

Marzo 2025

Crea el cambio hoy



Estilo de vida saludable, en lo físico, emocional y financiero

Para hablar de un estilo de vida saludable debemos entender que es tener salud. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad.

Debemos considerar las distintas áreas de nuestra vida (física, emocional, financiera, entre otras), y empezar a hacer pequeños cambios que promuevan una consistencia y culminen en un estado de vida saludable.

De manera general para lograr un estilo de vida saludable se recomienda integrar los siguientes hábitos dentro de la vida cotidiana:

- Practicar algún deporte o realizar actividad física moderada todos los días durante 30 minutos por lo menos.
- Ingerir agua todos los días.
- Comer 7 a 8 porciones al día de frutas y vegetales. De acuerdo con la OMS, nos ayudará a tener un menor riesgo de padecer depresión y/o ansiedad.
- Dormir en promedio 6 a 7 horas por día. El dormir menos horas a largo plazo puede bajar nuestras defensas y hacernos propensos a diferentes enfermedades. La falta de descanso adecuado está relacionado a aumento de peso, presión arterial elevada, alteraciones en la azúcar de la sangre, enfermedad cardiovascular, depresión y más.
- Consumir menos alimentos ultra procesados, ya que estos pueden generar enfermedades cardiovasculares, diabetes e inflamación crónica.
- Se recomienda, hacer lo posible por establecer horarios de alimentación y ejercicio, tiempos adecuados de trabajo, desconectarnos del celular, y un horario para el descanso.

Llevar un estilo de vida más saludable desde la parte de nuestra alimentación, la disciplina de la actividad física en nuestra rutina diaria, y un buen descanso son hábitos que van generando un efecto positivo en nuestra salud, y nos ayudan a disminuir el riesgo de presentar sobre peso, diabetes, enfermedades cardiovasculares, ansiedad y depresión.

Otro factor de la vida cotidiana que no podemos hacer a un lado es la parte financiera. Si aprendemos a administrar el dinero de manera eficiente, tendremos un mejor control de

nuestras finanzas y estaremos preparados para imprevistos económicos, o simplemente disfrutar de nuestros ingresos.

Algunos hábitos financieros recomendados son:

- Mantener un registro de nuestros ingresos y gastos de manera mensual
- Pagar nuestras deudas
- Plantearnos objetivos económicos
- Fomentar el ahorro
- Evitar gastos impulsivos
- Usar las tarjetas de crédito con responsabilidad y conciencia
- Buscar la forma de invertir y que nos vaya generando algún ingreso o ahorro (en fuentes seguras y comprobadas)



El lograr un estilo de vida saludable es posible, solo es cuestión de iniciar con un objetivo en las diferentes áreas de nuestra vida buscando la mejora constante y consciente.

La recompensa de estos pequeños cambios será un paso cada vez más cerca a una vida más saludable y a una mejor versión de ti.

Escrito por: Dra. Sabrina Duarte



¡Queremos que te fortalezcas en Experiencia Wellbeing

y conozcas de cerca los temas para apoyar tu camino hacia el bienestar!

Para más información y contenido exclusivo sobre las dimensiones de bienestar accede a la página www.experienciawellbeingaon.com. Comunícate con tu líder de recursos humanos para obtener tus credenciales de acceso al portal.