



12 MESES

12 OPORTUNIDADES

J O H V S

Jornadas Online por unos Hábitos de Vida Saludables

YOMEUNOALCAMBIO

¡BIENVENID@!

¡Bienvenid@! Somos dos estudiantes de Medicina, Carla Jiménez y Paula Ladero, y una psicóloga, Sofía Rademaker. ¡Encantadas!

Lo primero, tenemos que decirte dos cosas: ¡gracias y enhorabuena! **Gracias** por dedicar unos minutos de tu preciado tiempo a descubrir esta iniciativa. **Enhorabuena** por tomar la decisión de querer cambiar tus hábitos y pasar a la acción.

Quizás te estés preguntando el por qué de este trabajo. ¿Por qué hablar de cambiar una comida a la semana o de reservar 5 minutos de mi día para algo? ¿Va a afectar eso a mi salud? La respuesta corta es ¡pues porque nuestros hábitos tienen un GRAN impacto en nuestra salud! No obstante, que te intentemos convencer con eso sería casi como tirar de un argumento de autoridad... Sólo nos faltaría decir "porque te lo digo yo, que voy a ser médico".

Ya que contábamos con que la respuesta corta no sería muy convincente, hemos preparado algo más elaborado. ¡Esperamos que disfrutes de la lectura!

¿Hasta qué punto influyen los hábitos en nuestra salud?

Empecemos con un pasaje del texto de la OMS titulado "*Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible*" (1)

"Paralelamente, el aumento de la prosperidad en todo el mundo, los cambios en los hábitos y la alimentación y la urbanización rápida y no planificada han traído consigo nuevas amenazas para la salud. La incidencia de las neumopatías crónicas, la diabetes, diversos tipos de cáncer y los traumatismos por accidentes de tránsito van en aumento. Las enfermedades no transmisibles representan alrededor del 70% de las muertes prematuras, sobre todo en los países de ingresos medianos y bajos."

Peliagudo cuanto menos, ¿verdad? Ahora que ya tenemos la imagen apocalíptica en mente, pasemos a analizar un poco el tema. Comencemos por el principio, **¿qué son las enfermedades no transmisibles (ENT)?** De manera muy simple, son aquellas de las que no nos vamos a poder contagiar (aunque ahí, a mi gusto, hay bastante polémica, pero eso ya es otra historia...) Y, ¿de qué nos podemos contagiar? De la gripe, del SIDA, de la tuberculosis, de la hepatitis C, de la malaria, de la COVID-19... Si ya tienes una idea bien formada con estos ejemplos que te acabo de dar, probablemente te será muy fácil ver que estas enfermedades no se parecen nada a la diabetes o la hipertensión, por decir un par. Estas dos últimas son, entonces, ENTs. ¡Veamos qué nos puede decir la OMS al respecto!

"Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. [...]

15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad. [...] Niños, adultos y ancianos [de todas las regiones y países] son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol." (2)



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



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



<http://www.unioviado.es/ademas>

Es probable que, tras leer eso, veas las ENT como algo muy lejano. Pero... ¿es así? ¿A cuánta gente conoces en tu entorno que padezca algunas de las enfermedades listadas arriba? Asma, diabetes, enfermedad cardiovascular... Realmente, están a la orden del día. Y subiendo.

Uno de los grandes problemas aquí es que estamos NORMALIZANDO estas patologías. No me extrañaría que hayas oído mínimo, una vez, que es el precio que tenemos que pagar por una mejora del sistema sociosanitario: la medicina nos permite vivir más, ergo estamos más expuestos a enfermar.

Pues sí, en parte es cierto. En los últimos 30 años hemos aumentado nuestra esperanza de vida unos 6 años (¡que es bastante!) y no sólo eso, sino que el porcentaje de la población que representan los mayores de 65 ha ido, claramente, en aumento. Por tanto, es esperable que si miramos la prevalencia (proporción de la población) de ENTs, observemos un aumento.

¿Pero deberíamos quedarnos tan tranquil@s ante esta situación? ¿Es sólo cuestión de un envejecimiento de la población? De nuevo, recurriré a la OMS (2). Aquí cito los factores de riesgo para contraer, en general, una ENT:

Factores de riesgo comportamentales modificables

- **Consumo de tabaco:** incluyendo la exposición al humo ajeno, cobra más de 7,2 millones de vidas al año.
- La **inactividad física:** 1,6 millones de muertes anuales.
- Las **dietas malsanas:** ya sólo mirando la ingesta excesiva de sodio (sal), se atribuyen unas 4,1 millones de muertes anuales.
- El **uso nocivo del alcohol:** la mitad de estas muertes, causadas por cáncer. Me siento obligada a daros un pequeño adelanto. ¡El alcohol es un tóxico! Por supuesto, no tendrá el mismo efecto tomarse "la copita de vino al día" que "la copita de vino cada 5 minutos". Pero, como con toda sustancia tóxica, la dosis segura de alcohol es, básicamente, 0. Sí, cero.

