

¡¡Salud!!





HOY

puede ser un buen día para empezar una vida más saludable

Como ves hay varios cambios que puedes emprender. Te proponemos que empieces modificando aquello que te resulte más fácil. Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

Para una vida más saludable

¿Qué quieres cambiar?

➔ **¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?, ¿beber menos?, ¿moverte más?, ¿estar más relajado?, ¿otro?**
Prioriza qué aspecto quieres mejorar

.....

.....

.....

➔ **¿Por qué quieres cambiarlo?**
¿Hay algo que te molesta de tu estilo de vida actual?
¿Qué esperas ganar si cambias?

.....

.....

.....

➔ **¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual?**
Algunas personas se sienten enfadadas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras tienen miedo de iniciar cambios en su estilo de vida, otras sienten que necesitan ayuda, ¿y tú?

.....

.....

.....

➔ **¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr?**

0 ninguna importancia/10 máxima importancia

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

➔ **¿Puedes precisar lo que quieres conseguir?**
Escribe un objetivo concreto

Algunos ejemplos: Caminar 30 minutos 5 días a la semana, tomar 3 piezas de fruta diarias, no fumar, hacer ejercicios de relajación 1 vez a la semana, dedicarme 30 minutos todos los días...

.....

.....

.....

➔ **¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?**

.....

.....

.....

➔ **¿Qué dificultades puedes encontrar?**

.....

.....

.....

➔ **¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quién te puede ayudar?**

.....

.....

.....

➔ **¿Cuánta confianza o seguridad tengo y en conseguir mi meta?**

0 ninguna importancia/10 máxima importancia

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Imagina que ya has conseguido tu objetivo.
Escribe aquí cómo te sientes en tu nueva situación

.....

.....

.....

¡Manos a la obra! *Escribe tu plan*



1º Escribe aquí tu objetivo concreto

.....

.....



2º Ponte una fecha

Fecha de inicio

día / mes / año



Fecha en la que alcanzarás tu objetivo

día / mes / año



3º ¿Qué vas a hacer cada día o cada semana para conseguir el cambio que te has propuesto?

.....

.....

Pon este folleto con tu plan en un lugar visible para que te sirva de recordatorio

y cuéntaselo a familiares y amigos para que te apoyen en el cambio

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

o la del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra:

www.isp.navarra.es

En salud, no todo depende de ti, la responsabilidad es también social, pero siempre puedes hacer algo.

Si necesitas apoyo puedes encontrarlo en tu centro de salud, los servicios municipales o las asociaciones de tu zona.

¡Da el primer paso por tu salud!

Actividad física



Ser una persona físicamente activa es muy importante para alargar tu vida y mejorar su calidad. Te proponemos recomendaciones para cambiar tu estilo de vida a una forma más activa.



¿Tienes 10 minutos?

Multiplica tu salud

$10 \times 3 \times 5 = 150$

min veces días min/sem

Sacando 10 minutos 3 veces al día durante al menos 5 días puedes cumplir las recomendaciones. Fácil, ¿verdad?

En personas adultas las recomendaciones mínimas para mejorar la salud son 150 minutos a la semana de actividad física moderada que se pueden alcanzar sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos cada uno.

Algunos beneficios para la salud:

- ✓ Te sentirás mejor física y emocionalmente.
- ✓ Te ayudará a prevenir la aparición de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, obesidad, diabetes y tensión o colesterol elevados; y si ya las padeces, puede mejorar su evolución.

Si YA ALCANZAS las recomendaciones: ¡Mantente o muévete más!
Y si no... ¿Cómo puedo ser más activo?



→ Empieza

Si NO te mueves mucho, empezar es lo importante. Algo de actividad física es mejor que nada. Sea cual sea tu estado de salud, solo por empezar a moverte ya obtienes beneficios, pero tendrás más si cumples las recomendaciones. Mantente activo hasta donde te sea posible y, sobre todo, hazlo de manera progresiva. ¡Cuánto más mejor!



→ Encuentra tu motivo

Piensa en qué razones te pueden animar a empezar. Repasa los beneficios de ser una persona más activa y ¡da el primer paso!



→ Adáptalo a tu vida

Incorpora la actividad física en tu rutina diaria. Puedes ir andando a hacer recados o subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Intenta no estar más de 2 horas seguidas sentado, levántate y da un paseo o haz ejercicios de estiramiento.



→ Muévete más y genera movimiento a tu alrededor

A veces, puede resultar más fácil motivarte si realizas actividad física con otras personas. Anima a tus amistades, a tu pareja, a tu familia... Así conseguirás que otra gente sea más activa. ¡Cuánto más mejor y cuantos más mejor!



→ Cambia tu forma de desplazarte

Siempre que puedas ve caminando o en bici en vez de en coche, utiliza el transporte público o bájate una parada antes del autobús. Además, así cuidarás el medio ambiente.



→ Infórmate y explora los recursos y actividades de tu zona

Parques, rutas para caminar o ir en bici, paseos organizados, polideportivos, centros para mayores, centros culturales, clubes deportivos y asociaciones, federaciones deportivas o cualquier otra actividad de ocio.

¿Cuánta actividad física necesitamos para disfrutar de sus beneficios?

Estas son las recomendaciones de actividad física para personas adultas

Distribuye la actividad física a lo largo de la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada 5 o más veces a la semana.



150 minutos/semana
actividad moderada



75 minutos/semana
actividad vigorosa



combinación
de actividad moderada y vigorosa

2 días a la semana realiza actividades de fortalecimiento muscular y mejora de **masa ósea** y actividades para mejorar la **flexibilidad**

Si eres mayor de 65 años, realiza al menos **3 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el **equilibrio**



Actividad moderada

Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración. Aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire.

Por ejemplo, caminando a paso ligero o paseando en bicicleta.



Actividad vigorosa

La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.

Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente.



Combinación actividad moderada y vigorosa

1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.



➔ **Reduce los períodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas**, realizando períodos activos cada 1 o 2 horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. **Elige el transporte activo:** camina o ve en bici siempre que sea posible.



➔ **Limita el tiempo delante de una pantalla** (TV, ordenador, teléfono móvil, tabletas, consolas de videojuegos, etc.)

¡Ahora es tu turno! ¡Da el primer paso por tu salud!

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:
www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

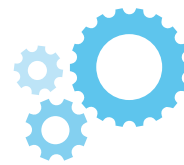
o la del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra:

www.isp.navarra.es

En salud, no todo depende de ti, la responsabilidad es también social, pero siempre puedes hacer algo.

Si necesitas apoyo puedes encontrarlo en tu centro de salud, los servicios municipales o las asociaciones de tu zona.

Siéntete mejor y conecta



El bienestar emocional contribuye por sí mismo a **mejorar nuestra salud**. Sentirse bien, además, nos motiva a adoptar estilos de vida más saludables.

Las emociones influyen sobre tu estilo de vida



Cuando te sientes bien, tienes más ganas de cuidarte, estás más motivado para hacer actividad física o te resulta más fácil alimentarte de forma saludable. A su vez, llevar un estilo de vida que incorpora actividad física, descansar bien o comer sano hará que aumenten tus emociones positivas.

Estar bien emocionalmente nos permite poder funcionar en sociedad y responder a las exigencias de la vida cotidiana. Cuanto mejor gestiones tus emociones, mayor será tu capacidad de disfrutar de la vida, lidiar con el estrés y centrarte en las prioridades personales importantes.

¿Qué sabemos de las emociones?

Experimentamos emociones cuando reaccionamos ante algo que sucede alrededor o dentro de nosotros. **Todas las emociones son necesarias, es importante sentirlas y expresarlas.** La forma en que las manejemos y gestionemos influirá en nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos con los demás.

Las emociones positivas

forman parte de nuestro bienestar, nos ayudan a establecer vínculos, a hacer proyectos, facilitan el rendimiento, favorecen el manejo del estrés y mejoran las relaciones sociales y la salud. Hay que **potenciarlas**, ya que aumentan nuestra creatividad y nos ayudan a avanzar.



Las emociones negativas

nos ayudan a restablecer el equilibrio, a aceptar la pérdida y el cambio, a reaccionar, a protegernos, a buscar soluciones a problemas concretos... Es importante **aceptar y expresar** este tipo de emociones pero **no agarrarse a ellas** más tiempo del que nos sean útiles.

Si identificas, reconoces y aceptas tus emociones, aunque sean negativas, te será más fácil conseguir gestionarlas y manejarlas con eficacia.

¡Dale una vuelta a tu forma de pensar!

Sentirse bien es algo sobre lo que puedes influir

CONECTA



...CONTIGO

- ▶ **Sé consciente** de lo que vives, de lo que está pasando en cada momento, de cómo te sientes y de tus emociones. Te ayudará a disfrutar más de lo que te rodea y a conocerte mejor.
- ▶ **Disfruta** del momento y valora las pequeñas cosas que nos da la vida.
- ▶ **Quiérete y acéptate** como eres, con tolerancia, humor y mucho amor.
- ▶ No dejes de **aprender cosas nuevas**, mejorará tu autoestima y la confianza en ti mismo.
- ▶ **Trabaja tus emociones.** Si alguna situación te produce malestar, trata de identificar la causa que lo origina y de manejar los pensamientos que disparan tu ansiedad. Intenta cambiar lo que puedas y si no puedes, al menos, procura mirarlo desde otro punto de vista. Trata de relativizar.
- ▶ **Dedica un rato** al final del día a pensar en todo lo que te ha pasado, e intenta sacarle algo bueno.



...CON LOS DEMÁS

- ▶ **Relaciónate** con los que tienes alrededor: familia, amigos, vecinos o compañeros de trabajo. Podrás intercambiar emociones, experiencias y sentimientos.
- ▶ **Sé amable.** Basta con pequeños gestos como sonreír o dar las gracias.
- ▶ **Crea o refuerza redes sociales.** Ayudar, apoyar y trabajar con los demás con un objetivo común, es bueno para nuestro bienestar emocional, además de ayudar a reforzar o crear relaciones sociales.
- ▶ **Expresa tus emociones positivas,** te ayudará a fomentarlas.
- ▶ **Comparte** lo que sientes. Contar lo que te pasa te ayudará a afrontar mejor los problemas. Pide ayuda a las personas con las que tienes confianza.
- ▶ **Apóyate** en la gente que te rodea. Déjate ayudar y recuerda que tú también te sientes mejor cuando ayudas a tus familiares y amigos.



...CON EL ENTORNO

- ▶ **Disfruta de tu entorno,** párate a mirar lo que tienes a tu alrededor y trata de aprender a valorarlo.
- ▶ Los **espacios verdes** y la naturaleza mejoran nuestro estado de ánimo. Además, realizar actividades al aire libre reporta beneficios a tu bienestar emocional.
- ▶ Conoce **tu barrio.** Localiza los recursos y actividades que tienes cerca y que te pueden ayudar a sentir mejor: parques, centros culturales, centros de día, bibliotecas, polideportivos, asociaciones, etc.

Aunque hay aspectos que no podemos controlar, si tratamos de ser optimistas y nos centramos en las cosas buenas que nos pasan, nos sentiremos mejor y esto repercutirá positivamente en nuestra salud.

Si lo necesitas, en tu centro de salud podemos ayudarte

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:
www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

o la del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra:
www.isp.navarra.es

En salud,
no todo depende de ti,
la **responsabilidad es**
también social,
pero siempre puedes
hacer algo.

Si necesitas apoyo puedes encontrarlo en tu centro de salud, los servicios municipales o las asociaciones de tu zona.

Decídete a dejar de fumar



Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. No queremos insistir más sobre ello.

Nuestra intención es ofrecerte **orientación sobre cómo iniciar el proceso para dejar de fumar**.

Probablemente encuentres satisfacción con algunos de los cigarrillos que fumas al cabo del día, sin embargo, a diario tienes que enfrentarte...

- ➔ con las enfermedades **originadas por el tabaco**
- ➔ con los **mensajes impresos** en las cajetillas de tabaco
- ➔ con las **recomendaciones** de los profesionales sanitarios o
- ➔ las **enfermedades que padecen** tus amigos y conocidos.

Por eso es probable que compartas lo que **muchos fumadores piensan** de forma repetida:

«**me gustaría dejar de fumar**»

Dejar de fumar no es fácil, pero ES POSIBLE.

Es importante que te prepares. Hay **3 aspectos fundamentales** a los que tendrás que enfrentarte si quieres dejar de fumar.



El poder de adicción de la nicotina

1

Esa sustancia química que con cada calada del cigarrillo actúa en nuestro cerebro y es la responsable de la dependencia física.



La relación psicológica con el tabaco

2

La relación del tabaco con los fumadores está íntimamente ligada a todas nuestras emociones: en los momentos de tristeza o de alegría, en los de bienestar o de malestar, en situaciones de estrés, etc. También los gestos más comunes o las rutinas habituales del día a día están asociados con el tabaco.



El aspecto social

3

El consumo de tabaco acompaña en muchas ocasiones nuestras relaciones sociales, y el entorno influye.

Estas dificultades no son una barrera infranqueable



Cada día miles de personas
de toda condición
**CONSIGUEN
DEJAR DE FUMAR**

Recordarte que dejar de fumar
es lo mejor que puedes hacer
por tu salud

Te proponemos algunas recomendaciones



Tienes que darte la OPORTUNIDAD.

➔ Solo es posible conseguirlo si llegas al convencimiento de que es un reto que puedes alcanzar. Evita que las dudas te paralicen. Aunque lo hayas intentado en otras ocasiones, aunque hayas recaído en el pasado, puedes hacerlo, no renuncies a conseguirlo.



Fija una FECHA.

➔ Analiza antes los pros y los contras de ese día y, sobre todo, evita épocas con un exceso de estrés en tu vida. No utilices el estrés como eterna excusa para aplazar una decisión tan importante.



Prepara un PLAN.

➔ Infórmate sobre las dificultades de las primeras semanas (la principal dificultad es el llamado síndrome de abstinencia), e intenta anticiparte a ellas. Ten previstas el mayor número de alternativas a las dificultades. Hay disponibles tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada que ayudan a dejar de fumar y reducen los síntomas del síndrome de abstinencia.



Ante la duda, busca APOYO.

➔ En el centro de salud, amigos, familiares u otros recursos. Y pide apoyo tantas veces como lo necesites.

Decídete a dejar de fumar

te sentirás mejor, mejorará tu salud y la de tu familia, dejarás de depender del tabaco y tu economía te lo agradecerá

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:
www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

o la del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra:
www.isp.navarra.es

En salud,
no todo depende de ti,
la **responsabilidad es también social,**
pero siempre puedes
hacer algo.

Si necesitas apoyo puedes encontrarlo en tu centro de salud, los servicios municipales o las asociaciones de tu zona.

Come bien, vive sano

Alimentación
saludable



La alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar.

Cada vez son más frecuentes los problemas de salud relacionados con patrones de alimentación poco saludables.

