



# Dirección de Sanidad Armada de Chile



Guía para embarcarse

en una



Vida Saludable

1

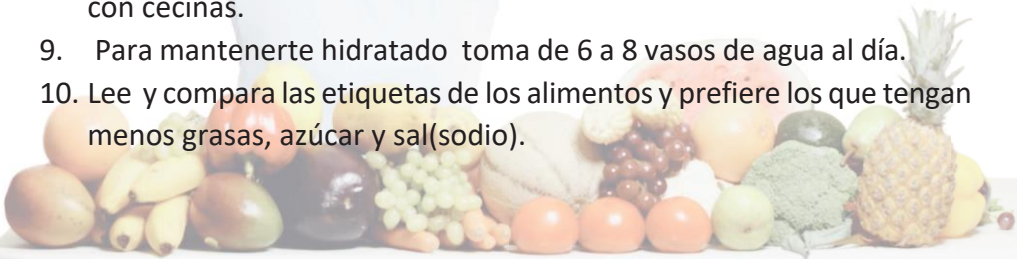
## Factores Protectores de la Salud Priorizados SISAN

- \* Alimentación equilibrada y saludable
- \* Actividad física regular
- \* No fumar y Ambiente libre de humo de tabaco
- \* Vida libre de alcohol y drogas.

## Guías Generales para Embarcarse en una Vida Saludable

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE

1. Para mantener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
3. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
4. Cuida tu corazón, evitando frituras y alimentos con grasas saturadas y colesterol, como cecinas y mayonesa.
5. Consume diariamente, al menos 5 porciones de frutas y verduras frescas, de distintos colores.
6. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día productos lácteos descremados y bajos en azúcar.
7. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha mínimo 2 veces a la semana.
8. Consume legumbres, al menos 2 veces a la semana, sin mezclarlas con cecinas.
9. Para mantenerte hidratado toma de 6 a 8 vasos de agua al día.
10. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal(sodio).



## ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

1. Pasa menos tiempo frente al computador, la tele o video juegos y camina a paso rápido, como mínimo 30 minutos diarios.
2. Realiza a diario ejercicios de estiramiento y elongación.
3. Prefiere recrearte activamente.
4. Realiza a diario pausas activas en tu trabajo.
5. Realiza ejercicio, al menos 30 minutos, 3 veces a la semana.
6. Adapta la intensidad de la actividad física a tu ritmo personal.



## NO FUMES Y ELIGE AMBIENTES LIBRES DE HUMO DE TABACO

1. Di No al consumo de tabaco en cualquiera de sus modalidades.
2. Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco en la salud.
3. Mantén tu hogar libre de humo de tabaco.
4. Evita concurrir a lugares donde se fume.
5. No espongas a tus hijos o adultos mayores, a lugares donde se fume.
6. Solicita se respete normativa vigente respecto a prohibición de consumo de tabaco. Reglamentación vigente prohíbe fumar en todo espacio cerrado de acceso público o comercial y en medios de transporte públicos.



## VIDA LIBRE DE ALCOHOL Y DROGAS

1. **Factores Protectores para una Vida Sin Alcohol y Drogas:**
2. Estilo de vida saludable; autoestima positiva; el autocuidado; toma de decisiones responsables e informadas sin dejarse presionar por el grupo; buena comunicación y relaciones interpersonales;



buen uso del tiempo libre; ambiente familiar armonioso y con límites claros; tener metas y proyectos personales.

3. Recuerda en familia y/o con amigos elige divertirse sanamente.
4. No existe dosis, ni consumo seguro de alcohol y drogas.
5. No te auto mediques.
6. Mantén este tipo de sustancias fuera del alcance de los niños.
7. Si a raíz del consumo de alcohol y/o drogas has tenido problemas con tú familia, pareja, trabajo o con amistades, es probable que necesites ayuda. Lo primero es hacer un diagnóstico. Acércate al Centro de Salud Naval con Atención Primaria que te corresponda.



