



# CUÍDATE ZAINDU ZAITEZ

**12 PASOS PARA GANAR SALUD EN LA MADUREZ**  
**12 URRATS HELDUAROAN OSASUN HOBEA IZATEKO**

## CUÍDATE

Cuidar tu cuerpo y tu mente, tus emociones y tu vida. Trabajar por una sociedad y un entorno saludables para ti y los tuyos. Usar los servicios disponibles para ganar salud.

## ZAINDU ZAITEZ

Zaindu zure gorputza eta zure burua, zaindu zure emozioak eta zure bizitza. Lan egin, zure eta etxekoen eta lagunen gizartea eta ingurua osasuntsuak izan daitezen. Eskura dituzun zerbitzuak erabili osasun hobea izateko.



## COME SANO

Tomar 5 comidas al día, con alimentos variados, muchas frutas y verduras, pocas grasas animales y poca sal. Cocinar a la plancha, cocido o al vapor mejor que frito.

## DENETIK JAN, GAUZA GARBIAK

Egunean 5 otordu egin. Denetik jan, fruta eta barazki asko, animalia-gantza gutxi eta gatza ere gutxi. Jakiak frijitu baino, hobe duzu plantxan erre, egosi edo lurrunean prestatzea.



## MUÉVETE

Hacer, al menos, 30 minutos (puede ser de 10 en 10) de actividad física de intensidad media todos o casi todos los días. Disminuir las actividades sedentarias.

## MUGI ZAITEZ

Ahalegin dezente eskatzen dizun gorputz ariketa egin 30 minutuz (10 minutuko 3 saio izan litezke) egunero edo ia egunero. Saia zaitetz gehiago mugitzen.



## EQUILIBRA TU BALANZA

Conocer tu peso saludable: Índice de Masa Corporal (peso/talla<sup>2</sup>) entre 20 y 25. Mantenerlo: comer sano y moverse. Apreciar tu cuerpo sin influencia de las modas.

## ZURE BALANTZA OREKATU

Jakin ezazu zein den zure pisu egokia: gorputz-masaren indizea (pisua/garaiera<sup>2</sup>) 20 eta 25 artean. Eutsi horri: garbi jan eta mugitu. Estimatu zure gorputza modak aintzat hartu gabe.



## LIBRE DE HUMOS

Nunca es tarde para dejar de fumar. No fumar en presencia de otras personas, especialmente niñas y niños. Estar en espacios sin humo, también en casa y en el coche.

## KEAK ALDE BATERA UTZI

Inoiz ez da berandu erretzeari uzteko. Ez erre besteen aurrean, batez ere umerik tartean bada. Kerik gabeko tokietan egon. Ez erre ez etxean, ez autoan.



## CON RESPONSABILIDAD

Si se toma alcohol, con moderación, y nunca si se conduce. Todas las drogas pasan factura. Hablar de ellas con tus hijos e hijas.

## ZENTZUZ JOKATU

Alkohola edatez gero, neurrian edan; sekula ez, gidatu behar baduzu. Droga guztiak garesti ateratzen dira gerora. Haietaz mintzatu zure seme-alabekin.





## INVIERTE EN TU SALUD MENTAL

Mirarse con amor y humor. Apreciarse y ser bueno consigo mismo. Afrontar las dificultades: enfermedades, separaciones, dobles o triples jornadas... Pedir ayuda profesional si se necesita.

## BURUKO OSASUNA ZAINDU

Maitasunez eta umorez begiratu zeure buruari. Ez izan gogorregia zeure buruarekin. Aurre egin zailtasunei: Gaisotasunak, bereizketak, lanaldi bikoitza, edo hirukoitza... Profesionalen laguntza eskatu, behar izanez gero.



## CONSTRUYE TU PROPIA VIDA

Una vida a tu medida. Equilibrar el trabajo dentro y fuera de casa, el ocio, las relaciones... Disponer de tiempo para sí mismo, para el disfrute y el descanso.

## ZURE BIZITZA ERAIKI

Zure neurriko bizitza. Orekatu etxe barreneko eta kanpoko lana, aisialdia, harremanak... Izan beta zuretzat, gozatzeko, atsedenerako.

## NO LE DES PASO AL ESTRÉS

No sobrecargarse, aprender a decir NO, sin prisas ni preocupación excesiva. Para compensar: actividades placenteras y tranquilas, ejercicio físico, relajación... No aislarse.

## EZ UTZI LEKURIK ESTRESARI

Zama gehiegi ez hartu, EZETZ esaten ikasi, bizi presarik gabe, kezka handiegirik gabe. Konpentsatzeko: jarduera atseginak eta lasaiak egin, gorputz ariketa, erlaxazioa... Bakarrik ez gelditu.



## QUIERE Y DÉJATE QUERER

Fomentar, enriquecer y cuidar tus relaciones: amistades, familia, pareja, compañeras y compañeros... Escuchar, contar, comunicarse. Apóyate en tus seres queridos y apóyalos.

## MAITATU ETA UTZI ZU MAITATZEN

Harremanak egin eta zaindu, aberasgarriak dira-eta: adiskideak, familia, bikotekidea, lagunak... Aditu, kontatu, komunikatu. Maite dituzunak euskarri izan daitezela zuretzat; izan zu haien euskarri.

## PROTÉGETE

Seguridad en el coche, moto o bici, en el hogar y en el trabajo. Conducir con precaución. Protegerse del sol, cuidar la espalda y usar preservativos en relaciones de riesgo.

## ZEURE BURUA BABESTU

Izan segurtasuna autoan, motorrean edo bizikletan, etxean eta lantokian. Kontuz gidatu. Eguzkitik babestu, bizkarra zaindu eta preserbatiboak erabili arrisku praktikoak baduzu.



## MÁS VALE PREVENIR

Vacunarse y acudir a los controles preventivos necesarios. Conocer tu cuerpo y tu herencia familiar. Empezar a cuidar la memoria, vista y oído.

## HOBE DA PREBENITZEA

Txertoak jarri eta behar diren prebentzio kontrolak joan. Ezagutu zure gorputza eta zure familiaren osasun-herentzia. Hasi zaintzen oroimena, ikusmena eta entzumena.

Este folleto se dirige a mujeres y hombres **de 40 a 60 años**. Aunque la salud es también una responsabilidad social, numerosos estudios insisten en estos **12 pasos para ganar salud en la madurez y prevenir enfermedades en el futuro**. La salud es importante para vivir más, con mejor calidad de vida y mayor bienestar.

Eskuorri hau **40 eta 60 urte** bitarteko gizon-emakumeentzat da. Osasunak gizarte osoaren erantzukizuna izan behar badu ere, ikerketa askok nabarmendu dute **12 urrats hauen garrantzia, helduaroan osasuntsuago bizitzeko eta etor daitezkeen gaitzak prebenitzeko**. Luzeago, hobeki eta ongizate handiagoz bizitzeko osasunak garrantzia dauka.

PARA MÁS EJEMPLARES E INFORMACIÓN / ALE GEHIAGO EDO ARGIBIDEAK ESKATZEKO

**INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA** / SECCION DE PROMOCIÓN DE SALUD  
**OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA** / OSASUNA SUSTATZEKO ATALA

TEL 848 423 450

[WWW.CFNAVARRA.ES/ISP/PROMOCION](http://WWW.CFNAVARRA.ES/ISP/PROMOCION)