¿Cómo comer mejor?

¿Por qué comer mejor?

- ✓ Para vivir más años y con buena salud.
- ✓ Porque tu forma de alimentarte hoy es decisiva para tu salud futura.



➔ Toma frutas y verduras.

Lo ideal: consumir como mínimo 5 raciones al día, preferentemente frescas.



➔ Bebe agua, es la bebida más saludable.

Limita al máximo las bebidas azucaradas, y no abuses de las "dietéticas" o sin azúcar. Su consumo diario es poco recomendable.



➔ Compra alimentos frescos.

Evita los alimentos precocinados (platos preparados), los procesados (como hamburguesas, salchichas o algunos embutidos) y la bollería industrial.



➔ Come con menos sal.

Reduce el consumo de alimentos procesados ya que contienen mucha sal; limita, por ejemplo, las salsas o aliños ya preparados.



➔ Lee el etiquetado de los productos que compras.

Evita aquellos que contengan grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas y limita aquellos con aceites de coco o palma.

Valora bien tus elecciones.

El entorno nos ofrece soluciones sencillas que no siempre son las más saludables. Pon especial atención a reducir el consumo de alimentos con un alto contenido en azúcares, grasas o sal.

Azúcares añadidos

Aparecen en refrescos, zumos envasados, bollería industrial y productos procesados como el ketchup o el pan de molde.

➔ 1 vaso de refresco o zumo envasado (200 ml) = 4 cucharillas de azúcar



Grasas no saludables

Presentes en bollería industrial, precocinados o cierto tipo de aperitivos como las patatas fritas.

➔ ¡Hasta 1/3 del producto puede ser grasa!



Sal

Recuerda que, en general, los alimentos frescos no contienen sal.

➔ ¡Ojo! Hasta 2/3 de la sal que consumimos (70%) se encuentran en los alimentos procesados.



*Si decides dar el paso y comer mejor,
podemos ayudarte a iniciar el cambio*

Alimentación y salud están muy relacionadas: decídate a comer mejor.

Aunque puede ser más rápido y cómodo improvisar, «tirar de lo que hay»..., **merece la pena** incorporar en nuestro día a día **algunas ideas prácticas**:



1 La compra

Diseña un menú semanal.

Al hacerlo, **presta atención tanto al tipo de alimentos** como a las cantidades recomendables y cómo las distribuyes.

Haz la lista de la compra a partir del menú.

Lee en las etiquetas la composición nutricional.



2 El cocinado

Cocina con poca sal.

Tu paladar se irá acostumbrando y saborearás mejor los alimentos. Las especias pueden ser un buen sustituto y ayudan a mejorar el sabor de tus platos.

Elige siempre que puedas aceite de oliva, tanto para aliñar en crudo (ensaladas, marinados) como para cocinar (al vapor, hervido, cocido, guisado, asado, horneado, frito). Si reutilizas el aceite, ten en cuenta que su calidad empeora.



3 Durante la comida

Come despacio, masticando bien los alimentos.

No uses el salero en la mesa.

Come sólo hasta saciarte; no es bueno acabar con la sensación de haber comido de más.

Si es posible, **come acompañado**, es una buena manera de relajarse y estrechar relaciones sociales.

Y recuerda: la mejor bebida es el agua.



Si picas entre horas, elige tentempiés saludables como por ejemplo frutas, verduras o frutos secos (mejor crudos y sin sal).

Si tienes dudas sobre cómo mejorar tu alimentación,
en el centro de salud podemos ayudarte

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

o la del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra:

www.isp.navarra.es

En salud, no todo depende de ti, la responsabilidad es también social, pero siempre puedes hacer algo.

Si necesitas apoyo puedes encontrarlo en tu centro de salud, los servicios municipales o las asociaciones de tu zona.

Alcohol ¿Cuánto es mucho?



El consumo de bebidas alcohólicas está muy arraigado en nuestra cultura y relacionado con nuestras tradiciones y celebraciones. Sin embargo, este consumo, no siempre está exento de riesgos; depende de la cantidad y la frecuencia. Por eso es importante estar informado y CONOCER si tu consumo de alcohol pone en riesgo tu salud. Te proponemos a continuación un sencillo test.

Si estás en una de las siguientes situaciones no hace falta que hagas el test



en estos casos, el consumo siempre es de riesgo

Comprueba en tres pasos* si tu consumo puede ser de riesgo

1. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

- (0) Nunca
 (1) Una o menos veces al mes
 (2) De dos a cuatro veces al mes
 (3) De dos a cuatro veces a la semana
 (4) Cuatro o más veces a la semana

PUNTOS

2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?

- (0) Una o dos
 (1) Tres o cuatro
 (2) Cinco o seis
 (3) Siete a nueve
 (4) Diez o más

PUNTOS

3. ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más consumiciones (más de 6 cañas, 6 vinos o 3 copas en una sola ocasión (una noche, una tarde, en una comida, de botellón, etc.)?

- (0) Nunca
 (1) Menos de una vez al mes
 (2) Mensualmente
 (3) Semanalmente
 (4) A diario o casi a diario

PUNTOS

	Mujeres	Hombres	TOTAL PUNTOS
NO REALIZAS UN CONSUMO DE RIESGO	3 puntos o menos	4 puntos o menos	
REALIZAS UN POSIBLE CONSUMO DE RIESGO	4 puntos o más	5 puntos o más	<input type="text"/>

*En caso de ser positivo este test, puedes confirmarlo con otro test llamado AUDIT. Consulta en tu centro de salud o en la página web (apartado Conoce tu consumo). <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/consumo/home.htm>

¿QUÉ ES UN CONSUMO DE RIESGO?

El consumo de riesgo de alcohol es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en un futuro (cáncer, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, etc.)


Por otro lado, consumir bebidas alcohólicas de manera intensiva aumenta la probabilidad de verse implicado o implicar a terceros, en un accidente o en una pelea. Por lo que este tipo de consumo intensivo, también es de riesgo para la salud.

Sé consciente del alcohol que bebes

- ➔ **No hay un criterio único válido para todo el mundo**, el daño relacionado con el consumo de alcohol depende de nuestra edad, sexo, estado de salud y otras circunstancias. Se recomienda no superar los siguientes límites:

Si bebes algo todos o casi todos los días...


	Límite máximo de consumo diario
MUJERES	2 UBE
HOMBRES	4 UBE



SI ERES MUJER Y TOMAS 3 CERVEZAS AL DÍA, ¡ESTÁS HACIENDO UN CONSUMO DE RIESGO!

Si bebes sólo en días puntuales como por ejemplo los fines de semana...

	Límite máximo de consumo ocasional
MUJERES	4 UBE por ocasión
HOMBRES	6 UBE por ocasión



SI ERES HOMBRE Y TE TOMAS UN SÁBADO 2 CANAS Y 3 COPAS HACES UN CONSUMO DE RIESGO!

Suma y reflexiona

1 UBE = 10 gramos de alcohol
(unidad de bebida estándar)
y equivale a:



1 UBE
(100cc)

1 UBE
(250cc)

2 UBE
(25cc)

¿TE SALEN LAS CUENTAS?

Estos límites máximos de consumo no están exentos de riesgos para la salud, a menor consumo, menor riesgo, por eso:

- ➔ Si no bebes nada, te animamos a continuar así, es la opción más segura.
- ➔ Si bebes a diario, aparte de no superar los máximos recomendados, proponte **días libres de alcohol**, es decir, intenta no beber nada al menos 1 ó 2 días a la semana.
- ➔ Si bebes ocasionalmente pero de forma intensiva, además de no superar los máximos recomendados, intenta **reducir tu consumo**.