Factores de riesgo metabólicos

- **Aumento de la tensión arterial**
- **Sobrepeso y obesidad**
- **Hiper glucemia** (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre)
- **Hiperlipidemia** (concentraciones elevadas de grasas en la sangre)

A pesar de que la edad sea un factor importante... Estos llevan las riendas. Y, si aún te quedan dudas, puedes echarle un ojo al Estudio Aladino 2019 (3). Esta iniciativa valora los hábitos alimenticios, actividad física y composición corporal de la población infantil española. Para quien no lo pueda mirar, un rápido resumen es que cuatro de cada 10 niños de entre 6 y 9 años presenta exceso de peso... ¡y están en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas!

Creo que, con todo esto, he dicho bastante. Si quieres seguir leyendo, adelante. ¡La segunda parte es más animada! Pero te invito a tomarte unos minutos de reflexión...



¿Cómo cambio mis hábitos?

Del apartado anterior nos ha quedado bien clara una conclusión: MI ESTILO DE VIDA REPERCUTE EN MI SALUD. Si has descargado este documento y has llegado leyendo hasta aquí (o tienes la desgracia de ser mi amig@ y sentir la obligación moral de leerlo), es posible que te hayas hecho esta pregunta.

Pues bien, voy a darte dos noticias. La mala primero, para acabar de buen humor.

Mala noticia: es complicado

¡No! ¡Espera! ¡No borres el pdf! Déjame explicarme...

Verás, los hábitos constituyen un 40-50% de nuestro día a día. ¡Como oyes! (O lees) Yo también me quedé a cuadros cuando descubrí este dato. Pero, si te paras a pensarlo, no es algo tan disparatado. ¿Qué es lo primero que haces cuando te levantas? ¿Y cuando llegas a casa? ¿Cuando te lavas los dientes? ¿O cuando te sientas a ver la tele? Si me haces el favor, reflexiona sobre la cantidad de cosas que haces por rutina. Para despertarte un poco, te voy a poner algún ejemplo de las que he pensado yo y me han resultado curiosas.

Cuando me echo a la cama, me tumbo sobre mi lado derecho y abrazo la manta; cuando llego a casa, tiro las llaves en el cestito; cuando entro en el coche, lo primero que hago es mirar que está el mando del garage; cuando salgo de un examen, me meto el boli negro en el bolsillo derecho; cuando salgo a correr, me ato otra vez los zapatos (aunque me los haya atado 3 veces en los 10 minutos anteriores)...

¿Qué? ¿Se te ha ocurrido algo? Si te apetece, puedes escribirlo aquí:



Todos estos hábitos que he comentado son nimiedades, en realidad. Lo mismo da que compruebe primero el mandito del garage que el retrovisor, mientras lo compruebe todo. Pero es que, como cabría esperar, los hábitos van más allá. Piensa, por ejemplo, en la comida. ¡Pocas cosas hay que tengas que hacer, por necesidad, todos los días! ¡E incluso varias veces! O dormir, que lo haces todos los días... ¿no?

Aquí es donde nos vamos a centrar. Y por eso es que digo que es complicado. Como es algo que llevamos haciendo a diario tanto tiempo, es difícil de cambiar. Cuando una acción está requeteinstaurada en nuestra rutina, la tenemos tan asimilada en nuestro cerebro que la hacemos hasta de manera inconsciente. Y si es complicado cambiar algo a lo que estamos acostumbrados... ¡imagínate cambiar algo de lo que ni te das cuenta que haces!

Buena noticia: es posible

No creo que haya sido una noticia inesperada. La verdad que no me he molestado mucho en crear un buen clímax de tensión. Pero es la realidad, pura y dura. PUEDES CAMBIAR TUS HÁBITOS.

