne tiempos específicos y de preferencia horarios fijos
2. Defina duración de las jornadas (30 minutos mínimo)
3. Elija actividades que disfrute
4. Realice la actividad con prendas adecuadas
5. Hidrátese frecuentemente mientras realiza la actividad

## Ideas de actividad física

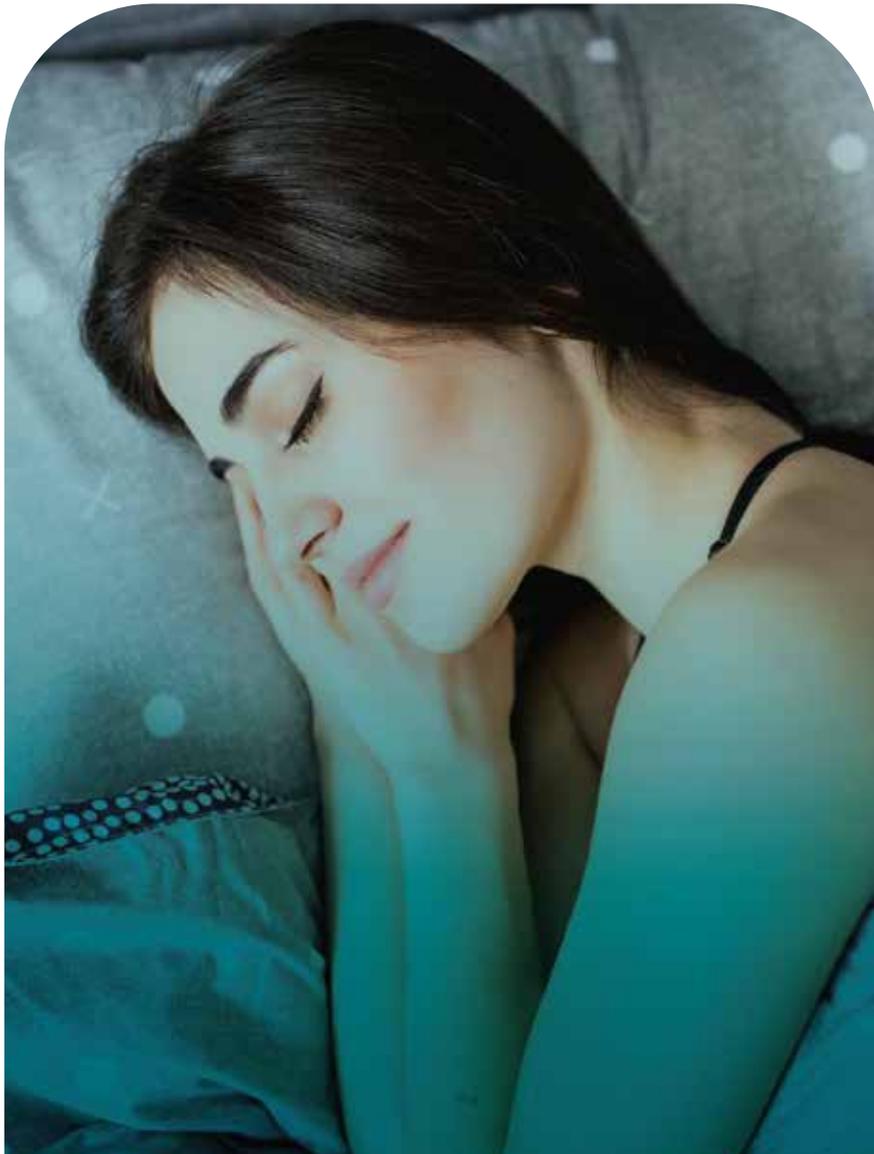
1. Caminar
2. Hacer senderismo
3. Practicar alguna disciplina: natación, ciclismo, patinaje, etc
4. Asistir a centros de acondicionamiento físico (gimnasios)
5. Yoga
6. Baile

Figura 2: Incorpora la actividad física a tu vida



# Higiene del sueño

El sueño es fundamental, no sólo por la cantidad de tiempo que dedicamos a dormir sino también por la significación que atribuimos a una noche de descanso y recuperación<sup>4</sup>.



## Recomendaciones:

1. Establecer un horario regular para ir a dormir y para despertarse
2. Tener un descanso reparador entre 7 y 8 horas.
3. En caso de acostumbrarse a tomar siestas, No exceder los 40 minutos de sueño diurno.
4. Evitar consumo de alcohol, cigarrillo o sustancias psicoactivas
5. Evitar consumo de cafeína 6 horas antes de ir a dormir.
6. Evitar consumo de alimentos azucarados 4 horas antes de ir a dormir

Figura 2. Uno de los factores que más contribuyen a alcanzar este estado de bienestar físico y psicológico es el sueño.

## Actividad 1

1. ¿Qué aspectos se deben tener en cuenta respecto a las características de una silla ergonómica?

### Solución:



Una silla que sea ajustable



Apoyo lumbar



Un buen descanso para la espalda, lo suficientemente alto para soportar la espalda y el cuello



Ancho de asiento adecuado



Profundidad del asiento adecuado



Apoyo para los brazos



Soporte giratorio de la silla que permiten girar en el mismo lugar

2. Define acciones sencillas u objetivos (mínimo 5) para mejorar o adquirir hábitos y estilos de vida saludables, atendiendo al siguiente

### Ejemplo:

**Alimentación:** Reducir el consumo de grasas saturadas y azúcar refinada; y reemplazarlas por el consumo de verduras a la hora del almuerzo.

De acuerdo con la siguiente imagen, ¿Qué aspectos se deben mejorar del puesto de trabajo?



## 05. Bibliografía

- 01** 1. Leyton, Marta, & Lobato, Susana, & Batista, Marco, & Aspano, M<sup>a</sup> Isabel, & Jiménez, Ruth (2018). VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE (EVS) EN UNA POBLACIÓN ESPAÑOLA. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 13(1),23-31.[fecha de Consulta 19 de Marzo de 2021]. ISSN: 1886-8576. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534002>.
- 02** 2. Schwarzer, Ralf, & Gutiérrez-Doña, Benicio (2009). Modelando el cambio en el comportamiento de salud: Cómo predecir y modificar la adopción y el mantenimiento de comportamientos de salud. Revista Costarricense de Psicología, 28(41-42),11-39.[fecha de Consulta 8 de Junio de 2021]. ISSN: 0257-1439. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476748706011>.
- 03** 3. Pérez, Betty M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. Anales Venezolanos de Nutrición, 27(1), 119-128. Recuperado en 08 de junio de 2021, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&tlng=es).



- 04** 4. Miró, Elena, & Cano Lozano, María del Carmen, & Buela Casal, Gualberto (2005). Sueño y calidad de vida. Revista Colombiana de Psicología, (14),11-27[fecha de Consulta 8 de Junio de 2021]. ISSN: 0121-5469. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>.



Av. Esperanza # 62-49 Costado Esfera Pisos 6 y 7 Bogotá - Colombia  
En Bogotá: +57(1) 580 11 11 Línea Gratuita: 01 8000 915 317 - 01 8000 913606

[www.car.gov.co/](http://www.car.gov.co/)