NO SE TRATA DE RENUNCIAR AL ALCOHOL EN TODOS LOS CASOS, SINO DE APRENDER A DISFRUTAR SIN QUE SU CONSUMO PERJUDIQUE TU SALUD, TU TRABAJO O A TU VIDA FAMILIAR Y SOCIAL.

Algunos trucos para reducir el consumo de alcohol

- ➔ **Fijate un límite razonable de consumo** y lleva la cuenta de lo que bebes.
- ➔ **No bebas por beber**, saltate alguna ronda.
- ➔ **Elige bebidas alternativas** a las alcohólicas.
- ➔ **Bebe con calma**: procura disfrutar del sabor y no de los efectos del alcohol.
- ➔ **No bebas alcohol para calmar la sed** ni mientras practicas deporte; el alcohol tiene efecto diurético.

Y SIEMPRE
ES MEJOR
BEBER CON
EL ESTÓMAGO
LLENO

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:
www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

o la del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra:

www.isp.navarra.es

En salud,
no todo depende de ti,
la **responsabilidad es**
también social,
pero siempre puedes
hacer algo.

Si necesitas apoyo puedes encontrarlo en tu centro de salud, los servicios municipales o las asociaciones de tu zona.

Estilos de vida saludables

para ganar salud
y prevenir enfermedades



Ponemos en tus manos este folleto
con los principales pasos a dar
para **vivir más y mejor** y para
prevenir y tratar las
principales enfermedades crónicas:
del corazón, respiratorias, cánceres, diabetes...

