



Cuaderno **oste** de prevención N°1

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



oste Obra Social
FERROVIARIA



OSfe Obra Social
FERROVIARIA

Presentamos hoy el Cuaderno de Hábitos de Vida Saludable, que en coincidencia con otros realizados desde la Obra Social para sus beneficiarios, tiene como objeto el difundir información médica en un lenguaje entendible, que permita adoptar hábitos de vida saludable, que permitan disminuir el riesgo de contraer enfermedades o sus complicaciones.

Entendemos que la Promoción de la Salud, a través de la información, es la mejor manera de educar en Prevención, dado que las personas informadas, comprometidas en el cuidado de su salud y de su grupo familiar, integradas al cuerpo profesional asistencial (médicos, enfermeros, etc.), con el control de la Obra Social, obtendrán los mejores resultados en su salud, una mejor calidad de vida y harán así mas sustentable un Sistema Solidario de Salud.

Estos cuadernos tienen por objetivo la información, como forma de educación y promoción de la salud, por eso esperamos de vuestra respuesta, para orientar los mismos a los temas que le importan a la comunidad toda, entendiendo que la participación conjunta mejorará los resultados, que son de mutuo interés.



Dr. Guillermo Tula
Gerente de Prestaciones
OSFE



Dr. Juan R. Cifre
Presidente
OSFE

¿CÓMO COMIENZO A MEJORAR MIS HÁBITOS DE SALUD?

Una buena manera de comenzar es estableciendo pequeñas metas que pueda cumplir.

Por ejemplo, en lugar de establecer la meta de bajar una cantidad fija de kilos, fije algunas metas más accesibles como comer mejor, comenzar una rutina de ejercicios para mantenerse más activo.

Podría decidir, por ejemplo, cambiar sus facturas mañaneras, por un plato de cereal; comenzar a subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor en el trabajo, entre otros pequeños pero importantes cambios.

Los buenos hábitos de salud pueden ayudar a evitar todo tipo de enfermedades y mejorar su calidad de vida.

Algunos ejemplos de hábitos saludables que podemos realizar:

- Hacer Ejercicio en forma regular
- No fumar
- No tomar alcohol
- Utilizar los medicamentos recetados por el médico según las instrucciones
- Cuidar su salud bucal
- Consumir alimentos saludables y de forma equilibrada
- Controlar la hipertensión arterial
- Seguir buenas prácticas de seguridad



Ejercicio:

La actividad física le ayuda a sentirse bien en general. El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable no solo previene enfermedades sino que también ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión.

La actividad física puede ayudar a prevenir:

- Enfermedades cardíacas
- Obesidad
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Osteoporosis (reducción de la masa de los huesos)
- Cáncer



QUÉ DEBE HACER

Todo tipo de actividad física, sea moderada o vigorosa, ayuda a mantenerse saludable. Es buena idea tratar de realizar por lo menos una actividad moderada, como caminar, barrer, limpiar la casa o jugar con los niños, durante 20 ó 30 minutos, casi todos los días de la semana. **Generalmente, mientras más activo sea, más saludable estará.**

CÓMO COMENZAR Y CÓMO CONTINUAR

Si no ha estado activo, comience despacio. Elija algo que se ajuste al estilo de su vida diaria. Elija una actividad que le guste o pruebe algo nuevo, si eso lo estimula. Las actividades como el baile, la natación o andar en bicicleta pueden ser muy divertidas. Pídale a un amigo que haga ejercicio con usted o únase a un grupo. Haga tiempo durante el día, para las actividades físicas.

Si el clima no es favorable, trate de hacer ejercicio con un programa de televisión, con una cinta, camine en un centro comercial o trabaje en la casa. Siempre consulte a su médico



CÓMO COMER ADECUADAMENTE

Comer los alimentos correctos y las cantidades adecuadas, pueden ayudarlo a vivir más tiempo y llevar una vida más saludable.

Muchas enfermedades y afecciones, como las enfermedades cardíacas, la obesidad, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2, pueden evitarse o controlarse si se come adecuadamente.

Una dieta saludable también proporciona las vitaminas y los minerales necesarios.



**NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA
EMPEZAR A COMER BIEN.**

Aquí hay algunos consejos útiles:

Leyes de Escudero

El médico argentino Pedro Escudero, nació en 1877 en la ciudad de Buenos Aires y falleció en 1963. Luego de recibirse en la Universidad de Buenos Aires, fundó, en 1927, el Instituto Nacional de Nutrición, del que fue director. Entre otras cosas, formuló las Cuatro Leyes de Escudero, qué debían regir la alimentación del hombre: **Cantidad, Calidad, Armonía y Adecuación.**

Se lo considera uno de los padres de la nutrición en Latinoamérica.

• **Ley de la cantidad:** La cantidad de los alimentos debe, ser suficiente para cubrir los requisitos energéticos del organismo. Éstos varían según la actividad.

• **Ley de la calidad:** Los alimentos deben aportar al organismo todos los nutrientes esenciales.

• **Ley de la armonía:** Los alimentos deben guardar cierta proporción entre sí (para evitar excesos y/o déficit).

