

# DEJÓVENES

## El 25 de septiembre de 2015, 193 países nos comprometimos con los 17 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE de Naciones Unidas y su cumplimiento para el año 2030.

El **objetivo 3** se titula “SALUD Y BIENESTAR” y pretende **“Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”**.

En este artículo vamos a profundizar en el concepto de salud y bienestar, incidiendo, sobre todo, en aquellas acciones que podemos realizar a nivel individual para disfrutar de una buena salud y calidad de vida.

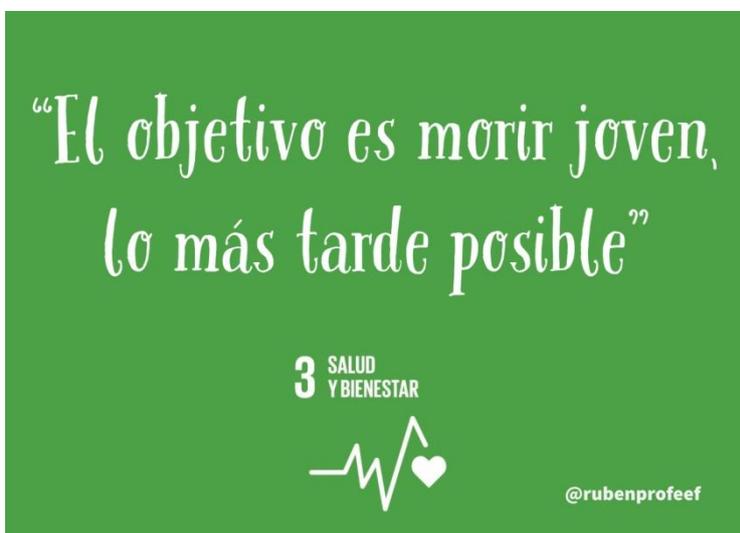
A muchas personas les pasa que en su día a día normal no le prestan demasiada importancia a la salud y están preocupadas por muchas otras cosas. Pero, en lo que coincidimos todo el mundo, es que cuando nos encontramos enfermos sólo queremos una cosa: recuperar nuestra salud. De hecho, el primer deseo que pedimos cada noche vieja mientras brindamos después de tomarnos las doce uvas es

“que tengamos salud un año más”. No obstante, cuando termines de leer este artículo te habrás dado cuenta de que, para tener una buena salud, es mucho más efectivo pasar a la acción incorporando hábitos saludables que pedirla como deseo.

Lo primero que necesitamos saber es a qué llamamos exactamente salud. Siguiendo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud no se define sólo como la mera ausencia de enfermedad, sino que se refiere al bienestar completo a nivel físico, mental y social.

La salud es un concepto holístico, pues en ella influyen multitud de factores. Empezando por la herencia genética que recibimos, y jugando un papel muy importante el ambiente en el que crecemos y vivimos, la asistencia sanitaria que tenemos, etc... Pero como la mayoría de esas cosas no dependen directamente de nosotros, a partir de ahora nos vamos a centrar en lo que sí podemos modificar, que son nuestros hábitos y acciones diarias. Es importante que entendamos que nuestro estilo de vida va a tener un papel incluso más importante en nuestra salud que todos los factores que acabamos de nombrar.

Para entender esto bien necesitamos remontarnos por un momento a la prehistoria. Los seres humanos no hemos parado de evolucionar como especie y nuestro estilo de vida se ha ido modificando según nos hemos ido adaptando a las nuevas realidades que nosotros mismos creamos. Muchos de esos cambios han supuesto verdaderos avances para nuestro



# DEJÓVENES

modo de vida, como la creación de la imprenta, la bicicleta o la medicina. No obstante, otros muchos han sido y están siendo perjudiciales. De igual modo que nuestro modo de producción y consumo en la actualidad es totalmente insostenible para el planeta, es igualmente insostenible para nuestra salud el estilo de vida predominantemente sedentario que se está instaurando en gran parte de la población. Aunque hayamos evolucionado mucho como especie, no podemos obviar que nuestra fisiología, nuestro funcionamiento orgánico, es prácticamente el mismo que el de los primeros “homo-sapiens”.

Los seres humanos estamos preparados para pasar gran parte del día en movimiento, siendo activos. Mientras en la prehistoria podíamos pasar fácilmente de 10 a 14 horas diarias en movimiento, caminando en busca de alimento o de refugio, en la actualidad gran parte de la población no camina ni media hora al día y pasa sentada o tumbada la mayor parte del tiempo.

No podemos echarnos toda la culpa a nosotros mismos, pues nuestro entorno cada vez está más diseñado para ofrecernos “comodidad” y “hacernos la vida más fácil”, pero sí debemos entender que se convierte en nuestra responsabilidad individual el cuidar de nuestra propia salud.