Numerosas investigaciones insisten en ello.

~~~~~  
Hoy puede ser un buen día

*...adelante*

# Bizimodu osasuntsuak

osasuna hobetzeko  
eta eritasunak prebenitzeko



Eskura ematen dizugun liburuxka honetan

**hobeki eta luzaroago bizitzeko**

eman behar diren pauso nagusiak  
aurkituko dituzu, baita

**eritasun kroniko garrantzitsuenak**

**prebenitu eta tratatzekoak ere:**

bihotzekoak, arnas aparatukoak,  
minbiziak, diabetesa...

Egindako ikerketa anitzetan  
ondorio hauetara iritsi dira.

---

**Gaur egun ona izan daiteke**

*...aurrera*

## Jakin ezazu zenbat alkohol edaten duzun

- ➔ **Ez dago irizpide bakar bat jende guztiarentzat balio duena;** adinaren, sexuaren, osasun egoeraren eta beste gorabehera batzuen araberakoa da alkohol kontsumoak dakarren kaltea. Oro har, gomendatzen da muga hauek ez gainditzea:

Zer bait edaten baduzu egunero edo ia egunero...

|                  | Eguneko kontsumoa gehienez |
|------------------|----------------------------|
| <b>EMAKUMEAK</b> | 2 EUE                      |
| <b>GIZONAK</b>   | 4 EUE                      |

*EMAKUMEA BAZARA ETA EGUNEAN 3 GARAGARDO EDATEN BADITUZU, ZURE KONTSUMOA ARRISKITSUA DA!*

Egun jakinetan besterik edaten ez baduzu, adibidez, bakarrik asteburuetan...

|                  | Noizean behingo kontsumoa gehienez |
|------------------|------------------------------------|
| <b>EMAKUMEAK</b> | 4 EUE aldi bakoitzean              |
| <b>GIZONAK</b>   | 6 EUE aldi bakoitzean              |

*GIZONA BAZARA ETA LARUNBAT BATEAN 2 KANPA ETA 3 KOPPA EDATEN BADITUZU, ZURE KONTSUMOA ARRISKITSUA DA!*

*Egin batuketa eta ondorioak atera*

**1 EUE = 10 gramo alkohol**  
(edari unitate estandarra)  
eta horren baliokideak dira:



**1 EUE**  
(100cc)

**1 EUE**  
(250cc)

**2 EUE**  
(25cc)

## KONTUAK ONGI ATERATZEN ZAIZKIZU?

Hemen aipatutako gehieneko kontsumo horiek guztiek ekar dezakete osasunarentzat arriskurik; gutxiago kontsumituz gero, arrisku txikiagoa. Horregatik:

- ➔ Ez baduzu bat ere edaten, segi ezazu horrela; horixe da aukerarik seguruenena.
- ➔ Egunero zer bait edaten baduzu, gehienezko kopuruak ez gainditzeaz gainera, erabaki ezazu alkoholik gabeko egun batzuk izatea, saiatu bat ere ez edaten astean 1 edo 2 egunez gutxienez.
- ➔ Noizean behin edaten baduzu, baina orduan modu intentsiboan, gehienezko kopuruak ez gainditzeaz gainera, saiatu zure kontsumoa txikitzen.

**KONTUA EZ DA ALKOHOLARI UKO EGITEA KASU GUZTIETAN, BAIZIK ETA GOZATZEN IKASTEA KONTSUMOAK KALTERIK EGIN GABE ZURE OSASUNARI, LANARI, EDO ZURE BIZI FAMILIAR EDO SOZIALARI.**

## Alkohol kontsumoa txikitzeko zenbait ideia

- ➔ **Jarri zeure buruari kontsumo muga zentzuzko bat** eta kontrola ezazu zenbat ari zaren edaten.
- ➔ **Ez ezazu edan edateagatik**, paso egizu txandaren batean.
- ➔ **Hautatu beste edari** batzuk alkoholdunak ez direnak.
- ➔ **Edan patxadaz:** saiatu zaporea dastatzen eta ez alkoholaren ondorioak bilatzen.
- ➔ **Ez ezazu edan edari alkoholdunik egarria kentzeko**, ezta kirola egiten ari zarenean ere; alkoholak eragin diuretiko du.

*ETA BETI HOBE DA EDATEA URDAILA BETEA DUZULARIK*

Ikusi Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta Berdintasuneko Ministerioaren webgunea:

[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)

edo Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunea:

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

Osasun kontuetan, dena ez dago zure esku, **gizarteak ere badu erantzukizuna**, baina zuk zer bait egin dezakezu beti.

Laguntzarik behar baduzu, zure osasun etxean, udal zerbitzuetan eta zure zonako elkarteetan aurkituko duzu.



# Alkohola: zenbat da asko?



Gure kulturan oso sartua dago edari alkoholdunen kontsumoa, eta gure tradizio eta ospakizunekin lotura estua du. Baina kontsumo hau batzuetan arriskutsua izan daiteke; ikusi behar dugu zer kantitate edaten dugun eta zer maiztasunekin. Horregatik, garrantzitsua da informaturik egotea eta **JAKITEA** zure alkohol kontsumoa kaltegarria ote den zure osasunarentzat. Eta horretarako, test erraz bat prestatu dizugu.

Ondoko egoera hauetakoren batean baldin bazaude, ez da beharrezkoa testari erantzutea



GIDARI



BULARRA EMATEN



HAURDUN



KONTU HANDIKO LANETAN



ADIN TXIKIKOIA



BOTIKAK HARTZEN EDO GAIXORIK

*kasu hauetan, kontsumoa beti da arriskutsua*

Begiratu hiru urratsetan\* ea zure kontsumoa arriskutsua den

## 1. Zenbateko maiztasunez kontsumitzen duzu edari alkoholdunen bat?

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| (0) Inoiz ez                         | (3) Bi-lau alditan astean             |
| (1) Hilabetean behin edo gutxiagotan | (4) Astean lau alditan edo gehiagotan |
| (2) Bi-lau alditan hilabetean        |                                       |

PUNTUAK

## 2. Zenbat kontsumizio egiten dituzu egunean?

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| (0) Bat edo bi   | (3) Zazpitik bederatzira |
| (1) Hiru edo lau | (4) Hamar edo gehiago    |
| (2) Bost edo sei |                          |

PUNTUAK

## 3. Zenbateko maiztasunez hartzen dituzu 6 kontsumizio edo gehiago (6 kaña, 6 ardo edo 3 kopa baino gehiago) aldi bakar batean (gau batean, arratsalde batean, bazkari batean, kale-zurrutean, etab.)?

- |                                        |                            |
|----------------------------------------|----------------------------|
| (0) Inoiz ez                           | (3) Astero                 |
| (1) Hilabetean behin baino gutxiagotan | (4) Egunero edo ia egunero |
| (2) Hilabetero                         |                            |

PUNTUAK

ZURE KONTSUMOA EZ DA ARRISKUTSUA

Emakumeak

3 puntu edo gutxiago

Gizonak

4 puntu edo gutxiago

PUNTUAK GUZTIRA

ZURE KONTSUMOA ARRISKUTSUA IZAN DAITEKE

4 puntu edo gutxiago

5 puntu edo gutxiago

\*Test hau positiboa bada, berresten ahal duzu AUDIT izena duen beste test baten bitartez. Galdetu zure osasun etxean edo webgunean (Conoce tu consumo atalean). <http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es/consumo/home.htm>

## ZERI ESATEN ZAIO KONTSUMO ARRISKUTSUA?

Alkohol kontsumo arriskutsua esaten zaio etorkizunean osasun arazoak izateko aukera handitzen duenari (minbizia, hipertentsio arteriala, gibelego gaitzak, etab.)

Bestalde, edari alkoholdunak modu intentsiboan kontsumitzeak istripu edo borroka batean inplikaturik gertatzeko edo hirugarren pertsonak inplikatzeko aukera handitzen du. Horregatik, mota horretako kontsumoa ere arriskutsua da osasunarentzat.

*Erabakitzen baduzu pausoa aurrera eman nahi duzula,  
eta hobeki jan, laguntzen ahal dizugu aldatzen hasten*

## Elikadura eta osasuna oso lotuta daude: erabakia hartu, eta jan hobeki.

Nahiz eta azkarragoa eta erosoagoa izan inprobisatzea,  
«dagoenetik jan, eta kitto»..., **merezi du** gure eguneroko  
martxan **zenbait ideia praktiko** txertatzea:



### 1 Erosketa

**Prestatu** aste osorako menu bat.

Hori egitean, **begiratu zer elikagai mota hautatzen duzun** eta bakoitzetik zer kopuru diren gomendagarriak, baita nola banatzen dituzun ere.