- **Ley de la adecuación:** La alimentación debe adecuarse a la actividad, a la edad, al ambiente, el estado de salud, etc.



Coma una variedad de alimentos, entre otros:

Vegetales, especialmente los de hoja verde y los de color amarillo profundo, como las espinacas o las zanahorias y las legumbres, como las lentejas o garbanzos.

Frutas, como los melones, las frutillas y las frutas cítricas o los jugos, como el de naranja, pomelo o mandarina.

Carnes, aves, huevos, pescado y frijoles secos, especialmente aquellos bajos en grasa, como la carne magra y las aves preparadas sin la piel.

Productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso, especialmente los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Granos, especialmente los granos integrales (pan, arroz, pasta, cereales de desayuno, galletitas).

Límite las calorías y las grasas saturadas

Los alimentos altos en grasas saturadas, son altos en calorías, así que pueden causar el aumento de peso y del nivel de colesterol.

Trate de limitar:

- Los productos lácteos altos en grasa como el helado, la manteca, el queso, la crema y la leche entera.
- Las carnes ricas en grasa.



Las grasas insaturadas no elevan los niveles de colesterol. Los alimentos con grasa insaturada incluyen los aceites vegetales, el pescado, los aguacates y diversas nueces. Los ácidos grasos que se encuentran en las margarinas, panes, panes industriales, galletitas y frituras de establecimientos de comidas rápidas (fast-food) tienen un efecto similar al de los ácidos grasos saturados en el aumento del colesterol total, disminuyendo además el HDL (colesterol bueno).

- Vigile el tamaño de las porciones. No elija las porciones “súper” o extra grandes.
- Sea consciente de cuánto come.
- Consulte a su médico sobre las alternativas más adecuadas para usted.

Cómo vigilar su peso

Estar con sobrepeso u obesidad, incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes y presión arterial alta.

Su médico puede decirle cuánto debe pesar de acuerdo a su estatura, calculando el "Índice de Masa Corporal". Para permanecer en un peso saludable, es necesario equilibrar el número de calorías que se ingiere con el número que quema, con sus actividades.

Puede llegar a su peso saludable y permanecer allí haciendo dos cosas:
Alimentándose bien y estando físicamente activo.



TABAQUISMO

Se calcula que el consumo de cigarrillos, es la principal causa evitable de muerte en todo el mundo. Una de cada cinco muertes, cada año, es el resultado directo o indirecto del tabaquismo.

La exposición indirecta al cigarrillo, puede causar cáncer pulmonar en personas que no fuman. También está ligada con enfermedades cardíacas.



**NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA DEJAR DE FUMAR.
HABLE CON EL MÉDICO O EL PERSONAL DE ENFERMERÍA
SOBRE MEDICAMENTOS Y PROGRAMAS QUE LE PUEDAN
AYUDAR A DEJAR DE FUMAR.**



CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de alcohol, cambia muchas funciones cerebrales. Afecta en primera instancia las emociones, el pensamiento y el juicio. Con la ingesta continua de alcohol, se afecta el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio.

Tener una cantidad más alta de grasa corporal y beber con el estómago vacío, aceleran los efectos del alcohol.

El alcoholismo, puede llevar a que se presenten enfermedades como:

- Enfermedades del hígado y del páncreas
- Cáncer y otras enfermedades del tubo digestivo
- Daño al miocardio
- Daño cerebral

Consulte con el médico si usted o alguien cercano tiene un problema con el alcohol. Muchas personas cuyas vidas han resultado afectadas por el alcohol se benefician al formar parte un grupo de apoyo para el alcoholismo.



CONSUMO DE DROGAS Y MEDICAMENTOS

Las drogas y los medicamentos, afectan a las personas de diferentes formas. Siempre coménteles al médico acerca de todas las drogas que esté tomando, incluso medicamentos de venta libre y vitaminas.

- Las interacciones pueden ser peligrosas.
- Las personas mayores, deben ser muy cuidadosas acerca de las interacciones cuando están tomando muchos medicamentos.
- Todos los médicos deben conocer todos los medicamentos que usted está tomando. Lleve la lista consigo cuando asista a chequeos y tratamientos.
- Evite el consumo de alcohol mientras esté tomando medicamentos, ya que esto puede causar problemas serios. La combinación de alcohol y tranquilizantes o analgésicos puede ser mortal.

Cómo tomar correctamente los medicamentos

Siempre asegúrese de saber todo acerca del medicamento antes de tomarlo. Esta información le ayudará a obtener todos los beneficios del medicamento. También le ayudará a evitar tomar demasiado o muy poco del mismo. **Tomar un medicamento de manera equivocada, puede empeorarlo en lugar de curarlo.** Si toma mucha medicación en el día, es bueno ordenarla de antemano, para no olvidarse o dudar de tomar alguna dosis. Siempre consulte a su médico las dudas sobre el uso. Pregunte si es la marca o el medicamento genérico el que le recetan. Pregunte qué se supone que debe hacerle el medicamento y que le escriban como debe tomarlo y por cuánto tiempo. Pregunte si hay alguna actividad, alimento, bebida o medicamentos que no se puedan hacer o tomar, mientras toma el medicamento. Consulte sobre los efectos secundarios más frecuentes y qué hacer si ocurren.