## FUNDAMENTOS DE CADA GUÍA:

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que cumple las condiciones de variedad, cantidad, equilibrio y seguridad, esenciales para que una persona se mantenga sana. Una buena alimentación permite crecer y desarrollarse normalmente, manteniendo el equilibrio físico, evitando enfermedades como la obesidad.

**GUÍAS ALIMENTARIAS:** Estas permiten orientar a las personas en la elección de una alimentación saludable, para sí mismos y de su grupo familiar.

**1) Para mantener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.**



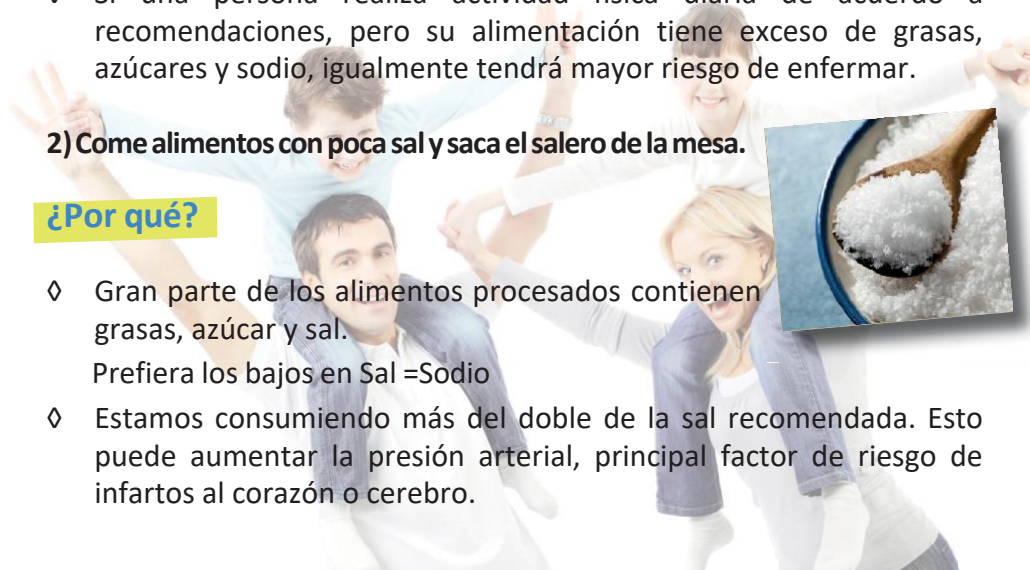
#### ¿Por qué?

- ◇ Comer sano y realizar actividad física diaria, son dos aspectos complementarios e igualmente importantes para mantener un buen estado de salud.
- ◇ No basta que la persona se alimente en forma saludable, si es sedentaria, igual va a tener un riesgo aumentado de presentar alguna enfermedad no trasmisible y/o crónica.
- ◇ La alimentación sana debe complementarse necesariamente con la actividad física.
- ◇ Si una persona realiza actividad física diaria de acuerdo a recomendaciones, pero su alimentación tiene exceso de grasas, azúcares y sodio, igualmente tendrá mayor riesgo de enfermar.

**2) Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.**

#### ¿Por qué?

- ◇ Gran parte de los alimentos procesados contienen grasas, azúcar y sal. Prefiera los bajos en Sal =Sodio
- ◇ Estamos consumiendo más del doble de la sal recomendada. Esto puede aumentar la presión arterial, principal factor de riesgo de infartos al corazón o cerebro.



### 3) Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.



#### ¿Por qué?:

- ◇ El consumo excesivo de azúcar y dulces se asocia a un mayor riesgo de síndrome metabólico, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y caries dentales.
- ◇ Acostúmbrate a leer la información nutricional en las etiquetas de los productos y elige los sin azúcar.
- ◇ Dulces, bebidas y jugos azucarados, son de rápida absorción y bajo poder de saciedad.