**Egizu erosketako zerranda** menua oinarri hartuta.

**Irakurri etiketetan** elikagaien osuera nutrizionala.



### 2 Kozinatzea

**Gatz gutxirekin kozinatu.** Zure aho-sabaia ohituko da eta hobeki dastatuko dituzu elikagaiak. Espeziak erabil daitezke ordezko gisara, eta laguntzen ahal dizute plateren zaporea hobetzen.

**Ahal bada, erabili beti oliba olioia,** bai gordinean maneatzeko (entsaladak, marinatuak) bai kozinatzeko (lurrunean, irakinda, egosita, gisatuta, erreta, labekatuta, frijituta). Olio bera berriz erabiltzen baduzu, kontuan hartu kalitatea txartzen dela.



### 3 Otorduan

**Mantso jan,** elikagaiak ongi mastekatuz.

**Ez erabili gatzontzia** mahaian.

**Jan bakarrik ase arte;** ez da ona sobera jan izanaren sentsazioarekin gelditzea.

Ahal bada, **jan ezazu beste norbaitekin batera;** ona da lasaitzeko eta harreman sozialak estutzeko.

**Eta oroitu:** ura da edaririk hoberena.



**Otordu artean mokadutxoak jaten badituzu, hautatu jateko osasuntsuak;** hala nola, frutak, barazkiak edo fruitu lehorrak (hobe gordinak eta gatzik gabeak).

Elikadura hobetzeko moduari buruzko zalantzarik baldin baduzu,  
*osasun etxean laguntzen ahal dizugu*

Ikusi Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta Berdintasuneko Ministerioaren **webgunea:**

**[www.estilosdevidasaludable.mssi.gov.es](http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gov.es)**

edo Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunea:

**[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)**

**Osasun kontuetan, dena ez dago zure esku, gizarteak ere badu erantzukizuna, baina zuk zerbait egin dezakezu beti.**

Laguntzarik behar baduzu, zure osasun etxean, udal zerbitzuetan eta zure zonako elkarteetan aurkituko duzu.

# Ongi jan, osasuntsu bizi

Elikadura osasuntsua



Elikadurak funtsezko garrantzia du gure osasunaren eta ongizatearen gainean.

Gero eta maizago aurkitzen ditugu oso osasuntsuak ez diren elikadura ohiturekin zerikusia duten osasun arazoak.

## Nola jan hobeki?

### Zergatik hobeki jan?

- ✓ Urte gehiago eta osasun onarekin bizitzeko.
- ✓ Gaurko zure elikatze modua erabakigarria delako zure etorkizuneko osasunari begira.



### ➔ Jan itzazu frutak eta barazkiak.

Hoberena: egunean gutxienez 5 ale kontsumitzea, ahal bada freskoak.



### ➔ Edan ura, edaririk osasuntsuena da.

Ahalik eta gehien mugatu edari azukredunak, eta ez sobera edan "dietetiko"ak edo azukrerik gabeak direnatak. Halakoak egunero edatea ez da batere ona.



### ➔ Erosi elikagai freskoak.

Ahal bada, ez elikagai aurrekozinaturik (plater prestaturik), ezta prozesaturik (adibidez, hamburgerrak, saltxitxak edo hesteki batzuk) eta opilgintza industrialekorik ere.



### ➔ Gatz gutxiagorekin jan.

Prozesatuak diren elikagai gutxiago kontsumitu, gatz asko baitute; mugatu, adibidez, saltsa edo prestatutako bizigarriak.



### ➔ Irakurri erosten dituzun produktuen etiketak.

Ahal dela, gantz hidrogenatuak edo partzialki hidrogenatuak dituztenak ez erosi; eta mugatu koko edo palma olioaren erabilera.

## Aztertu ongi zer hautatzen duzun.

Gure inguruan eskura izan ohi ditugun aukera errazetako franko ez dira beti osasuntsuenak izaten. Kasu eman, bereziki, azukre, gantz edo gatz kopuru handia duten elikagaiekin; murriztu horien kontsumoa.

### Azukre gehituak

Freskagarrietan, ontziraturako zukuetan, opilgintza industrialean eta prozesaturako zenbait produktutan (ketchupa edo moldeko ogia, kasu) izaten dira.

➔ Edalontzi bat freskagarri edo ontziraturako zuku (200 ml) = **4 koilaratxo** azukre



### Osasuntsuak ez diren gantzak

Opilgintza industrialean, aurrekozinaturietan edo aperitibo batzuetan (patata frijituetan, konparaziora) izaten dira.

➔ Batzuetan gantz kopuru **produktuaren 1/3** izatera iristen da!



### Gatza

Gogoan hartu elikagai freskoek, oro har, ez dutela gatzik izaten.

➔ Kontuz! Kontsumitzen dugun gatzaren 2/3 (**%70**) prozesaturako elikagaietan dago.





Egunero klase guztietako milaka  
eta milaka pertsonak

## LORTZEN DUTE ERRETZEARI UZTEA

Oroitu erretzeari uztea dela  
**zure osasunarengatik**  
egin dezakezun gauzarik hoberena

### Hona hemen zuretzako zenbait gomendio



#### Emazioz AUKERA bat zeure buruari.

➔ Lortzeko modu bakarra duzu: **sinetsi behar duzu gaintitu dezakezun erronka bat dela**. Utzi zalantzak bazterrean. Beste aldi batzuetan saiatu bazara ere, lehenago utzi eta berriz hasi bazara ere, egin egin dezakezu, ez eman etsia.



#### Finkatu DATA bat.

➔ Hasi baino lehen, aztertu egun horretako alde eta aurkako arrazoiak eta, batez ere, ez saiatu garai horretan zure bizitzan estres gehiegi baldin baduzu. Ez erabili behin eta berriz estresaren aitzakia, hain garrantzitsua den erabaki bat beti gerorako uzteko.



#### Prestatu PLAN bat.

➔ **Informazioa bildu lehenbiziko asteetako zailtasunei buruz** (zailtasun nagusia abstinentsia sindromea delakoa da), eta saiatu haiei aurrea hartzen. Aurreikus itzazu zailtasunak gaintitzeko ahalik eta irtenbide gehienak. Badira erabil daitezkeen botiken bidezko tratamendu eraginkorrak, erretzeari uzten lagundu eta abstinentsia sindromearen sintomak murrizten dituztenak.



#### Zalantzarik izanez gero, eskatu LAGUNTZA.

➔ **Osasun etxean, lagunei, ahaideei; edo bilatu bestelako baliabideak**. Eta eskatu laguntza, behar adina aldiz.

### Erabakia hartu, eta utzi erretzeari

hobeki sentituko zara, zure osasuna eta zure familiarena hobetuko dira,  
ez duzu tabakoarekiko mendekotasunik izanen eta zure ekonomiak eskertuko dizu

Ikusi Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta  
Berdintasuneko Ministerioaren **webgunea**:  
**[www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es)**

edo Nafarroako Osasun Publikoaren eta  
Lan Osasunaren Institutuaren webgunea:  
**[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)**

Osasun kontuetan,  
dena ez dago zure esku,  
gizarteak ere badu  
erantzukizuna,  
baina zuk zenbait  
egin dezakezu beti.

Laguntzarik behar baduzu,  
zure osasun etxean, udal  
zerbitzuetan eta zure zonako  
elkarteetan aurkituko duzu.

# Erabakia hartu, eta **utzi erretzeari**



Dударик gabe, jakinen duzu zein arriskutsua den tabakoa zure osasunarentzat. Ez dugu horri buruz deus gehiago esan nahi.

Guk argibide batzuk eman nahi dizkizugu erretzeari uzteko prozesua **nola hasi** erakusteko

**Segur aski gustu berezia sentituko duzu egunean erretzen dituzun zigarroetako batzuekin; ordea, egunero hortxe aurkituko dituzu pare-parean...**

- ➔ **tabakoarengatik sortzen diren** eritasunak
- ➔ tabako paketeetan heldu diren **mezuak**
- ➔ osasun arloko profesionalen **gomendioak** edo
- ➔ zure lagun eta adiskideak pairatzen ari diren **gaixotasunak**.

Horregatik, baliteke zu ere **ados egotea** erretzaile askok behin eta berriz esaten duten horrekin:

## «gustura utziko nioke erretzeari»

**Erretzeari uztea ez da erraza, baina POSIBLE DA.**

Garrantzitsua da aldeaz aurretik prestatzea. Erretzeari utzi nahi badiozu, aurre egin beharko diezu **funtsezko 3 alderdiri**.



**Nikotinen  
adikzioarako  
ahalmena**

**1** Zigarroari ematen diogun xurgaldi bakoitzean, substantzia kimiko horrek eragina du gure burmuinaren baitan, eta berak sorrarazten digu mendekotasun fisikoa.



**Tabakoarekiko  
harreman  
psikologikoa**