Las **embarazadas**, no deben tomar ningún fármaco o medicamento sin consultar con el médico, ni siquiera los medicamentos de venta libre. El feto es más sensible al daño de las drogas durante los primeros 3 meses.

Coméntele al médico si usted ha estado tomando cualquier droga antes de quedar embarazada.

- Las drogas legales como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y medicinas para la tos también se pueden usar de forma indebida.

La adicción se define como el uso continuo de una sustancia, aunque esté experimentando problemas relacionados con su consumo. El hecho de simplemente necesitar un fármaco (como un analgésico o un antidepresivo) y tomarlo como se la recetaron no es una adicción.



VACUNACIÓN ANTIGRIPAL:

La gripe o influenza es una enfermedad respiratoria aguda causada por un virus, que puede afectar a cualquier persona, tanto a los niños como los adultos.

Puede ser una enfermedad grave e incluso mortal cuando afecta a los adultos mayores, niños pequeños y a la población considerada de riesgo, como las personas que padecen Diabetes mellitas, enfermedades cardiovasculares, renales o pulmonares crónicas (incluida el asma), los inmunosuprimidos (personas con defensas bajas) y mujeres que durante la epidemia se encuentran embarazadas.

Comienza habitualmente en forma brusca y los síntomas más frecuentes son:

- Fiebre alta
- Dolores de cabeza
- Decaimiento intenso
- Tos seca
- Dolores musculares
- Dolor de garganta

Algunas de las posibles complicaciones son: bronquitis crónica, neumonía, deshidratación, infecciones en el oído y sinusitis.

Además, puede empeorar las enfermedades crónicas, como la insuficiencia cardíaca, el asma y la diabetes mellitas.

¿Cómo se contagia?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona, a través de las gotitas respiratorias de la tos y el estornudo. También si una persona toca algún elemento que contenga el virus y luego toca su nariz o boca.

¿Quiénes tienen que vacunarse?

- Personas mayores de 65 años.
- Niños y adultos con enfermedades cardíacas y pulmonares crónicas, inclusive pacientes asmáticos.
- Personas con alteraciones en sus defensas, por ejemplo quienes reciben medicamentos como los corticoides, que alteran la inmunidad.
- Niños o adolescentes que reciben tratamiento con aspirina en forma prolongada.
- Personas que padecen enfermedades como la diabetes, insuficiencia renal o trastornos hematológicos.
- Personal de la salud- médicos y enfermeras- que atienden enfermos con riesgo de complicaciones.
- Embarazadas.



CÓMO PREVENIR LESIONES

Siguiendo reglas básicas de seguridad, pueden prevenirse muchas lesiones graves. Aquí hay dos listas de verificación para ayudar a que usted y su familia se mantengan seguros.

Formas para protegerse en su casa:

- Use detectores de humo y luces de emergencia.
- Recuerde revisar las baterías cada mes y cambiarlas cada año.
- Mantenga los pasillos y las escaleras bien iluminadas.
- Quite o repare las cosas con las que se pueda tropezar, como las alfombras sueltas, los cables eléctricos y los juguetes.
- Coloque en los baños, agarraderas que permitan sentarse y levantarse con mas facilidad a las personas con dificultades motrices.
- Controle que las puertas sean medios de salida, abriendo hacia fuera, en lugares pequeños como los baños o dormitorios, que permitan el acceso en caso de necesidad.

Formas para protegerse cuando esté lejos de casa:

- Use el cinturón de seguridad, en su vehículo o en el que se transporte (taxis, remises).
- Nunca conduzca después de beber alcohol.
- Siempre use un casco de seguridad, cuando use bicicleta o moto.
- Esté atento a los peligros en el lugar donde trabaja. Siga las reglas de seguridad del trabajo.

CUIDADO BUCAL

La buena higiene dental puede ayudarle a mantener los dientes y encías sanos toda una vida. Es importante que los niños adquieran buenos hábitos dentales desde edad temprana.

La higiene apropiada debe incluir:

- Cepillarse los dientes dos veces diarias y utilizar el hilo dental diariamente.
- Utilizar una pasta dental con fluoruro.
- Hacerse chequeos dentales regulares.
- Limitar el consumo de azúcar.
- Usar un cepillo de dientes con cerdas suaves. El cepillo dental debe reemplazarse apenas las cerdas comiencen a doblarse.
- Pídale al odontólogo que le muestre las formas apropiadas de cepillarse y usar el hilo dental.





asfe Obra Social
FERROVIARIA



GESTIÓN Y TRABAJO AL SERVICIO DE LA SALUD

Ante cualquier duda o reclamo también puede comunicarse con
Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) N° 530
o llamar al 0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

 *Obra Social*
FERROVIARIA

www.osfe.org.ar

Estados Unidos 2859/63 - CABA - (C1227AAX) - Tel: 4127-7700
Centro de Gestión y Atención Telefónica: 0800-333-3313

seguinos en:  /obrasocialferroviaria  @OsfePrensa