

Medidas generales de salud

(Extraído de cnice) Escuela de Padres

Al igual que hemos hecho con otros artículos como en el de prevención de accidentes en el hogar, etc., pretendemos dar a conocer, o en todo caso, recordar aquellas pautas generales de actuación para garantizar una vida sana en el hogar, para todos los miembros de la familia. Se trata de medidas que los padres deben conseguir alcanzar y que, sin lugar a dudas redundarán en el bienestar propio y el de los suyos. Aquí tratamos de la actividad física, de la dieta, del consumo de drogas, de la higiene, entre otras y que beneficiarán a los hijos por que son garantes de prevención de enfermedades y de calidad de vida. Por tanto, veamos cuáles son esas **MEDIDAS GENERALES DE SALUD**.

La primera sería llevar una **actividad física regular**. El ejercicio físico continuado puede retrasar o impedir la aparición de enfermedades degenerativas, causantes a su vez de distintos tipos de incapacidades muy frecuentes en las sociedades desarrolladas. Previene la obesidad y la enfermedad coronaria, prolonga la fortaleza de los huesos y de los músculos y disminuye la ansiedad.

Otra medida es llevar a cabo **dietas alimenticias adecuadas**. Una dieta sana debe contener cantidades proporcionadas de todas las sustancias nutritivas esenciales: calorías, vitaminas, proteínas y minerales esenciales.

Hay que tener en cuenta que las enfermedades cardiovasculares están originadas en gran medida por hábitos nutricionales inadecuados a la clase de vida que se hace. El cáncer de colon, el estreñimiento y otras alteraciones digestivas están motivadas por dietas alimenticias pobres en fibras. Los niveles de colesterol y la hipertensión, los dos factores de riesgo más importantes en la aparición de la enfermedad cardíaca coronaria están asociados a una dieta rica en grasas y sal.

Si los padres son capaces de garantizar una dieta equilibrada, lo conseguirán para los suyos.

Aunque la dieta sana depende de la edad, el sexo, el tamaño del cuerpo y el estado de salud, en general podemos aconsejar lo siguiente (sobre todo para los padres):

- a) Disminuir al mínimo el consumo de grasas animales, cuando se llega a una mediana edad y se hace vida sedentaria.
- b) Aumentar el consumo de verduras, frutas y alimentos ricos en fibra.
- c) Disminuir el consumo de azúcar, dulces y harinas refinadas.
- d) Evitar el consumo excesivo de alcohol.

Reducir el consumo de drogas. Muchos tipos de cánceres, enfermedades del aparato respiratorio, enfermedades cerebrovasculares, etc., están íntimamente relacionadas con el consumo de drogas. Fundamentalmente el alcohol y el tabaco causan verdaderos estragos en los seres humanos. La heroína también se está convirtiendo desgraciadamente en "protagonista" de las crónicas negras y de sucesos.

Hábitos adecuados de higiene. La caries dental es un problema de salud que afecta a más del 95 por 100 de la población en las sociedades desarrolladas y está originada por prácticas dietéticas equivocadas y sobre todo por falta de higiene. Existen también otras enfermedades y problemas de salud como la hepatitis, tuberculosis, gripe, pediculosis (piojos), o enfermedades de transmisión sexual, cuyo contagio está facilitado en gran medida por la ausencia de hábitos adecuados de higiene.

Es importante cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día, después de desayunar y antes de acostarse, lavarse las manos antes de comer, ducharse diariamente y lavar con cuidado todos los alimentos que se coman crudos.

Autoobservarse y consultar al médico. Existen muchos procesos patológicos que resultan más fáciles de curar si se diagnostican precozmente. Para ello son importantes la observación y la autoobservación. Por ejemplo; detectar anomalías en el desarrollo del bebé, autoexplorar las mamas para poder notar la aparición de cualquier tumoración o masa sospechosa, etc.

Intentar llevar una **vida lo más relajada posible.** Para ello habría que olvidar los comportamientos competitivos y ambiciosos, la sensación continua de “falta de tiempo” y realizar los actos de la vida cotidiana con prisa y atolondramiento. Quizá una mejor organización de nuestro tiempo y el convencimiento de no querer soportar una existencia agobiada, nos ayuda a conseguir pautas de comportamiento que disminuyan en gran medida la tensión nerviosa, causa de múltiples trastornos.

Es importante dormir suficientemente y contar a lo largo del día con momentos sin nada que hacer, espacios vitales dedicados a nosotros mismos, a nuestros hijos, para poder reflexionar, escuchar música, leer, etc. Es muy saludable “perder el tiempo” de vez en cuando.