### 4) Cuida tu corazón evitando frituras y alimentos con grasas saturadas y colesterol, como cecinas y mayonesa.



#### ¿Por qué?:

- ◇ Porque el consumo frecuente de frituras y alimentos ricos en grasa saturada, ácidos grasos trans y colesterol, aumentan el colesterol sanguíneo y el riesgo de enfermar del corazón.
- ◇ Importante elige aceites vegetales, igualmente usar estos en baja cantidad, ya que aportan muchas calorías.
- ◇ Cocina con menos aceite y prepara frituras sólo una o 2 veces al mes. No uses más de una vez el aceite para freír.
- ◇ Las cecinas, vísceras (sesos, riñones, hígado), carnes con grasas, mantequilla, tortas, pasteles, papas fritas, mayonesa, contienen grasas saturadas y colesterol.
- ◇ Paltas, nueces y aceitunas aportan grasas “saludables”.
- ◇ Prefiere los productos con bajo aporte de grasas hidrogenadas o libres de grasas trans.



**Importante distinguir los tipos de Ácidos Grasos presentes en mayor o menor medida en ciertos alimentos:**

**Grasas Saturadas:** grasas de origen animal, carnes, lácteos y derivados, yema huevo y algunos alimentos procesados industrialmente.

**Grasas Monoinsaturadas:** aceite de oliva, raps o canola, soya, maní, almendras, nueces, paltas y aceitunas.

**Grasas Poliinsaturadas:** aceites maravilla, maíz, soya, pepa de uva, pescado. Este tipo de ácidos grasos tienen 2 familias, el omega 6 y omega 3, ambos esenciales para nuestra nutrición.

**Grasas hidrogenadas o trans:** se forman cuando aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como en la elaboración de frituras y margarina sólida.

**5) Consume diariamente al menos 5 porciones de frutas y verduras frescas, de distintos colores.**



**¿Por qué?**

- ◇ Porque además de vitaminas y minerales contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón y diversos tipos de cáncer.
- ◇ Contienen fibra que favorece la digestión y ayuda a bajar el colesterol en la sangre.
- ◇ Ayudan a prevenir la obesidad.
- ◇ Se recomienda consumir frutas y verduras de distintas variedades. Lo ideal es al menos 2 porciones de verduras y 3 de frutas de distintos colores al día.
- ◇ Aportan pocas calorías, por lo que pueden ser consumidas en abundante cantidad.

**6) Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día productos lácteos descremados y bajos en azúcar.**



**¿Por qué?:**

- ◇ Porque contienen proteínas, calcio y vitaminas del complejo B.

- ◇ Porque el consumo suficiente de leche durante toda la vida, más actividad física frecuente reducen el riesgo de osteoporosis.
- ◇ La falta de calcio produce osteoporosis, lo que significa huesos frágiles, es la causa más común de fractura de cadera que obliga a los adultos y adultos mayores a depender de otras personas.
- ◇ A partir de los dos años de edad, se deben consumir productos lácteos descremados.

## **7) Para mantener sano tu corazón come pescado al horno o a la plancha mínimo 2 veces a la semana.**



### **¿Por qué?:**

- ◇ Porque el pescado tiene proteínas y minerales tan buenos como la carne.
- ◇ Los pescados grasos como jurel, sardinas y atún contienen ácidos grasos omega-3 que contribuyen a disminuir el colesterol en la sangre, ayudando a prevenir las enfermedades del corazón.
- ◇ El pescado puede ser fresco, congelado o en conserva.
- ◇ Prefiere las conservas en agua y bajas en sodio, son más saludables.
- ◇ Evita consumir pescados y mariscos crudos.
- ◇ Lo ideal es que el pescado sea preparado cocido, al horno, al vapor o a la plancha.

## **8) Consume legumbres al menos 2 veces a la semana, sin mezclarlas con cecinas.**

### **¿Por qué?:**



- ◇ Porque contienen proteínas, minerales y vitaminas.
- ◇ Contienen fibra, que contribuye a reducir los niveles de colesterol en la sangre y facilita la digestión.
- ◇ Pueden reemplazar a la carne aportando proteínas y menos grasa, si se comen con cereales como arroz o fideos.
- ◇ Las legumbres al igual que las frutas y verduras contienen antioxidantes y fibra que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

- ◇ Lo ideal es comer, porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.