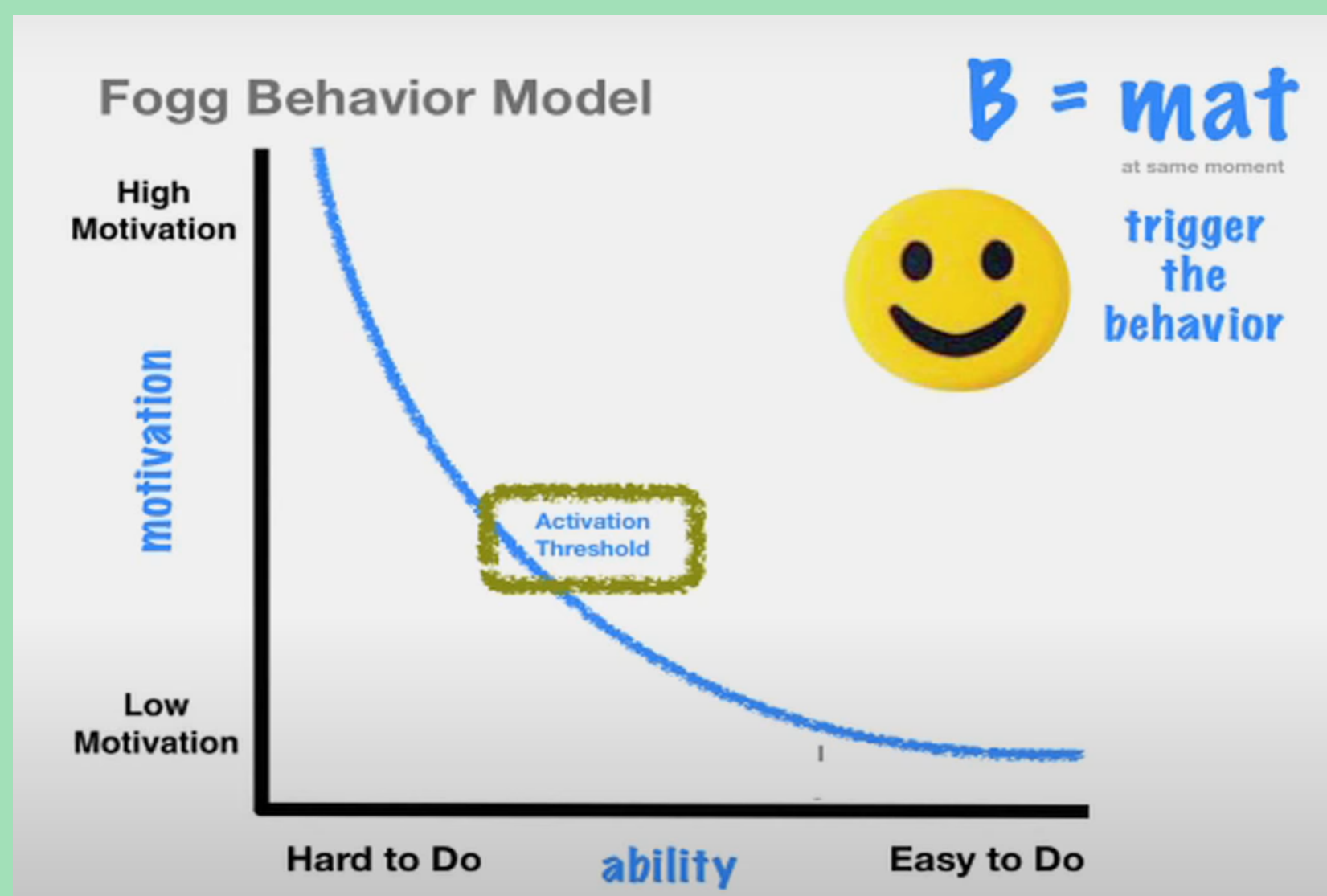
Eso sí, olvídate de cambios rápidos y radicales. A estas alturas de la película, no deberíamos ni sentir la tentación de aspirar a algo así. Cambiar una rutina lleva tiempo y esfuerzo. Al fin y al cabo, tenemos que forzarnos a no hacer algo que hacemos automáticamente.



Ya ha habido mucha introducción, así que respondamos a la pregunta que da título al apartado. ¿Cómo cambio mis hábitos?

BJ Fogg me parece un hombre increíble (e increíblemente gracioso). Así que te voy a resumir, brevemente, mi charla favorita: "Olvídate de los grandes cambios, comienza con un pequeño hábito" (4)

Este es el modelo de comportamiento de Fogg.



Según él, nuestro comportamiento (acciones) viene definido por nuestra motivación, nuestra habilidad y un estímulo que nos impulse a actuar. Con las dos primeras variables podemos crear una curva, el "umbral de activación". Vaya, que aunque tengamos mucha motivación para hacer algo.... Si es muy complicado, acabaremos no haciéndolo.

Y aquí, señoras y señores, yace uno de los errores más frecuentes: la adrenalina de Año Nuevo. "Voy a cambiar mi vida", "voy a cambiar mi dieta", "voy a convertirme en deportista profesional", "voy a echarme del lado izquierdo cuando me meta en la cama"... Objetivos, simplemente, irrealistas.

