



**Pequeños
cambios para
sumar salud**

Actividad física

¿Cuál es tu nivel de actividad física?

- ¿Cuántas veces por semana sueles hacer al menos **30 minutos de actividad física moderada**? (caminar rápido, ir en bicicleta a ritmo suave, hacer tareas del hogar, etc.)

Puntos

- 0 Nunca
- 1 1-2 días por semana
- 2 3-4 días por semana
- 4 5 o más días por semana

PUNTOS

- ¿Cuántas veces por semana sueles hacer al menos **20 minutos de actividad física vigorosa**? (correr, levantar pesas, hacer deportes intensos, etc.)

Puntos

- 0 Nunca
- 2 1-2 días por semana
- 4 3 o más días por semana

PUNTOS



PUNTOS

Tu resultado

- 4 o más puntos**

¡Genial! Sigue así y recuerda romper con el tiempo sedentario.

- 0-3 puntos**

Tu nivel de actividad física es bajo. ¡Incorporar pequeños cambios como subir más escaleras o hacer una actividad física que te guste te puede ayudar a ganar en salud!

Actividad física

Consejos prácticos para moverte más

- ✓ Busca momentos para **moverte en tu día a día**, camina en tus desplazamientos y utiliza las escaleras en lugar del ascensor. **¡Cada paso cuenta!**
- ✓ Encuentra una **actividad que te guste** (bailar, ir en bicicleta, hacer excursiones...) y **compártela** con otra gente. ¡Cuando lo disfrutas, es más fácil mantenerlo!
- ✓ Planifica tu actividad y márcate **objetivos realistas**. Lo importante es mantener la constancia e ir mejorando.
- ✓ No **fumar** o beber **alcohol** te hará tener más energía y rendimiento físico.
- ✓ Una **alimentación** adecuada te ayudará a aumentar la masa muscular y a mejorar tu forma física gracias a la actividad física.



¿Pasas demasiado tiempo sentado/a?



Levantarse una vez cada hora tiene grandes beneficios para tu salud. Puedes ponerte una alarma, caminar mientras hablas por teléfono o aprovechar las pausas para moverte.

Alimentación

Recomendaciones generales para una alimentación saludable

Tu respuesta

- Hortalizas:** al menos 2 raciones al día, tanto en la comida como en la cena.
- Fruta fresca:** 3 piezas al día, como mínimo.
- Harinas integrales** (pan, pasta, patata...): en cada comida.
- Frutos secos** (crudos o tostados): 3-7 puñados a la semana.
- Leche, yogur y queso:** 1-3 veces al día.
- Legumbres, huevos, pescado y carne:** no más de 2 raciones al día, alternando:
 - Legumbres:** 3-4 veces a la semana.
 - Huevos:** 3-4 veces a la semana.
 - Pescado:** 2-3 veces a la semana.
 - Carne:** 3-4 veces a la semana (máximo 2 de carne roja).
- Agua:** la mejor opción.
- Aceite de oliva virgen:** para aliñar y cocinar.
- Productos insanos** (bebidas azucaradas y energéticas, bollería, cereales azucarados, dulces, patatas chips, postres lácteos azucarados, platos precocinados, etc.): cuantos menos, mejor.
- Piensa en la sostenibilidad:** elige alimentos a granel, mínimamente procesados y de temporada.



Tu resultado

- Si sigues la mayoría de estas recomendaciones**
¡Genial! Mantén estos buenos hábitos y sigue disfrutando de una alimentación saludable.
- Si no cumples alguno de estos consejos**
Pequeños cambios, como añadir más fruta y verdura a tus comidas o cambiar las bebidas azucaradas por agua, pueden marcar la diferencia.