**2** Erretzaileen eta tabakoaren arteko harremanak lotura estua du gure emozio guztiekin: tristura edo alaitasun uneetan, ongi sentitzen garenean edo gaizki gaudenean, estres egoeretan, etab. Egiten ditugun keinurik arruntenak edo eguneroko ohiturak ere lotuak daude tabakoa erretzearekin.



**Alderdi  
soziala**

**3** Gure gizarte harremanetan sortzen da askotan tabakoaren kontsumoa; gure inguruneak eragina du.

**Zailtasun horiek ez dira gaindiezinak**

# Ongi sentitzea zure esku ere badadago

## KONEKTATU



### ...ZEURE BURUAREKIN

- ▶ **Kontzientea izan** bizitzen ari zarenaz, une bakoitzean gertatzen ari denaz, zeure sentipen eta emozioez. Horrek lagunduko dizu inguratzen zaituenaz gehiago gozatzen eta zeure burua hobeki ezagutzen.
- ▶ **Goza ezazu** une bakoitza eta balora itzazu bizitzak ematen dizkigun gauza txiki guztiak.
- ▶ **Zeure burua maitatu eta den bezalakoa onartu**, tolerantziatz, umorez eta maitasun handiz.
- ▶ Ez galdu **gauza berriak ikasteko gogoia**; zure autoestimua eta zeure buruarenganako konfiantza handituko dira.
- ▶ **Landu zure emozioak**. Egoeraren batek atsekabetzen bazaitu, saia zaitez nondik sortzen den identifikatzen eta zure antsietatea pizten duten pentsamenduak kudeatzen. Alda ezazu ahal duzuna, eta ezin baduzu, proba ezazu zer gertatzen den beste ikuspuntu batetik begiratzu gero. Saiatu erlatibizatzen.
- ▶ **Har ezazu denbora pixka bat** egunaren amaieran gertatu zaizun guztiari buruz pentsatzeko, eta saiatu beti zerbait ona ateratzen.



### ...BESTEEKIN

- ▶ **Harremanak izan** inguruan dituzunekin: familia, adiskideak, bizilagunak edo lankideak. Emozioak, esperientziak eta sentipenak trukatzeko aukera izanen duzu.
- ▶ **Atsegina izan**. Keinu txiki batzuk egitea nahikoa da: irribarrea agertzea edo eskerrak ematea.
- ▶ **Sortu edo indartu sare sozialak**. Besteei laguntzea, besteak babestea, besteekin lan egitea, helburu komun baten atzetik, ona da gure ongizate emozionalarentzat, eta aldi berean sare sozialak sortu edo indartzeko balio du.
- ▶ **Adierazi zure emozio positiboak**; horrek are gehiago berretzen ahal ditu.
- ▶ **Partekatu ezazu** sentitzen duzuna. Gertatzen zaizuna kontatzeak lagunduko dizu arazoei hobeki aurre egiten. Eskatu laguntza zure konfiantzako pertsoneri.
- ▶ **Bilatu babesa** zure inguruko jendearen baitan. Utzi besteei zuri laguntzen, eta gogoan izan zu ere hobeki sentitzen zarela zure ahaideei eta adiskideei laguntzen diezunean.



### ...INGURU-NEAREKIN

- ▶ **Goza zaitez inguruneaz**, gelditu eta begiratu inguruan duzunari, eta ikasi hor duzuna baloratzen.
- ▶ **Berdeguneeak** eta naturak gure aldatzea hobetzen dute. Gainera, aire zabalean egiten diren jarduerak mesede egiten diote gure ongizate emozionalari.
- ▶ Ezagutu **zure auzoa**. Bilatu zer baliabide eta ekitaldi dituzun hurbil, zure eskura, hobeki sentiarazten ahal zaituztenak: parkeak, kultur zentroak, eguneko zentroak, liburutegiak, kiroldegiak, elkarateak, etab.

Nahiz eta ezin ditugun alderdi guztiak kontrolatu, baikorrak izaten saiatzen bagara eta gertatzen zaizkigun gauza onei erreparatzen badiegu, hobeki sentituko gara eta gure osasunarentzat mesedegarria izanen da.

**Behar baduzu, zure osasun etxean laguntzeko prest izanen gaituzu**

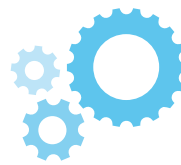
Ikusi Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta Berdintasuneko Ministerioaren **webgunea**:  
[www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es)

edo Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunea:  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

**Osasun kontuetan, dena ez dago zure esku, gizarteak ere badu erantzukizuna, baina zuk zerbait egin dezakezu beti.**

Laguntzarik behar baduzu, zure osasun etxean, udal zerbitzuetan eta zure zonako elkarteetan aurkituko duzu.

# Senti zaitez hobeki eta **konektatu**



Ongizate emozionalak berak besterik gabe laguntzen digu **osasuna hobetzen**. Gainera, **ongi sentitzeak** animatu egiten gaitu bizimodu osasuntsuagoak hartzera.

## Emozioek eragina dute zure bizimoduaren gainean



Ongi sentitzen zarenean, zeure burua zaintzeko gogo handiagoa duzu, ariketa fisikoa egiteko animatuago zaude edo gutxiago kostatzen zaizu osasuntsu elikatzea. Alderantziz ere, zure bizimoduan sartua baduzu ariketa fisikoa egitea, ongi atseden hartzea edo osasuntsu elikatzea, areagotu egiten dira zure emozio positiboak.

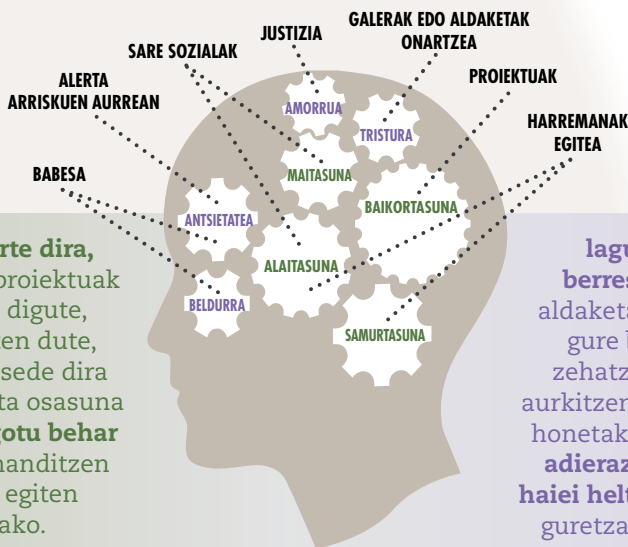
Emozionalki ongi egoteak laguntzen digu gizartean funtzionatzen eta eguneroko bizitzaren eskaerei erantzuten. Zenbat eta hobeki kudeatu zure emozioak, orduan eta gaitasun handiagoa izanen duzu bizitzaz gozatzeko, estresari aurre egiteko eta zeure lehenetsun garrantzitsuenetan zentratzeko.

## Zer dakigu emozioei buruz?

Emozioak sentitzen ditugu, gure inguruan edo gure baitan gertatzen den zerbaiten aurrean erantzuten dugunean. **Emozio guztiak beharrezkoak dira, garrantzitsua da haiek sentitzea eta adieraztea.** Emozioak kudeatzeko manierak eragina izanen du gure pentsatzeko, jarduteko eta besteekin harremanak izateko moduaren gainean.

### Emozio positiboak

gure ongizatearen parte dira, harremanak egiten eta proiektuak prestatzen laguntzen digute, errendimendua errazten dute, estresa kudeatzeko mesede dira eta harreman sozialak eta osasuna hobetzen dituzte. **Areagotu behar ditugu**, gure sormena handitzen dutelako eta aurrera egiten laguntzen digutelako.



### Emozio negatiboak

laguntzen digute oreka berreskuratzen, galerak eta aldaketak onartzen, erantzuten, gure burua babesten, arazo zehatzentzako konponbideak aurkitzen... Garrantzitsua da mota honetako emozioak **onartzea eta adieraztea** baina ez da komeni **haiei heltzea** denbora gehiegi, jada guretzat mesedegarri ez badira.

Zure emozioak identifikatu, ezagutu eta onartzen badituzu, nahiz eta negatiboak izan, aiseago lortuko duzu haiek eraginkortasunez erabiltzea eta kudeatzea.

**Irauli zure pentsamoldea!**

# Zenbat ariketa fisiko egin beharko genuke ondorio mesedegarria jasotzeko?

Helduentzat, hauek dira ariketa fisikoak egiteko gomendioak

Bana ezazu ariketa fisikoak astean zehar  
Adibidez, 30 minutuko aktibitate moderatua astean 5 aldiz edo gehiagotan.



150  
minutu/astean  
aktibitate  
moderatua

EDO



75  
minutu/astean  
gogor emanaz

EDO



tartekatzea  
aktibitate  
moderatua  
eta gogorra

**Astean 2 egunez** egin itzazu giharrak sendotzeko eta **hezurdura** indartzeko ariketak eta **malgutasuna** hobetzekoak

**65 urte baino gehiago badituzu**, egin **astean 3 egunez** gutxienez giharrak sendotzeko eta **oreka** hobetzeko ariketak



## Aktibitate moderatua

Bero sentrazioa handitzen da eta izerdi pixka bat ateratzen hasten da. Bihotzaren erritmoa ere handitzen da, baina arnasarena ere, baina oraindik hitz egin daiteke airea falta dela sentitu gabe. Adibidez, oinez pauso arinean ibilita.



## Aktibitate gogorra

Bero sentrazioa handitzen da eta izerdi gehiago ateratzen da. Bihotzaren erritmoa are gehiago handitzen da eta kostatzen da arnasa hartzea; zaila da hitz egitea aktibitatean ari bitartean. Adibidez, laster egitea edo bizikletan ibiltzea pedalei gogor eraginez.