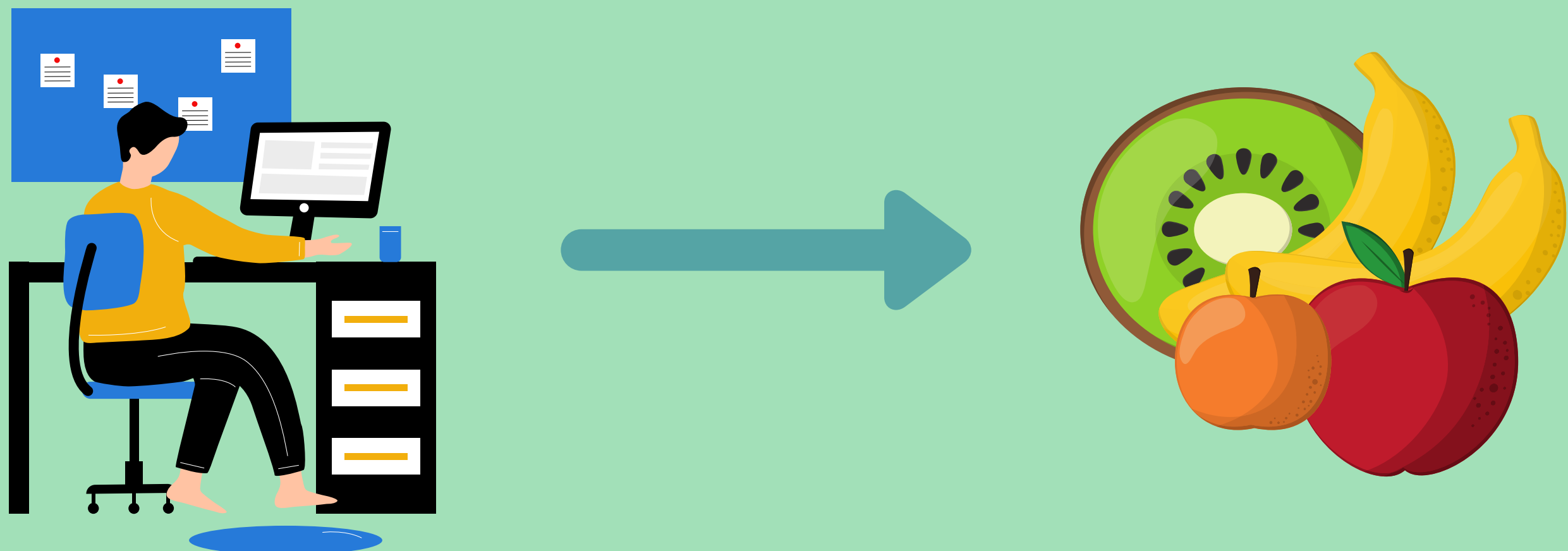
Por eso, el majete de Fogg nos sugiere algo que puede sonar ridículo: hacer cosas tan estúpidamente fáciles que, aunque tengamos poca motivación, no nos resulten tediosas. Mi nueva compañera Sofía Rademaker decía en una conversación que tuvimos en diciembre que alguna vez ha recomendado que cada día, a x hora, el paciente se ate los zapatos y salga a caminar 5 minutos. Pues menuda tontería, ¿no? Por 5 minutos...

Como muy bien explicaba Sofía, no es tan tontería como parece. Por muy pequeño que sea el hábito, estás empezando a generar una rutina: cada día a la hora x estás dedicando un margen de tiempo a una actividad, estás acostumbrándote a ella. Si mantienes esto en el tiempo, tu cuerpo acabará "pidiéndote" atarte los zapatos y salir a caminar. Y no sólo eso, sino que, partiendo desde ese punto, será mucho más fácil caminar 10, 15, 20, 30 minutos.

¡Qué fácil suena! ¿Verdad? Cambios pequeñitos, de uno en uno, teniendo paciencia... Cumpliendo estas 3 cosas, casi casi tenemos garantizada la adherencia. Sólo nos queda mencionar unos últimos consejos, ¡y ya estaría!



- **Busca el estímulo:** si has prestado atención, te habrás dado cuenta de que nos faltaba por cubrir una letra de la ecuación: el estímulo. Para que llevemos a cabo una acción, a menudo necesitamos que algo nos impulse a ello. Por poner un ejemplo sencillo, ¿vas y tiras de la cadena del lavabo porque te llega la inspiración divina? Pues no (espero). Con los hábitos pasa lo mismo. Lo que Fogg nos propone, entonces, es que coloquemos nuestro nuevo hábito después que una acción ya instaurada. Así, escogeremos una acción que hagamos con la frecuencia que deseemos realizar el nuevo hábito. Por ejemplo, si queremos comer una pieza de fruta más al día, podríamos decir: "Después de salir de trabajar, comeré una pieza de fruta".