**9) Para mantenerte hidratado toma de 6 a 8 vasos de agua al día.**



**¿Por qué?**

- ◇ Porque necesitamos reponer las pérdidas de agua en la respiración, orina, sudor y deposiciones.
- ◇ Porque favorece la eliminación de toxinas del organismo, asegurando un buen funcionamiento.
- ◇ Regula la temperatura corporal.
- ◇ Ayuda a que tu boca se mantenga fresca y húmeda.
- ◇ Es un aporte natural al cuidado de tu piel y mucosas.

**10) Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).**



**¿Por qué?**

- ◇ Gran parte de los alimentos procesados aportan muchas calorías y nutrientes como grasas saturadas, azúcar, sodio y colorantes.
- ◇ Estos nutrientes consumidos en exceso aumentan el riesgo de enfermedades no transmisibles.
- ◇ En Chile los alimentos envasados tienen la obligación de contar con etiquetas con información nutricional.

- ◇ Lee las etiquetas, compara y selecciona los alimentos con menor cantidad de nutrientes como grasas saturadas, azúcar y sodio.

INFORMACION NUTRICIONAL			
Porción: 1 vaso (200 ml)		CANTIDAD EN 9 o ml	
Porciones por envase: 3		NÚMERO DE PORCIONES POR ENVASE	
(100ml) 1 porción		CANTIDAD DE NUTRIENTES POR PORCIÓN	
Energía (kcal)	36	72	
Proteínas (g)	3,5	7,0	
Grasa total (g)	0,1	0,2	
H. de C. disp. (g)	5,2	10,4	
Lactosa (g)	5,2	10,4	
Sodio(mg)	48	96	
Potasio(mg)	165	330	
Vitamina B2 (mg)	0,2	24 %	COMO PORCENTAJE DE LA DOSIS DIARIA RECOMENDADA
Vitamina B12(µg)	0,3	50 %	
Calcio (mg)	128	32 %	
Fósforo (mg)	103	26 %	
Magnesio (mg)	12	8 %	
Iodo (µg)	9	13 %	
Zinc (mg)	0,4	5 %	

(\*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

## ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

**Actividad física:** es cualquier movimiento corporal producido por la contracción de músculos esqueléticos, provocando incremento en el gasto de energía por encima del metabolismo basal, es decir, gastamos calorías. Guías para que la actividad física sea parte de nuestros hábitos diarios. Tú no tienes que ser un corredor de maratón para beneficiarte de la actividad física. Realiza actividades que te gusten y conviértelas en parte de tu vida diaria.

### ¿Cómo?

#### **1) Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido 30 minutos diarios.**

Para promover y mantener la salud, todo adulto (18-65 años) sano requiere de actividad física aeróbica de intensidad moderada, por un mínimo de 30 minutos al día, 5 días a la semana (150 min/semana), para lo cual una caminata vigorosa es lo ideal. La actividad física vigorosa causa un aumento sustancial en la respiración y las pulsaciones cardiacas.

#### **2) Realiza idealmente a diario ejercicios de estiramiento y elongación.**

Los ejercicios de estiramiento y elongación, también son necesarios para fortalecer ligamentos y tendones, flexibilizar articulaciones, disminuir riesgo de lesiones, dolores de cuello y espalda.

#### **3) Prefiere recrearte activamente, sal a caminar en familia, juegos al aire libre, uso de bicicleta.**

En familia o con amigos se disfruta más de la actividad física, mejor aún si es al aire libre.

#### **4) Realiza diariamente pausas activas en tu trabajo.**

Pausas activas de al menos 5 minutos de duración, así puedes relajarte y mejorar tu rendimiento.

#### **5) Realiza ejercicios al menos 30 minutos 3 veces a la semana.**

Con al menos 15-20 minutos, de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, 3-4 días a la semana (75 minutos por semana), beneficias tu salud.

