**Consejos de salud - Ellas**

Diez trucos para vivir mejor

**Disfrutar del sexo con salud o reírse las veces que sea posible son algunas de las recomendaciones.**



Como parte de una sus campañas para promover el autocuidado, La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), está difundiendo el Decálogo del autocuidado.

“Diez puntos para vivir más, mejor y más feliz”. La idea es promover un estilo de vida saludable que sirva como barrera para la prevención de enfermedades y la idea de que cada uno es responsable de lo que pase con su salud. Aquí están las recomendaciones:

**1 Alimentarse bien**

•Suficiente: para mantener un peso saludable.
•Variada: comer un poco de muchos alimentos para evitar la carencia de nutrientes.
•Equilibrada: comer todos los días alimentos de todos los grupos.

**2 Consumir poco alcohol**

•Entre menos se consuma, mejor
•Las embarazadas deben evitarlo a toda costa.
•Nunca tomar antes de manejar.

**3 Realizar actividad física**

•Hacer ejercicio de forma regular, adecuado a la edad y a la condición física de cada uno.
•Cualquier actividad cuenta, como subir las escaleras de la oficina o de la vivienda.
•Se aconseja hacerlo por le menos una hora diaria por cinco días a la semana.

**4.Evitar el cigarrillo y otras drogas**

•El consumo de cigarrillo es una de las mayores causas de enfermedades.
•Evitar espacios contaminados por el consumo de cigarrillo.
•Ninguna droga es saludable.

**5. No abusar de los medicamentos**

•El uso de medicamentos debe estar acompañado de la supervisión médica, nunca auto recetarse

**6. Cuidar la salud sexual**

•Utilizar siempre métodos de protección para evitar el contagio de diferentes enfermedades.
•Si se ha tenido alguna conducta que implique riesgo, hay que visitar al médico.
•Si padece alguna enfermedad de transmisión sexual, evitar contagiarla a otras personas,
•Disfrutar el sexo con salud.

**7. No abusar del sol**

•Media hora de sol al día es suficiente para cubrir nuestras necesidades fisiológicas,
•Proteger la piel con bloqueador solar.

**8. Conducir de forma responsable**

•Usar siempre el cinturón de seguridad en carro y el casco en moto o bicicleta.
•Nunca tomar licor.
•No hablar por celular al conducir.

**9. Tener una actitud positiva ante la vida**

•Tomar las cosas con calma y evitar el estrés.
•Descansar y dormir lo suficiente.
•Buscarle un sentido a la vida, una pasión, un propósito, una ilusión.
•Mantener la autoestima.

**10. Participar en la comunidad**

•Establecer relaciones con las demás personas.
•Procurar tener relaciones cordiales en todos los ámbitos de la vida.
•Reírse todas las veces que sea posible, la risa tiene un poder curativo.