- **Construye un ambiente acorde con tus objetivos:** es indiscutiblemente lógico que, para cumplir nuestro objetivo anterior, no podemos depender de que nos caiga una fruta del cielo. Hombre, igual un día, te puede ocurrir... Pero no todos. Así que lo más fácil es llevarnos una pieza de fruta con nosotr@s y tenerla lista para saborear. Y vayamos un paso más allá. Para tener fruta en casa que llevar al trabajo, tendremos que haber comprado previamente, mínimo, una pieza de fruta el día anterior.

Este ejemplo ha resultado muy sencillo, pero no te creerás hasta qué punto influye la planificación y nuestro entorno en lo que hacemos... ¿Tienes TV en la cocina? Probablemente la veas mientras comes. ¿Tienes golosinas en casa? Probablemente las tomes en lugar de una fruta. ¿Tienes los playeros en el trastero? Probablemente te dé pereza ir a por ellos para hacer ejercicio. Así que, ya sabes, cuando vayas a empezar un hábito... ¡Primero piensa qué te va a ayudar a cumplirlo! (Y, por favor, no me digas que la fuerza de voluntad).

- **Busca apoyo:** ¿alguien que conoces quiere empezar ese nuevo hábito? ¿Tienes a quién contarle tus sensaciones al respecto? Por desgracia, nuestra sociedad no suele valorar ni apremiar un estilo de vida saludable. Decía Aitor Sánchez en una entrevista de RTVE que si eres mujer, sales de fiesta y no bebes, probablemente te pregunten si estás embarazada. O que un niño que vaya de campamento y lleve una ensalada en vez de el sagrado bocata de chorizo, quedará tachado de "blandengue". Intenta rodearte de gente que, como mínimo, no te obstaculice. Que no se rían de ti o te critiquen por querer tener una mejor salud. ¡Lo que me faltaba! No siempre es posible encontrar a esa persona que salga a correr contigo a las 7 de la mañana, pero siempre habrá alguien. Y, aunque no es lo mismo, siempre hay comunidades en internet de gente con intereses afines.
- **Respétate:** ya te criticará por haberte saltado un día el listillo de turno. Ese papel ya está cubierto, así que no tienes más opción: quiérete, sé amable contigo mism@ y celebra cada pequeño logro. Que, por cierto, el simple hecho de cuestionar tus hábitos actuales y querer cambiarlos... Es un verdadero éxito. Así que, ¡estáte orgullos@ de ti mism@! Nosotras lo estamos :)

Con cariño, Paula



@ademas.medicina



@centropsicologicosmc



<http://www.unioviado.es/ademas>

BIBLIOGRAFÍA DE LA INTRODUCCIÓN

- (1) <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
- (2) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- (3) https://docs.google.com/viewer?url=https%3A%2F%2Fwww.aesan.gob.es%2FAECOSAN%2Fdocs%2Fdocumentos%2Fnutricion%2Fobservatorio%2FInforme_Aladino_2019.pdf
- (4) <https://www.youtube.com/watch?v=AdKUJxjn-R8>



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



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



<http://www.unioviado.es/ademas>

ENERO

J O H V S

Jornadas Online por unos Hábitos de Vida Saludables

YOMEUNOALCAMBIO

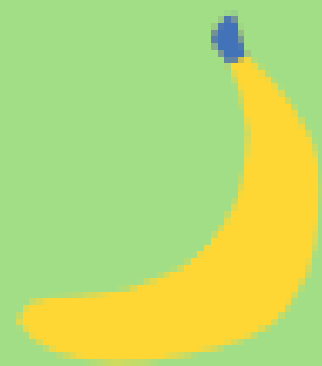


¿TE APUNTAS AL RETO DE ESTE MES?

Venga, para empezar te lo
ponemos fácil, sólo un día a
semana...



**Te animamos a hacer
¡los lunes sin carne!**



Pero si esto te parece poco para ti,
¿Por qué no intentarlo durante un
mes? 😊

¿EN QUÉ CONSISTE ESTE RETO?

El "Lunes sin carne" proviene de una tendencia americana denominada "Meatless Monday", en inglés. Consiste en no consumir ningún tipo de carne (roja, blanca, embutidos, fiambres...) durante los lunes. El "día sin carne" original proviene del racionamiento a la población estadounidense durante la Primera Guerra Mundial, y volvió a establecerse durante la Segunda, en ambas ocasiones por fines económicos. [\[Fuente\]](#)

El "lunes sin carne" que presentamos ahora nació en 2003 de mano de una colaboración entre The Monday Campaigns y el Johns Hopkins Center for a Livable Future. Esta campaña se inició con el objetivo de mejorar la salud de la población y reducir el impacto medioambiental asociado a la dieta. La elección del lunes no es algo trivial, sino que está demostrado en el cual las personas están más dispuestas a realizar un cambio de hábitos. [\[Fuente\]](#)

Aunque, al quitar la carne, podríamos sustituirla por otros alimentos de origen animal. Te animamos a optar por las legumbres como fuente proteica de tus platos. ¿Por qué? ¡Porque en España no consumimos suficientes alimentos de origen vegetal!

