

Factores protectores.

- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de auto cuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
- Seguridad económica.

Estilo de vida saludable



Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Avenida Tiradentes Esq. San Cristobal
Santo Domingo, D.N.

Teléfono: 809-541-3121
Web: sespas.gov.do

Programa Nacional para el
Control de las Enfermedades
Crónicas no Transmisibles
PRONCEC

La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables es en un solo término el "**compromiso individual y social**", convencidos de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona."



Estilos de vida saludable

Es la incorporación de buenos hábitos que favorecen, mejoran o mantienen una buena salud y calidad de vida, contrarrestando el envejecimiento prematuro, enfermedades y la pérdida de la capacidad funcional de una persona.

Los puntos mas importantes que debes cuidar para mantener un estilo de vida saludable son:

Maneja tu estrés

- Date tiempo de descansar y divertirse.
- Aprende a poner limites en las actividades que sobrepasan tus capacidades.
- Busca relaciones humanas positivas en las que te sientas aceptado y que te ayuden a mejorar como personas.



Alimentate y come sanamente

- Come para vivir y no vivas para comer.
- Comer alimentos apropiados en cantidades adecuadas puede ayudarte a vivir una vida mas larga y saludable.
- Incorpora alimentos de todos los grupos en tus comidas



!Muévete! dile no al sedentarismo

- Lleva una vida activa diariamente.
- Haz ejercicios por lo menos tres veces a la semana para estimular y fortalecer tus músculos además de mejorar la función cardiovascular.



Identifica y controla factores de riesgo

- Visita regularmente a tu medico.
- Acostúmbrate a llevar un control regular de la presión arterial y el peso.
- Si tienes problemas con tu peso, acude a un nutriólogo que te ayudara a mejorar tus hábitos alimentarios para que alcances un peso saludable.
- Reduce el consumo de cigarros. Lo mejor es que dejes de fumar

Factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodeterminación, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.