

20 Propósitos saludables para el nuevo año:



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria

*Tu enfermera de familia y comunitaria
También te cuida en Navidad*



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Cuando acaba el año nos proponemos una serie de propósitos para el año nuevo y muchos de ellos tienen que ver con nuestra salud.

Las claves para elaborarlos y no fracasar en el intento son:

- Marcarnos metas específicas y concretas.
- Que los propósitos sean realistas y alcanzables.
- Premiar nuestro esfuerzo y los logros alcanzados.
- Ser permisivos y tolerantes con nosotros mismos porque algunos propósitos nos costarán trabajo conseguirlos.
- Intentar disfrutar del proceso de consecución del objetivo.

Te proponemos unos 20 propósitos saludables que puedes poner en marcha para mantener o mejorar tu salud durante el nuevo año.



Grupo de Participación Comunitaria



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria



Propósitos saludables para el nuevo año:

1. Lleva una alimentación más saludable, para ello:

- Desayuna y come con tranquilidad.
- Quítate la sed con agua, toma dos litros al día.
- Los hidratos de carbono son la base de la energía.
- Toma frutas y verduras, "cinco al día". Prueba nuevas verduras y frutas de temporada.
- Elige alimentos con fibra.
- Consume más pescado.
- Reduce las grasas.
- Reduce el consumo de sal y azúcar en exceso.
- Limita los aditivos (E-...).

Grupo de Participación Comunitaria



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria



Propósitos saludables para el nuevo año:

2. Vive activ@, realiza actividad física regular.
3. Vence al sedentarismo. MENOS sofá, escaleras mecánicas, ascensor y MÁS caminar.
4. Cuida tu salud bucal.
5. Deja el tabaco y alcohol.
6. Duerme y descansa lo suficiente.
7. Atiende tu salud mental.
8. Desconecta y reserva momentos para ti.
9. Reduce el estrés. Organiza mejor tu tiempo. Prioriza y aprende a delegar tareas.

Grupo de Participación Comunitaria



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria



Propósitos saludables para el nuevo año:

- 10.** Reserva una franja de tiempo cada día para ti y para poder hacer cosas que te gustan.
- 11.** Quiérete, cuídate y sonríe más.
- 12.** Activa tu mente. Potencia la memoria y fomenta el aprendizaje con aquello que te sea divertido.
- 13.** Cuida tu piel, evita una exposición al sol en las horas centrales del día y usa protección solar 30 minutos antes de la exposición.
- 14.** Ponte todas las vacunas que te correspondan por tu edad y estado de salud.

Grupo de Participación Comunitaria



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria



Propósitos saludables para el nuevo año:

15. Participa en programas de cribado del cáncer: colorrectal, mama y cuello uterino.

16. Mantén una sexualidad responsable e igualitaria y evita las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

17. Sé una persona activa, responsable y participa en el cuidado de tu salud.

18. Acuda a las citas o revisiones de los profesionales sanitarios que te correspondan.

19. Cuida el medio ambiente.

20. No te automediques y completa siempre los tratamientos prescritos.

Grupo de Participación Comunitaria