Finalmente, te desvelamos la razón que nos ha impulsado a llevar a cabo este reto en enero: apoyar el Veganuary ("enero vegano"). Un reto que comenzó en 2014 y que, año tras año, va creciendo. Consulta más sobre el Veganuary, [aquí](#).

¿POR QUÉ SE MERECE UNA OPORTUNIDAD?

POR TU SALUD

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda:

- **Consumo de carne roja y procesada:** ocasional (125 gramos/persona/semana)
- **Consumo de carne blanca:** 2/3 veces por semana (325 gramos/persona/semana)
- **Consumo de carne total:** 450 gramos/persona/semana

Sin embargo, no lo cumplimos...

- **Consumo de carne total:** 1.808 gramos/persona/semana (FAO, 2013); 962 gramos/persona/semana (Ministerio de Alimentación, 2019).

Aunque suene raro que haya una diferencia tan grande, lo importante es que ambos estudios nos muestran que comemos más del doble de la carne que, según las recomendaciones sanitarias, deberíamos comer... y, ¿qué pasa? ¿Es cierto que la carne provoca cáncer? Somos constantemente bombardeados con mensajes y recomendaciones completamente contradictorias, y es que hay un problema: los estudios, en nutrición, SON COMPLICADOS. Es difícil asociar un sólo alimento como causa de una enfermedad, teniendo en cuenta que hay muchos factores que intervienen en el desarrollo de estas.

Aunque no está muy claro que el consumo de carne, en general, pueda ser perjudicial, las evidencias sí que apuntan a que el consumo EXCESIVO es potencialmente patológico. Ya sea por su contenido en elementos que pueden resultar en el desarrollo de cáncer o, simplemente, porque desplazan el consumo de frutas, verduras y legumbres. ¡Y no es nada nuevo que estos alimentos SÍ que nos protegen frente a la enfermedad!

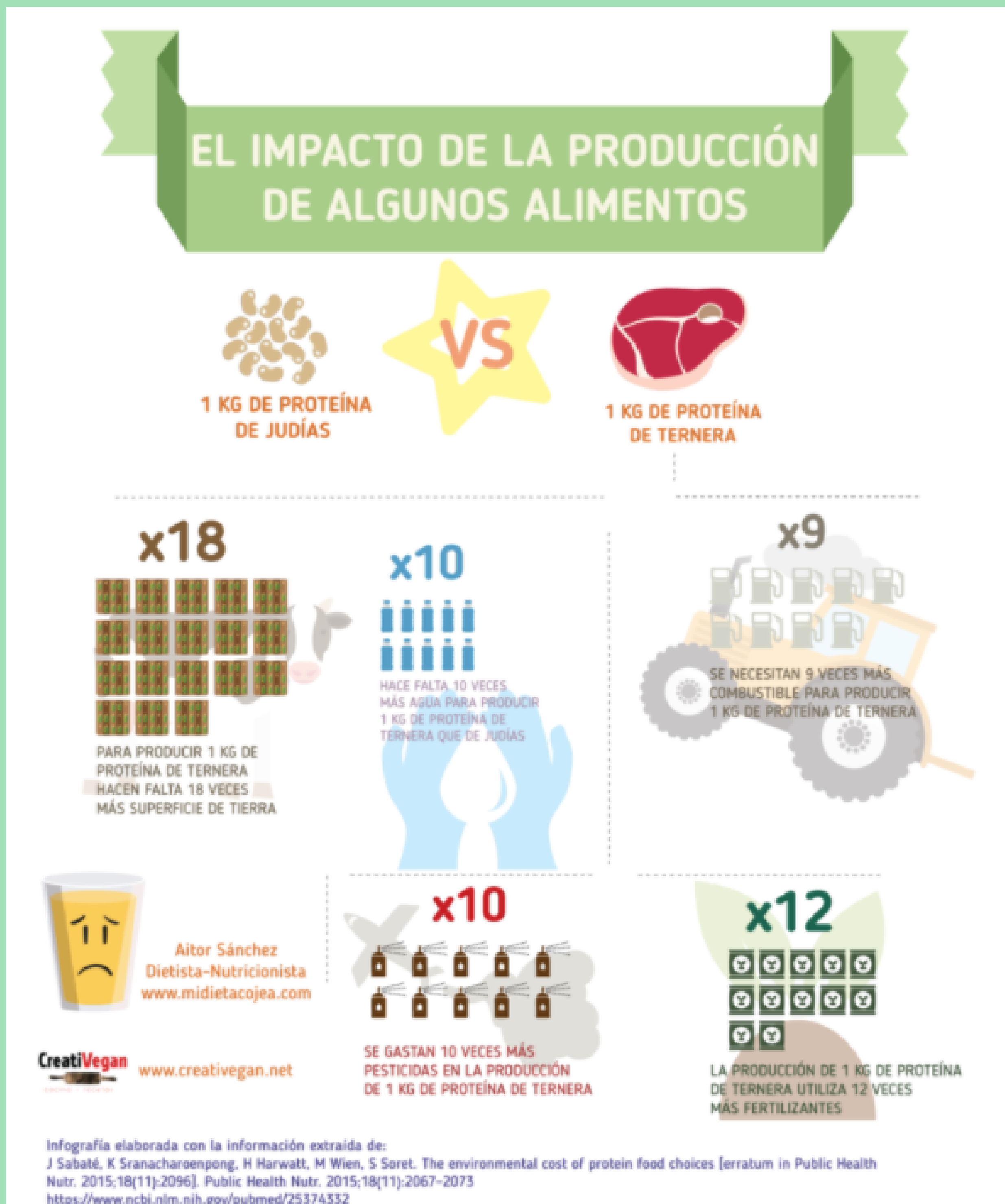
CONCLUSIÓN: Comemos mucha más carne de la que se recomienda dentro de un estilo de vida saludable. Por tanto, deberíamos reducir este consumo, preferiblemente sustituyéndolo por frutas, verduras y legumbres. Todas estas nos aportan beneficios y, por lo general, no llegamos a las recomendaciones mínimas.,

POR TU BOLSILLO

- 1Kg de alubias blancas de bote cuesta 1.18 euros**
- 1 Kg de garbanzos de bote cuesta 1.23 euros**
- 1 Kg de lentejas de bote cuesta 1.48 euros**
- 1 Kg de alubia cocida pinta de bote cuesta 1.98 euros**
- 1 Kg de pollo entero cuesta 2.98 euros
- 1 Kg de jamoncitos de pollo cuesta 3.45 euros
- 1 Kg de tofu firme cuesta 4.98 euros**
- 1 Kg de pechuga de pollo cuesta 4.99 euros
- 1 Kg de soja texturizada (seca) cuesta 6 euros**
- 1 Kg de carne picada cuesta 6.44 euros
- 1 Kg de filetes de ternera cuesta 12.99 euros



POR EL PLANETA



<https://www.midietacojea.com/2020/06/08/reducir-el-consumo-de-carne-no-va-a-salvar-el-planeta-pero/>



@ademas.medicina



@centropsicologicosmc



<http://www.unioviado.es/ademas>

IDEAS PARA LLEVARLO A CABO

[Consejos, guías y recetas de Veganuary.com](#)

[Menús semanales del Centro de Nutrición Aleris que incluyen el Lunes sin carne](#)

[Recetas veganas fáciles \(Danza de Fogones\)](#)

[Recetas veganas fáciles \(Pequerecetas\)](#)

[¿Cómo comer de tupper vegetariano? \(Infografía\) Mi Dieta Cojea](#)

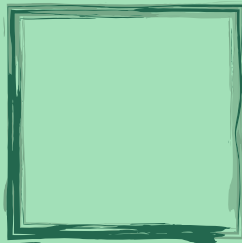
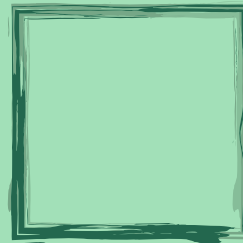
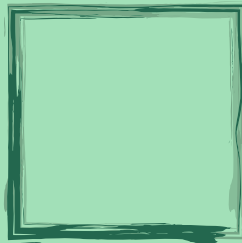

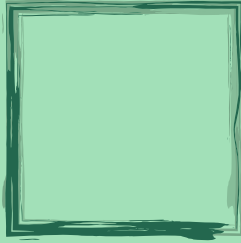
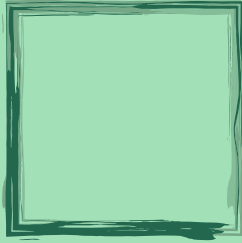
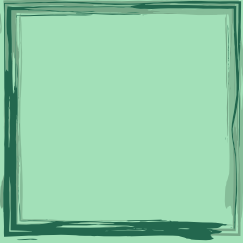
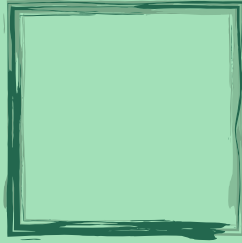
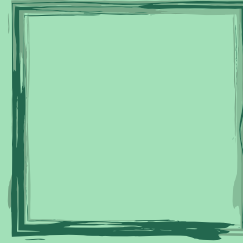
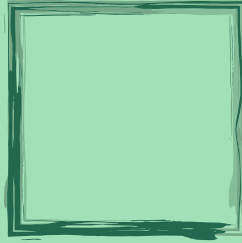