## Tartekatzea aktibitate moderatua eta gogorra

Aktibitate gogorrek 1 minutu batek gutxi gora behera aktibitate moderatuko 2 minutuk adina balio du.



➔ **Egonean ematen dituzun egonaldi luzeak laburtu; ez daitezela 2 ordutik gorakoak izan;** horren ordez, ordu bat edo bitik behin ariketa tarte bat sartu, luzaketa saio labur bat edo ibilaldi txiki bat eginez. **Hautatu garraibide aktiboa:** ibili oinez edo bizikletan ahal duzun guztietan.



➔ **Muga ezazu pantailen aurreko denbora** (TB, ordenagailua, telefono mugikorra, tableta, bideojokoak, etab.)

## Zure txanda da! Egizu zure osasunaren aldeko lehen urratsa!

Ikusi Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta Berdintasuneko Ministerioaren **webgunea:**

[www.estilosdevidasaludable.mssi.gov.es](http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gov.es)

edo Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunea:

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

Osasun kontuetan, dena ez dago zure esku, **gizarteak ere badu erantzukizuna**, baina zuk zerbait egin dezakezu beti.

Laguntzarik behar baduzu, zure osasun etxean, udal zerbitzuetan eta zure zonako elkarteetan aurkituko duzu.



# Egizu osasunaren aldeko lehen urratsa!

Ariketa fisikoa



Pertsona aktiboa izatea oso garrantzitsua da zure bizitza luzatzeko eta bizi kalitatea hobetzeko. Gomendio batzuk emanen dizkizugu zure bizimodua aldatzeko, aktiboagoa izateko.



*Badituzu 10 minutu?*

Biderkatu zure osasuna

$10 \times 3 \times 5 = 150$

min aldi egun min/ast

10 minutu hartzen badituzu 3 aldiz egunean gutxienez ere 5 egunez, ez duzu arazorik izanen gure gomendioak betetzeko. Erraza; ez da hala?

Pertsona helduek osasuna hobetzeko **gutxieneko gomendioak** hauek dira: **150 minutu astean** ariketa fisiko moderatua eginez; hori lor daiteke denbora tarte txikiak batuz, baina gutxienez 10 minutukoa bakoitza.

**Osasunarentzako onura batzuk:**

- ✓ Hobeki sentituko zara, fisikoki eta emozionalki.
- ✓ Lagunduko dizu prebentzio lana egiten, eritasun kronikorik agertu ez dadin: bihotzeko eritasunak, obesitatea, diabetesa eta tentsio edo kolesterol altua; eta halakoren bat baldin baduzu, hobetzen ahalko duzu haien bilakaera.

**Eta DAGOENeko EGITEN BADUZU gomendatutakoa:**

Segi horrela edo are gehiago mugitu!

**Eta bestela... Nola izan naiteke aktiboagoa?**



## ➔ Hasi

EZ bazara asko mugitzen, garrantzitsuena hastea da. Ariketa fisiko pixka bat egitea deus ere ez egitea baino hobea da. Zure osasun egoera edozein izanda ere, mugitzen haste hutsarekin mesede eginen diozu zeure buruari; baina are gehiago lortuko duzu gomendioak betez gero. Izan zaitzez aktiboa, ahal duzun neurrian eta, gehienbat, egizu ariketa modu progresiboan. Zenbat eta gehiago, hobe!



## ➔ Aurkitu arrazoi bat

Pentsatu zerk animatzen ahal zaituen hastera. Aztertu pertsona aktiboagoa izateak dakartzan onuren zerrenda, eta eman lehenbiziko pausoa!



## ➔ Egokitu zure bizimodura

Txerta ezazu ariketa fisikoa zure eguneroko bizimoduan. Zoaz oinez mandatuak egitera edo eskaileretako bidetik igo, igogailua hartu beharrean. Saiatu ez egoten 2 ordu baino gehiago eserita; zutitu eta ibili pixka bat edo egin luzaketa ariketa batzuk.



## ➔ Mugitu gehiago eta sorraraz ezazu mugimendua inguruan

Batzuetan, aiseago motibatuko zara ariketa fisiko beste lagun batzuekin batera egiten baduzu. Animatu zure adiskideak, zure bikotekidea, zure familia... Gainera, horrela lortuko duzu beste batzuk ere aktiboak izatea. Zenbat eta ariketa eta jende gehiago, hobe!



## ➔ Alda ezazu batetik bestera joateko zure modua

Ahal duzun guztietan, joan oinez edo bizikletan, autoan joan ordez; erabili garraio publikoa eta jaits zaitzez geltoki bat lehenago. Gainera, horrela eginez, ingurumena zainduko duzu.



## ➔ Bilatu informazioa eta ikusi zer baliabide eta jarduera dagoen zure inguruan

Parkeak, oinez edo bizikletan egiteko ibilbideak, ibilaldi antolatutak, kiroldegiak, adinekoentzako zentroak, kultur zentroak, kirol elkarteak, kirol federazioak edo aisialdiko beste edozein jarduera.



## Imajinatu lortu duzula zure helburua.

Idatzi hemen nola sentitzen zaren zure egoera berrian

.....  
.....  
.....

## Ekin lanari! *Idatzi zure plana*



### 1 Idatzi hemen zure helburu zehatza

.....  
.....



### 2 Jarri data bat zeure buruari

Hasiera data

urtea / hilabetea / eguna

Helburua lortuko duzun eguna

urtea / hilabetea / eguna



### 3 Zer egin behar duzu egunero edo astero zeure buruari proposatu diozun aldaketa lortzeko?

.....  
.....

Jar itzazu eskuorri hau eta zure plana begien bistan;  
horrela, ikusten dituzun aldiro oroituko zara

*eta kontatu zure asmoa familiakoei eta lagunei  
aldaketa lortzen lagundu zaitzaten*

Ikusi Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta Berdintasuneko Ministerioaren **webgunea:**

**[www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es)**

edo Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunea:

**[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)**

Osasun kontuetan,  
dena ez dago zure esku,  
gizarteak ere badu  
erantzukizuna,  
baina zuk zerbait  
egin dezakezu beti.

Laguntzarik behar baduzu,  
zure osasun etxean, udal  
zerbitzuetan eta zure zonako  
elkartetan aurkituko duzu.



# Gaur

## egun ona izan daiteke... bizimodu osasuntsuago bat hasteko

Horretarako, prest egon behar duzu aldaketa batzuk egiteko.  
Hona gure proposamena: **hasi egiten zuretzat aldatzeko errazena dena.**  
Lehenik, saiatu helburu txiki batzuekin eta, haiek lortu ondotik,  
indar handiagoa izanen duzu erronka berriei aurre egiteko.

### Bizimodu osasuntsuagoa izateko

#### *Zer aldatu nahi duzu?*

➔ **Erretzeari utzi?, elikadura osasuntsuagoa?, gutxiago edan?, gehiago mugitu?, lasaiago bizi?, beste zerbait? Lehenetsuna emaitza lehenik hobetu nahi zenukeenari**

.....

.....

.....

➔ **Zergatik aldatu nahi duzu?**  
Gaur egungo zure bizimoduko zerekin ez zaude pozik?  
Zer espero duzu lortzea hori aldatzen baduzu?

.....

.....

.....

➔ **Nola sentitzen zara gaur egungo zure bizimoduarekin?**  
Pertsona batzuk haserre edo frustraturik sentitzen dira ez direlako behar adina zaintzen, beste batzuk ez dira ausartzen beren bizimoduan aldaketak egitera, beste batzuek sentitzen dute norbaiten laguntza behar dutela; eta zu, nola sentitzen zara?

.....

.....

.....

➔ **Zenbateko garrantzia du zure bizitzan lortu nahi duzun aldaketak?**  
0 inolako garrantzirik ez/10 garrantzirik handiena

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

➔ **Zehaztu dezakezu zer lortu nahi duzun? Idatzi helburu zehatz bat**

Adibidez: oinez ibiltzea 30 minutuz astean 5 egunez, egunean 3 fruta ale jatea, ez erretzea, lasaitzeko ariketak astean behin egitea, neure buruarentzat 30 minutu hartzea egunero...

.....

.....

.....

➔ **Zer egin behar duzu hori lortzeko?**

.....

.....

.....

➔ **Zer zailtasun agertzen ahal zaizu bidean?**

.....

.....

.....

➔ **Nola egin behar diezu aurre zailtasun horiei eta nork lagundu zaitzake?**

.....

.....

.....

➔ **Helburua lortzeko zenbateko konfiantza edo segurtasuna duzu?**  
0 inolako konfiantzarik ez/10 konfiantzarik handiena

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# Osasuna!!

