

Día Mundial de la Salud: prevenir es la clave



El **Día Mundial de la Salud** -7 de abril- es un llamado a la conciencia para mejorar en los **hábitos** que impactan positivamente y **fortalecer nuestra calidad de vida**.

El experto en urgencias médicas y profesor del Tec Guadalajara, **Salvador Yerenas**, compartió algunos **beneficios de prevenir** y una guía para comenzar a cuidarnos.

Invertir en una **cultura preventiva** en estos términos significa, además de tener una población más saludable, un **menor gasto** en este rubro.

*“Lo que ganas con el esfuerzo de tu trabajo que no tenga que ser **invertido en medicamentos, procedimientos o estudios** de laboratorio para recuperar tu salud...”*

*Como mexicano, que tengas un país más productivo y competitivo que se convierta en una sociedad con **recursos** destinados para **su proyección**”,* señaló Yerenas.

Incluso para las empresas invertir en **programas de salud preventiva** es un beneficio **ganar-ganar**. Más empleados saludables son más productivos.

Por otro lado, un trabajador sano a la larga tendrá **menos incapacidades** “y en su **etapa de jubilación** tendrá más años para disfrutar”, compartió el especialista.

“Lo importante es que se busque el equilibrio preventivo tanto mental y físico, de ahí surgirán otros beneficios: económicos, sociales, profesionales y de convivencia”.



width="950" loading="lazy">

PUNTO DE PARTIDA

El catedrático compartió que el punto de partida son las mediciones; conocer nuestro **peso**, **presión arterial**, niveles de **azúcar**, horas de **sueño e hidratación**.

Partir de nuestro conocimiento interno permite **saber qué costumbres debemos cambiar** y por dónde debemos comenzar.

*“Muchas de las enfermedades inician con los **hábitos de alimentación** y buscamos hacer conciencia de lo **fundamental que es para un desempeño óptimo**”, indicó.*

Un punto que no se debe dejar de lado es hacer conciencia sobre nuestro tiempo y **calidad de sueño y ejercicio diario**, hidratación y **manejo del estrés** habitual.

*“Siempre es mejor **prevenir** una enfermedad que tratarla, los resultados no siempre son satisfactorios cuando la enfermedad ya se presentó”, puntualizó Yerenas.*



width="950" loading="lazy">

CAMBIO DE HÁBITOS

La **base de la salud** siempre será una **alimentación equilibrada**, con mayor razón si existe alguna **condición física** que además requiera de la asesoría de un experto.

Además, el médico indicó los siguientes hábitos como **pasos a seguir** tras el cuidado nutricional:

- Buena hidratación con agua natural,
- Reducir la ingesta de azúcar y alimentos refinados,
- Hacer ejercicio al menos 3 veces por semana alrededor de 30 minutos, y
- Cuidar la cantidad y calidad del sueño, al menos 8 horas y que sea reparador.

El especialista hizo un especial hincapié en recomendación para **cuidar la salud mental**.

Además de influir el sueño y manejo del estrés, es necesario agregar nuevos hábitos como el **agradecimiento y/o la meditación guiada**.

*“Tener una **libreta** donde todos los días plasmemos el **agradecimiento** y un espacio al inicio y al término de la jornada de al menos **10 minutos de meditación guiada**...”*

*Esto incrementa uno de los hábitos fundamentales que es tener **pensamientos positivos** en lugar de pensamientos que fomenten el estrés”,* mencionó el profesor.



width="950" loading="lazy">

Yerenas especificó que la cultura preventiva abarca muchos aspectos una guía es **empezar con las cuestiones físicas al cuidar el sobrepeso**.

El siguiente rubro a tratar son los **trastornos metabólicos** y continuar con hábitos que permitan crear una buena **salud mental**, a lo que puntualizó:

*“Lo importante es que se busque el **equilibrio preventivo** tanto mental y físico, de ahí surgirán otros **beneficios**: económicos, sociales, profesionales y de convivencia”.*

El especialista compartió que en **México no se practica la cultura de prevención** y normalmente se actúa hasta que se presentan **síntomas de la enfermedad**.

Aunque muchas veces ya no se pueden revertir el efecto, como es el caso de la **diabetes mellitus e hipertensión arterial**, conocidos como asesinos silenciosos.

El especialista mencionó que en estos casos se **informa a los familiares** para hacerlos consientes y **prevenir en ellos la enfermedad**.

*“Cuando decidimos hacernos completamente **responsables de nuestra salud** damos el primer paso a remediarlo y no dejar que alguien más lo haga por mí...”*

*Esto requiere de **disciplina y se trabaja todos los días**, intercambiando un hábito saludable por uno que no sea tan saludable”,* concluyó Yerenas.

LEE TAMBIÉN: