



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°6 AGOSTO 2014

www.sanidadnaval.cl



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS CHILENOS

Las personas que tienen un estilo de vida saludable son más felices, esa es la conclusión central del informe elaborado en base a encuestas realizadas a 1.750 personas usuarias del Programa del Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la Pontificia Universidad Católica de Chile, denominado “Aliméntate Sano”, entre enero y octubre de 2013.

Según este estudio, las personas que tienen un excelente estilo de vida global -incluyendo buena alimentación, actividad física adecuada y ausencia de hábito tabáquico-, un 76% goza de un alto nivel salud mental positiva; y sólo un 3% tiene un bajo nivel de salud mental negativa. En contraste, entre quienes poseen un estilo de vida muy poco saludable, sólo un 37% se encuentra en el rango alto de bienestar psicosocial; y el porcentaje de individuos con un bajo nivel salud mental positiva aumenta 7 veces, hasta un 21%.

Por otro lado, el optimismo y la vitalidad subjetiva también se asociaron al consumo de una alimentación más saludable y a la práctica de actividad física. La ausencia de tabaquismo sólo se relacionó a mayor vitalidad subjetiva, pero no a mayor optimismo.

“Aliméntate Sano”, es una herramienta online creada el 2010 por el Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la Pontificia Universidad Católica con apoyo de Fundación Banmédica, que promueve el desarrollo de estilos de vida saludable en los chilenos y que posee más de 65.000 inscritos y anualmente es visitado por más de 215.000 personas. Junto con visitar nuestra página web www.sanidadnaval.cl también te invitamos a visitar la página web: <http://alimentatesano.cl/resultados2013/ie/>



Espiral virtuosa que lleva a la salud.

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Luis García Flores.
Editora: Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl