

## RECOMENDACIONES AL PACIENTE: AUTOCUIDADOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

### ALIMENTACIÓN

Una alimentación **equilibrada** y **variada** y es la clave para una vida más saludable:

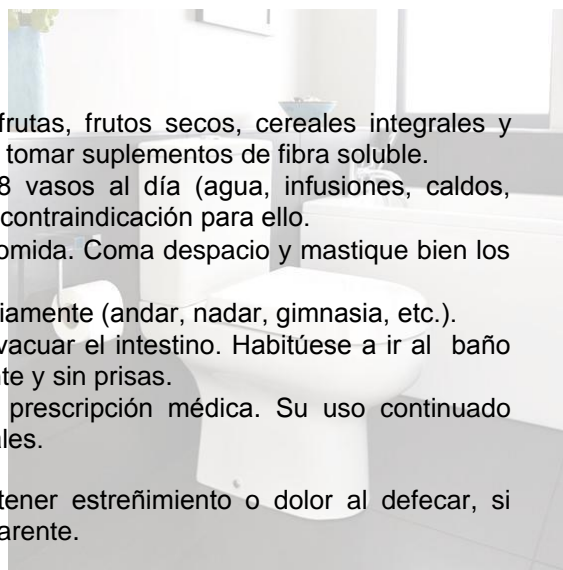
- **Frutas:** 3 piezas al día.
- **Hortalizas:** 2 raciones al día. Una ración en crudo (ensalada) y otra cocinada.
- **Lácteos:** 2-3 raciones al día. Leche, queso o yogur **desnatados**.
- **Pan:** 2-3 raciones al día, mejor **integral**.
- **Pasta/arroz:** 2-3 veces a la semana.
- **Pescado:** 4 veces a la semana (2 veces pescado blanco y 2 veces pescado azul).
- **Carne:** mejor piezas magras y aves. Carne blanca: 3-4 veces a la semana. Carne roja: 1 vez a la semana.
- **Legumbres:** 1-2 veces por semana.
- **Huevos:** preferiblemente cocidos o en tortilla. Consumo razonable.
- **Frutos secos:** 1 puñado al día. Evitar tomarlos fritos o con sal.
- Usar **aceite de oliva virgen** y evitar aceites vegetales.
- **Sal:** tome poca sal (menos de una cucharadita al día). Pruebe a sustituirla por especias o plantas aromáticas.
- **Moderar** el consumo de embutidos y carnes procesadas.
- **Evitar:** el alcohol, las bebidas azucaradas o con gas y la bollería industrial.
- Beber entre 2 y 2,5 litros de **líquidos** al día (agua, infusiones, caldos, sopas, zumos naturales, etc.) si no tiene ninguna contraindicación para ello.



### Prevención del estreñimiento

- **Fibra:** coma alimentos ricos en fibra (verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras) todos los días. También puede tomar suplementos de fibra soluble.
- **Líquidos:** beba abundantes líquidos, al menos 8 vasos al día (agua, infusiones, caldos, sopas, zumos naturales, etc.), si no tiene ninguna contraindicación para ello.
- **Comidas:** mantenga unos horarios regulares de comida. Coma despacio y mastique bien los alimentos.
- **Ejercicio físico:** realice alguna actividad física diariamente (andar, nadar, gimnasia, etc.).
- **Educación intestinal:** no reprima las ganas de evacuar el intestino. Habitúese a ir al baño todos los días a la misma hora, con tiempo suficiente y sin prisas.
- **Laxantes:** evite los laxantes, tómelos solo bajo prescripción médica. Su uso continuado puede crear hábito y ocasionar problemas intestinales.

**Acuda a sus profesionales sanitarios:** si empieza a tener estreñimiento o dolor al defecar, si aparece sangre en las heces o si pierde peso sin causa aparente.



## Higiene bucal

La higiene bucal **después de cada comida** es esencial para **prevenir enfermedades** en la boca, dientes o encías (caries, sarro, mal aliento, sangrado de encías, pérdida de piezas dentales, etc.).

### Técnica de cepillado:

- 2-3 minutos con cepillo adecuado (reemplazar cada 2-3 meses y siempre que sea necesario).
- Cepillar de las encías hacia los dientes, con el cepillo a un ángulo de 45 grados.
- Los dientes de arriba cepillar hacia abajo y los dientes de abajo cepillar hacia arriba.
- Cepillar de atrás hacia delante.
- También puede usar seda dental o cepillo interdental y colutorios específicos.



Además de una correcta higiene bucal, también es importante reducir el consumo de dulces, bebidas azucaradas, café y té y evitar el consumo de tabaco.

Mantenga las prótesis dentales, o cualquier otro aparato dental, limpios y en buen estado.

Visite al dentista al menos una vez al año o **consulte a sus profesionales sanitarios** ante la aparición de cualquier problema (sangrado, dolor, sensibilidad, movilidad de piezas, mal aliento, etc.).

## SUEÑO Y DESCANSO

Un adecuado descanso nocturno con un sueño reparador permite restablecer el equilibrio físico y psicológico básico de las personas. Las necesidades de sueño cambian para cada persona. El tiempo ideal de sueño es aquel que nos permita realizar las actividades diarias con normalidad.

### Medidas de higiene del sueño

- Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño.
- Acostarse y levantarse todos los días, incluidos fines de semana, a la misma hora.
- Evitar quedarse despierto en la cama más tiempo del necesario.
- Evitar las siestas durante el día.
- Reducir o evitar el consumo de alcohol, tabaco y bebidas estimulantes (café, té, etc.).
- Evitar comidas copiosas antes de acostarse pero no acostarse con hambre.
- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (habitación a 19-25 °C de temperatura, bien ventilada, sin ruidos ni luz que alteren el sueño).
- Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse.
- Realizar un ejercicio físico moderado al final de la tarde.
- Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.
- Tomar baño o ducha de agua a temperatura corporal (efecto relajante).

**Acuda a sus profesionales sanitarios** ante la aparición de problemas para conciliar o mantener el sueño, si se despierta con mucha frecuencia o si el sueño no es reparador.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad **reduce el riesgo** de desarrollar muchas enfermedades, como diabetes, depresión, hipertensión y otros problemas cardiovasculares. También es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el **control del peso**.

Realice diariamente en su tiempo libre algún tipo de actividad física, como andar o pasear durante 30 minutos, nadar, hacer gimnasia, etc. siempre teniendo en cuenta su estado de salud y capacidades. Si tiene alguna duda, **consulte a sus profesionales sanitarios**.

