



Diciembre de 2017

## BUENOS HÁBITOS EN TU DÍA A DÍA

Normalmente, cuando hablamos de hábitos de vida saludables, nos centramos en las recomendaciones sobre los cuatro principales factores de riesgo de cáncer (no consumir tabaco, hacer ejercicio regularmente, no consumir alcohol, alimentación basada en verduras, frutas, legumbres y cereales).

Además de estos, existen otros buenos hábitos que podemos adquirir en nuestro día a día que ayudarán a mantenernos sanos, a lograr un mayor bienestar y llegar a un mayor sentimiento de tranquilidad con nosotros mismos. ¡Acompáñanos en esta ocasión a conocer un poco más sobre estos buenos hábitos! .

¡Acompáñanos en esta ocasión a conocer un poco más sobre estos buenos hábitos! .

► **RELAJACIÓN:** La relajación es una técnica que tiene muchos efectos beneficiosos sobre nuestra salud física, mental y emocional. Se trata de una técnica que contribuye a reducir los niveles de tensión corporal y mental, y que va mucho más allá de la que podemos conseguir cuando estamos tumbados en el sofá o distraídos viendo la televisión. La relajación es fácil de aprender y reduce la tensión y el malestar general por lo que puede ser un buen recurso, especialmente cuando nos encontramos en situaciones de estrés.

En situaciones difíciles, la relajación puede ayudar a calmar los nervios, a dormir mejor... Puede además favorecer el control de algunos efectos secundarios de los tratamientos oncológicos.

► **PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO:** Durante nuestra jornada laboral también podemos incluir buenos hábitos, como por ejemplo tener pausas activas. Las pausas activas se pueden realizar en cualquier espacio de al menos un metro cuadrado y consisten en movimientos articulares, estiramientos, flexiones y ejercicios aeróbicos leves. Se recomienda realizar este tipo de ejercicios 2 a 3 veces al día, con una duración aproximada de entre 5 y 7 minutos. Las pausas activas no solo mejoran la salud de los trabajadores, sino también el clima laboral y la productividad .

► **TRANSPORTE ACTIVO:** Hablamos de transporte activo cuando nos referimos a desplazarse caminando o en bicicleta de un lugar a otro de la ciudad. El transporte activo es una de las formas por



¿Quieres recibir nuestros consejos cada mes?

**SUSCRÍBETE**

### Te interesa

Ejercicios de relajación y audio guías



**MÁS INFORMACIÓN**



**TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**  
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.

**[HAZTE SOCIO AHORA](#)**

### Archivo

las cuales se puede incrementar la cantidad de actividad física realizada, por lo que se obtienen los beneficios tradicionales de esta, entre los que se encuentra disminuir significativamente la mortalidad. La bici tiene mayores beneficios que andar, ya que se considera una actividad física más intensa. Se podría hacer más intensa la caminata también, evitando por ejemplo las escaleras eléctricas y subir siempre andando. La Organización Mundial de la Salud recomienda para adultos de entre 18 y 65 años de edad 150 minutos de actividad física moderada (caminar rápido o montar bici con tranquilidad) a la semana o 75 minutos de actividad física intensa (montar bici yendo rápido) a la semana. Por ejemplo, transportarnos 15 minutos de ida y 15 minutos de vuelta en bicicleta al trabajo de Lunes a Viernes, haría que cumplamos con las recomendaciones sobre actividad física de la OMS.



Consulta las **ediciones anteriores de "Consejos de Salud"** en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)

## TENER EN CUENTA LO BÁSICO

Recordemos que los buenos hábitos mencionados en esta comunicación, son buenos hábitos complementarios y siempre deben ir acompañados de los cuatro elementos principales de toda vida sana: No consumir tabaco, hacer actividad física regularmente, no consumir alcohol y una alimentación basada en verduras, frutas, legumbres y cereales.



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)

## PARTICIPA



¡Mira este video con ejemplos de una pausa activa y repítelos en tu trabajo!

[Ir al video](#)

[< anterior](#)

[siguiente >](#)

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



[Alimentación y cáncer](#)

Preguntas frecuentes



[Código Europeo Contra el Cáncer](#)

12 formas de reducir el riesgo de cáncer.