Antes de exponer algunas de las acciones que podemos introducir en nuestros hábitos diarios para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, debemos primero conocer el origen del problema, detectar aquellas acciones que son perjudiciales y eliminar o reducir todas las que podamos. Algunos de esos **factores que casi te obligan a enfermarse** sin que te des cuenta podrían ser; la proliferación de restaurantes de comida rápida (es curioso ver cómo McDonalds sigue haciendo anuncios en TV promocionando sus “happymeals” como opciones saludables para los niños cuando ya se ha visto que la calidad de los alimentos que utilizan es pésima y perjudica la salud), la poderosa industria de los alimentos ultraprocesados que elabora productos hiperpalatables y adictivos, con envoltorios de colores vistosos y gracias a sus campañas publicitarias productos malsanos como Colacao o Nesquik han conseguido colarse en los desayunos de la mayoría de la población. También el aumento de la competencia entre individuos hace que para intentar asegurar un buen futuro a las nuevas generaciones, sus madres y padres les apunten a un número infinito de extraescolares (academias de idiomas, conservatorios de música, talleres de robótica, informática, etc.) que hacen que los niños y niñas cada vez dediquen más tiempo a estas actividades sedentarias sumadas a las 6-7 horas que pasan sentados en una silla en la escuela, y cada vez dediquen menos tiempo a hacer lo que les toca por naturaleza: jugar, saltar y correr en la calle. Uno de los negocios que más ha evolucionado en los últimos años ha sido el del transporte de productos ¿Te suenan compañías como *amazon, uber eats, globo, seur*, etc.? todas ellas se basan en que hagas “click” en tu móvil desde tu sofá y ellos ya se encargan de traerte la compra, la comida, la ropa... cuanto más cómodo/a seas mejor, y encima nos venden que es para facilitarnos la vida... Parece que esa vida fácil que nos venden nos lleva a estar enfermos, quizás haya que elegir otro tipo de vida, por mucho que a la industria farmacéutica no le interese en absoluto que la población esté más sana, ya que dejarían de vender tantos medicamentos.

Vale, hemos aterrizado directamente en la pregunta del millón ¿Cómo puedo escapar de ese entorno insano?, ¿Qué puedo hacer para estar más saludable?, “si no me sobra ni un minuto al día... ¿Cómo voy a encontrar tiempo para hacer ejercicio físico?” ...

# DEJÓVENES

Conocer todas estas amenazas del entorno es necesario para detectarlas con mayor facilidad y construir un estilo de vida que se aleje de la enfermedad y se acerque a la salud. Citando a Robin Sharma “si no tienes tiempo para el ejercicio, probablemente tendrás que encontrarlo para la enfermedad”. Sólo tenemos una vida y un cuerpo, recuerda la siguiente frase “**El objetivo es morir joven, lo más tarde posible**”.

**La solución reside en el movimiento**, por eso las personas mayores en cuanto dejan de moverse pierden masa muscular, pierden fuerza y al final no se pueden levantar del sofá o de la cama del hospital. Si cesa el movimiento cesa la vida. Así que la solución es fácil, encuentra la manera de moverte que más te guste y más encaje con tu vida.

A continuación, voy a adjuntar los 5 mensajes clave en los que la OMS ha resumido sus recomendaciones para tener un estilo de vida saludable:

1	<b>La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.</b> Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.
2	<b>Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor.</b> Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.
3	<b>Toda actividad física cuenta.</b> La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.
4	<b>El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.</b> Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.
5	<b>Demasiado sedentarismo puede ser malsano.</b> Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.
6	<b>Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios</b> , en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad.



# DEJÓVENES

Por último, te dejaré por si te ayuda algunas ideas que personalmente aplico a mi día a día y me han ayudado mucho para “hackear” mi entorno haciéndolo más saludable:

- ✓ Andar al día como mínimo 10.000 pasos diarios.
- ✓ Hacer mínimo 3 entrenamientos de fuerza a la semana.
- ✓ Subir siempre por las escaleras, el ascensor no existe.
- ✓ En todas las comidas introducir frutas y/o verduras.
- ✓ Ir andando o en bicicleta a los sitios en vez de usar el coche o el metro para todo.
- ✓ En caso de tener que usar coche o metro bajarse una parada o dos paradas antes para hacer el resto del camino andando.
- ✓ Convertir actividades sedentarias en activas, por ejemplo, en vez de escuchar música en la cama, escucharla paseando, o hacer esa llamada telefónica caminando, en vez de sentado.
- ✓ Estudiar, leer o aprender cosas nuevas a través de los “podcast”.
- ✓ Al esperar el metro o la renfe caminar por el andén en vez de sentarse.
- ✓ Hacer un HIIT de 4 minutos en casa el día que te hayas movido menos.

Como ves, la actividad física no sólo va a disminuir en gran medida el riesgo de padecer enfermedades, sino que va a repercutir muy positivamente a mejorar tu salud a nivel físico, mental y social. Y, si además de incorporar más y mejor movimiento a tu día a día, mejoras la forma en la que te alimentas reduciendo los alimentos ultraprocesados y priorizando alimentos de comida real, y además cuidas tu descanso... vete preparando para vivir muchos años y vivirlos con salud y bienestar.

**Rubén García Cartas.**

**Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Profesor de Educación Física.**

[@rubenprofeef](https://www.instagram.com/rubenprofeef)