#### **6) Adapta la intensidad de la actividad física a tu ritmo personal.**

Las personas que no han realizado actividad física regular, deben realizarse chequeo médico previo, para evitar sobrecarga al organismo.

## Consejos generales para la práctica regular de ejercicio:

- ✓ Comienza lentamente y progresa gradualmente, permítele un tiempo mínimo a tu cuerpo para lograr la adaptación fisiológica y mental al ejercicio.
- ✓ Realiza actividad física sólo si te sientes bien. Es aconsejable esperar 2 o 3 días después de un episodio gripal o febril antes de retomar el plan de entrenamiento.
- ✓ Espera por lo menos 2 horas después de una comida principal para realizar ejercicio intenso. Si el ejercicio es suave y la comida fue ligera no hay restricciones de tiempo u horario en relación a las comidas.
- ✓ Ten en cuenta el clima (intensidad del sol, viento, temperatura, humedad).
- ✓ Utiliza ropa, implementos y zapatos adecuados. Al aire libre siempre usa bloqueador solar.
- ✓ Acepta tus limitaciones físicas, técnicas o psicológicas, discútelas con tu médico.
- ✓ Selecciona ejercicios adecuados. Complementa el trabajo aeróbico con ejercicios de fuerza y flexibilidad.
- ✓ Permanece siempre atento, reconoce los signos y síntomas de alarma persistentes horas o días después del ejercicio: Dolor o malestar torácico o muscular, fatiga, dificultad para respirar, sensación de mareo o inestabilidad, dolor en la columna u otras articulaciones. Consulta a tú médico si es necesario.






## NO FUMES Y ELIGE AMBIENTES LIBRES DE HUMO DE TABACO


### ¿Cómo?

#### 1) Di no al consumo de tabaco en cualquiera de sus modalidades.




La última Encuesta Nacional de Salud mostró que, de cada 100 personas no fumadoras, 10 son igualmente fumadores pasivos. Cada año el país gasta 1.500 millones de dólares en tratar enfermedades asociadas al consumo de cigarro y cada día, 52 a 53 personas mueren por efecto del tabaco.

#### 2) Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco en la salud.



El consumo de tabaco y la exposición al humo que se genera al fumar (humo de segunda mano) esta causalmente asociado entre otras; al desarrollo de numerosos cánceres, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, materno infantiles, periodontales.

#### 3) Mantén tu hogar libre de humo de tabaco.




No permitas que familiares o amigos fumen al interior de tu hogar.

#### 4) No expongas a tus hijos o adultos mayores a lugares donde se fume.

Los niños y adultos mayores son más vulnerables, especialmente sufren enfermedades respiratorias.

#### 5) Solicita se respete normativa vigente respecto a prohibición de consumo de tabaco.



Reglamentación vigente prohíbe fumar en todo espacio cerrado de acceso público o comercial y en medios de transporte públicos.

## ¿Qué pasa si una persona fuma en estos espacios?

Se expone a una multa de 2 UTM, es decir, 149 mil pesos aproximadamente. En caso de reincidencia antes de un año, la multa se elevará al doble.

## ¿Dónde se puede fumar?

En los espacios abiertos, como parques y plazas, además de la vía pública, en restaurantes o bares con terrazas habilitadas no adosadas a paredes. Lo central es que el humo del cigarrillo no se encierre y no afecte a quienes han elegido no fumar.



## VIDA LIBRE DE ALCOHOL Y DROGAS

### ¿Por qué es importante prevenir el consumo de alcohol y drogas?

- ◇ Prevenir es actuar antes que algo ocurra, es decir, “adelantarse a”. En ese sentido, la prevención del consumo de alcohol y drogas dice relación con todo tipo de acciones tendientes a evitar que una persona use estas sustancias.
- ◇ El consumo de alcohol y drogas se da en todas las clases sociales, sin distinción de ocupación o nivel socioeconómico.
- ◇ En Chile, la ley prohíbe la venta, obsequio o suministro de alcohol a menores de 18 años y sanciona el consumo de drogas ilícitas en sitios públicos o privados.
- ◇ El riesgo para la salud aumenta, si el alcohol es mezclado con drogas.
- ◇ Todo consumo puede tener riesgos, que van desde lo personal y físico hasta lo social o legal.