Alimentación

Consejos prácticos para comer mejor

- ✓ **Planificar las comidas** y la compra te ayudará a seguir una alimentación más saludable.
- ✓ Prioriza los **alimentos frescos o mínimamente procesados**, de temporada y de proximidad y evita los productos ultraprocesados.
- ✓ El **agua** siempre es la mejor bebida.
- ✓ Siempre que puedas, **comparte las comidas con otra gente**, sin pantallas, y disfruta de la comida con calma.
- ✓ Hacer **actividad física** mejora el metabolismo del azúcar y de las grasas.
- ✓ No **fumar** y reducir el **alcohol** te ayudará a apreciar mejor el gusto de la comida y mejorará la digestión.



¿Cuándo hay que tener especial cuidado con la alimentación?



- ✓ Durante el **embarazo y la lactancia**, para nutrirse adecuadamente y evitar alimentos de riesgo.



- ✓ En **niños y adolescentes**, para el crecimiento y para establecer una relación saludable con la comida.



- ✓ En **personas mayores**, para garantizar un aporte suficiente de nutrientes (proteínas, fibra, agua...).



- ✓ Si tienes alguna **enfermedad o factor de riesgo**, para adaptar tu alimentación con el apoyo de un/a profesional de la salud.

Alcohol



¿Haces un consumo de alcohol de riesgo?

— ¿Con qué frecuencia tomas alguna **bebida alcohólica**?

Puntos

- 0 Nunca
- 1 1 o menos veces al mes
- 2 2 o 4 veces al mes
- 3 2 o 3 veces por semana
- 4 4 o más veces a la semana

PUNTOS

— ¿Cuántas consumiciones con contenido alcohólico sueles hacer **en un día de beber** normalmente?

Puntos

- 0 1 o 2
- 1 3 o 4
- 2 5 o 6
- 3 7 a 9
- 4 10 o más

PUNTOS

— ¿Con qué frecuencia tomas **6 o más consumiciones alcohólicas** en un solo día?

Puntos

- 0 Nunca
- 1 Menos de una vez al mes
- 2 Mensualmente
- 3 Semanalmente
- 4 Cada día o casi cada día

PUNTOS

PUNTOS

Tu resultado

Menos de 5 puntos

Parece que no haces un consumo de riesgo, pero reducirlo más o eliminarlo mejorará tu salud.

5 puntos o más

Tu consumo de alcohol puede suponer un riesgo para tu salud. ¡Reducir el consumo puede aportar beneficios inmediatos!

Alcohol

Consejos prácticos para reducir su consumo

- ✓ El riesgo es menor si **evitas el consumo intensivo**, te fijas un mínimo de dos días sin alcohol y marcas un límite con antelación que no supere los límites de bajo riesgo.

Mujeres

10 gramos alcohol/día



1 chupito
(40%) 30 ml



o 1/2 copa de vino
(10%) 125 ml



o 1 caña
(5%) 250 ml



Hombres

20 gramos alcohol/día



2 chupitos
(40%) 60 ml



o 1 copa de vino
(10%) 250 ml



o 1 jarra cerveza
(5%) 500 ml



- ✓ Evita asociar el alcohol a **rutinas** o a **premios**.
- ✓ **La actividad física** te puede ayudar a relajarte.
- ✓ Si sales, haz pequeños cambios como elegir **bebidas de menor graduación** o **alternar con bebidas sin alcohol**.
- ✓ **No fumar** y prestar atención a la **alimentación** te puede ayudar a mantener el objetivo que te propongas.

¿En qué situaciones se debe hacer un consumo cero?



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO DE PRECISIÓN



Menor de edad



Algunos medicamentos y enfermedades



Actividades de riesgo



Cuidado de menores

Tabaco

¿Fumas o estás expuesto/a al humo ambiental?

Tu respuesta 

— ¿Fumas o has fumado alguna vez?

(tanto cigarrillos convencionales como otras formas de fumar)

- No, no he fumado nunca
- No, soy exfumador/a (hace más de un año que no fumo)
- No, lo estoy dejando (hace menos de un año que no fumo)
- Sí, fumo ocasionalmente
- Sí, fumo cada día

— ¿Estás expuesto/a al **humo ambiental** de cigarrillos u otros productos de tabaco?