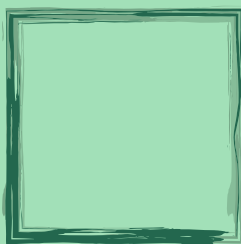
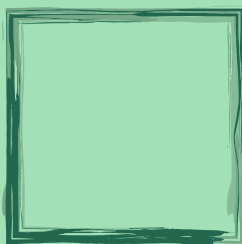
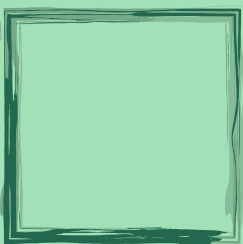
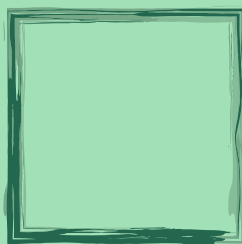
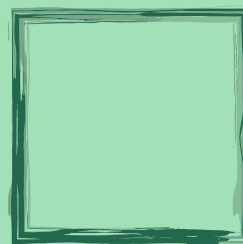
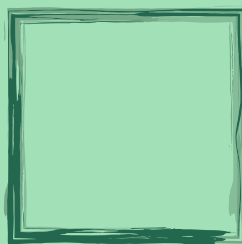

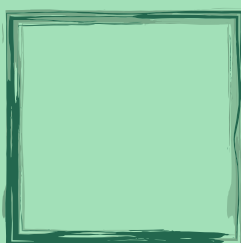
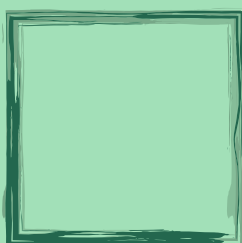
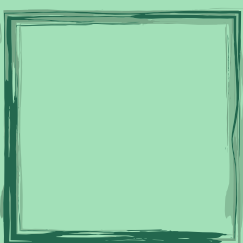
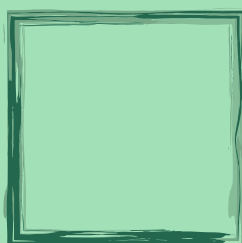
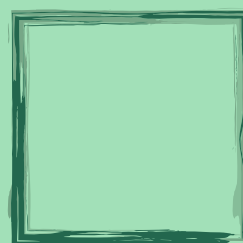
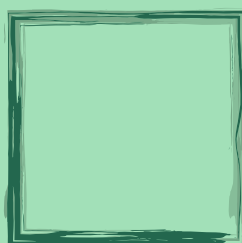

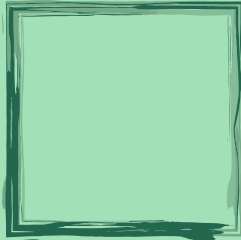
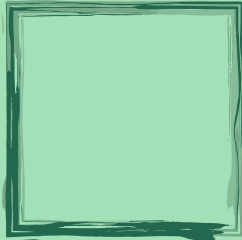
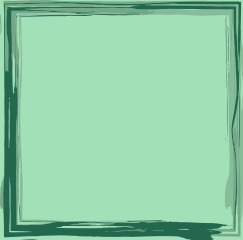
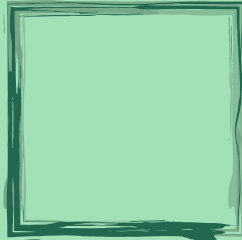
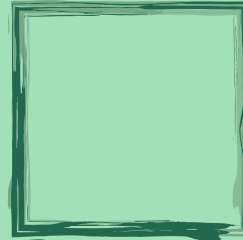
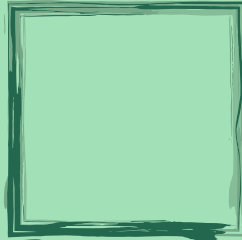
[Blog "Dime qué comes" con nutrición vegetariana, recetas y técnicas culinarias](#)

[Lunessincarne.net](#)

[Pequeños cambios para comer mejor \(Guía alimentaria de Cataluña\)](#)



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

¿Qué he aprendido de mí con este reto? ¿Cómo podría introducir este hábito saludable en mi vida cotidiana?