

8 sencillos tips para cuidar tu salud cada día

1. Es muy probable que las responsabilidades de la rutina diaria acaben por consumir todo tu tiempo. Sin embargo, es muy importante cambiar ciertos hábitos, llevar una alimentación balanceada y realizar actividad física de forma regular. En esta lista encontrarás algunos tips para cuidar tu salud.
2. **Hacer 45 minutos de cardio al día:** ejercitarte 45 minutos diariamente será suficiente para que notes cambios en tu rendimiento físico. El cardio es una buena opción para mantener sano el corazón y oxigenar el cerebro.
3. **Comer más frutas y verduras:** las frutas, verduras y vegetales son muy importantes para mantener un estilo de vida saludable. Una publicación de *Harvard TH Chan School of Public Health* señala que una dieta rica en frutas y verduras ayuda a reducir la presión arterial, disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, entre otros.
4. **Reducir el consumo de azúcar:** el consumo excesivo de azúcar es una de las principales causas de obesidad y diabetes a nivel mundial. No te recomendamos que la saques completamente de tu dieta, pero sí que reduzcas las cantidades.
5. **Reducir el consumo de “grasas malas”:** una pequeña porción de grasa es fundamental en una dieta balanceada y saludable, ya que ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas A, D y E. No obstante, consumir grasas saturadas y trans en exceso podría resultar perjudicial para la salud.
6. **Tomar 1,5 litros de agua al día:** los especialistas de la *Clínica Mayo* plantean que mantenerse hidratado a lo largo del día, ayudará a tu cuerpo a absorber los nutrientes de una manera más eficiente.
7. **Descansar:** dormir de 7 a 8 horas diarias y tomar descansos cortos durante tu rutina diaria te llenará de energía y permitirá que tu cuerpo y mente funcionen correctamente. El cuerpo necesita reponerse de la actividad física y la mejor manera de hacerlo es a través del descanso.
8. **Ejercitar tu mente:** así como el cuerpo, la mente también necesita estar en forma. Para tu bienestar, realiza ejercicios de meditación y respiración. Incluso, puedes activar mucho más tus neuronas con juegos de lógica. Leer, hacer crucigramas y jugar juegos de mesa te ayudará a mantener el cerebro activo.
9. **Alejarse del estrés:** el exceso de cortisol puede afectar el sistema inmunitario y hacer que se presenten problemas como la hipertensión, dificultades en la digestión y dolores musculares. Por eso, lo mejor es hacer una pausa en la rutina diaria y evitar que las preocupaciones te consuman.

Texto adaptado. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/8-sencillos-tips-para-cuidar-tu-salud-cada-dia/>

Pensando en la salud, imagina las siguientes situaciones comunicativas:

- a) Tu amigo ha tenido enfermedades con frecuencia y te pide consejos para cambiar sus hábitos de salud. Basándote en el texto que leíste, escribe un mensaje a él:



- b) Ahora eres tú quién recibió un mensaje.

- *Hola, ¿cómo estás? Estoy intentando seguir tus recomendaciones y ya me siento mejor, ¡gracias! Pero... no es fácil cambiar los hábitos :/ ¿Puedes contarme acerca de cómo cuidas de tu salud en tu rutina? ¿Qué haces cuándo te duele la cabeza, por ejemplo?*

Contesta:



- c) Vas al médico la próxima semana. Por eso, empezaste a escribir sobre algunos síntomas para no olvidarte de comentar acerca de ellos. Agrega a la lista abajo qué has sentido y la frecuencia. Ejemplo: *casi todos los días, por la noche, me duele la cabeza.*