- No, en absoluto
- Sí, un poco
- Sí, bastante



Tu resultado

Nunca has fumado

¡Enhorabuena! Mantenerte sin fumar es lo mejor que puedes hacer para tu salud, y sumarás más salud si evitas el humo del tabaco.

Estás dejando de fumar o eres exfumador/a

¡Felicidades por el esfuerzo, sigue así! Recuerda también evitar el humo del tabaco. Piensa en los beneficios que puedes obtener: mejorar el olfato, el gusto y tu capacidad respiratoria.

Fumas ocasionalmente

Aunque hagas un consumo esporádico, el tabaco siempre perjudica la salud. ¡Siempre es un buen momento para dejarlo definitivamente!

Fumas cada día

Dejar de fumar es la mejor decisión que puedes tomar. Los primeros días pueden ser difíciles, pero hay tratamientos y apoyo profesional que te pueden ayudar.

Tabaco

Consejos prácticos para conseguirlo

- ✓ Elabora una lista con los **motivos para dejarlo**.
- ✓ **Decide el día**. Dejarlo del todo es más efectivo que reducirlo progresivamente.
- ✓ Cambia las **rutinas asociadas al tabaco** y reduce el consumo de cafeína.
- ✓ ¡Busca **actividades que disfrutes!** Hacer **ejercicio**, relajarte o tener una afición te ayudará a gestionar las ganas de fumar.
- ✓ **Compartir el proceso** con alguien.
- ✓ Si bebes **alcohol**, reducirlo te ayudará a mantener la abstinencia de tabaco.
- ✓ Prioriza **el agua** como bebida y cuida tu **alimentación**.
- ✓ En tu centro de salud te pueden ayudar y, si lo necesitas, pueden darte algún fármaco.



¿Solo el tabaco convencional es perjudicial?

¡No! El tabaco calentado, los cigarrillos electrónicos, el vapeo y las bolsitas de nicotina también tienen riesgos para tu salud. ¡Evitarlos es igual de importante!



¿Sabías que...?

- ✓ El **humo del tabaco** impregna el entorno y que sus tóxicos perduran en el aire y superficies mucho después de apagar el cigarrillo.
- ✓ Los **productos del tabaco** son uno de los mayores contaminantes y causan deforestación, un alto consumo de agua y una gran cantidad de microplásticos.

La alimentación, la actividad física, el consumo de alcohol y el tabaco tienen un impacto directo en tu bienestar



Cuando haces un cambio en tu estilo de vida, **sumas salud**:

- ✓ Reducirás el **riesgo de enfermedades** como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.
- ✓ Te ayudará a mantener un **buen estado de ánimo**, una mejor autoestima y a sentirte con más energía.
- ✓ Fortalecerás tu cuerpo y mejorarás tu **bienestar físico**.

Puede parecer un gran paso, es normal tener dudas, pero cada pequeño cambio puede marcar la diferencia.

¡Anímate a sumar salud!

¿Cómo puedes hacerlo más fácil?

- ✓ Piensa en las **razones para cambiar**: ¿Qué riesgos tiene seguir igual? ¿Qué ganarás haciéndolo?
- ✓ ¿Qué **obstáculos** prevés? ¿Cómo los puedes superar?

Si lo has intentado previamente, no te desanimes, puede ser una oportunidad para aprender:
¿Qué funcionó y qué no?

¡Da el primer paso!

- ✓ Elige una fecha para hacer el cambio y planifica el proceso.
- ✓ Cuéntaselo a las personas de tu entorno para mantener la motivación.
- ✓ No tienes que hacerlo perfecto; es un proceso y cada esfuerzo es importante.

¡Responde estas preguntas y descubre si hay algún aspecto que podrías mejorar!

Para más información sobre cómo hacer un cambio:

<https://gestor.sumasalut.org/api/arxius/8426>

En tu centro de salud encontrarás apoyo y recursos para ayudarte.

PEACHD

[www.https://peachd4health.eu/](https://peachd4health.eu/)

The PEACHD Project is (co-)funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**