El consumo de alcohol si bien es socialmente aceptado, su uso por personas adultas debe ser responsable, sin riesgo para la salud.

Si bien se reconoce que algunas drogas poseen riesgos más severos que otras, todas tienen efectos que pueden ser negativos para el organismo. Estos dependerán de distintos factores como la forma de consumo, la frecuencia, las dosis ingeridas, las vías de administración y cuánto tiempo se haya usado la droga. Asimismo, influyen las características personales del individuo, las razones y contexto del consumo.



## ¿Cuáles son los factores protectores para fortalecer una vida libre de alcohol y drogas?

- ✓ Los estilos de vida saludable.
- ✓ Una autoestima positiva.
- ✓ El autocuidado.
- ✓ La toma de decisiones responsables e informadas, sin dejarse presionar por el grupo.
- ✓ La buena comunicación y la capacidad de relacionarse con otras personas.
- ✓ El buen uso del tiempo libre.
- ✓ Contar con un ambiente familiar armonioso y con límites claros.
- ✓ Tener metas y proyectos personales.

### Conocer para Prevenir - Principales Sustancias que se consumen en Chile

Sustancia	¿Qué efectos produce?
<p><b>Alcohol:</b> se conoce como alcohol al compuesto químico etanol (alcohol etílico). Este compuesto se utiliza para preparar las bebidas alcohólicas, su uso excesivo puede afectar el sistema nervioso central.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce la capacidad de coordinación y concentración para conducir, aumentando el riesgo de accidentes de tránsito.</li> <li>• El consumo excesivo puede provocar intoxicaciones o incluso la muerte.</li> <li>• Puede provocar conductas agresivas o pérdida de control, causando problemas familiares, de pareja, en el trabajo o estudios.</li> </ul>
<p><b>Marihuana:</b> es la droga ilegal más consumida en Chile y es obtenida de la planta cannabis sativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provoca alteraciones en la percepción, coordinación y capacidad de reacción.</li> <li>• Puede alterar la memoria, el razonamiento y el pensamiento lógico.</li> <li>• Al ser fumada, puede provocar enfermedades respiratorias y cardiovasculares.</li> </ul>
<p><b>Cocaína:</b> Droga estimulante, se extrae químicamente de las hojas de la coca (Erithroxylon coca). Se presenta de variadas formas, siendo la más habitual como clorhidrato, a la vista es un polvo muy blanco y fino, similar al tal molido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provoca euforia, alteraciones en el sueño y el apetito, impulsividad y en algunos casos, agresividad. Su uso crónico puede producir alucinaciones, paranoia y psicosis.</li> <li>• Aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Puede producir arritmias e infartos.</li> <li>• Puede provocar rinitis, sinusitis y en casos extremos perforación del tabique nasal, y otras afecciones a las vías respiratorias.</li> </ul>
<p>se obtiene de la                      n ceración de hojas de                      : ca y la mezcla con                      s lventes como parafina,                      s ncina, éter, ácido                      s lfúrico, kerosene,                      s omo, metanol y otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la primera etapa del consumo provoca una breve euforia. Su uso prolongado puede causar angustia, depresión y una fuerte dependencia.</li> <li>• Puede provocar infartos o hemorragias cerebrales, ya sea por el efecto directo o por la acción de otros productos químicos utilizados.</li> <li>• Origina una baja de peso significativa y problemas de absorción intestinal de los alimentos.</li> <li>• Al ser fumada, puede provocar asma, bronquitis y otras infecciones respiratorias.</li> </ul>

Fuente [www.senda.cl](http://www.senda.cl)





*me gusta...*



Elabórala en vivo  
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



[www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl)

Esta es una publicación de la Dirección de Sanidad de la Armada, a través de su Plan de Promoción de la Salud. Se fundamenta en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), del Ministerio de Salud, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) y del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA).