

## PROMOCION DE LA SALUD II

En nuestro articulo anterior iniciamos un chequeo general de los habitos alimenticios que tienen efecto sobre la salud. En el presente articulo mencionaremos los habitos que tienen relación con el Ejercicio Físico y los habitos que tienen que ver con el Comportamiento o situación personales.

Los temas o los habitos planteados en cada una de las relaciones, corresponden a aquellos que de acuerdo con los médicos y centros de salud, son los mas comunes generadores de problemas de salud y que por lo mismo deberíamos evitar o corregir si queremos ser proactivos en el cuidado de nuestro mayor capital que es gozar de una buena salud.

Es importante recordar lo que se establece en la literatura medica y reportes sobre la salud, " La salud es mantenida por la ciencia y la practica de la medicina, pero también por el esfuerzo propio". Adicionaríamos que ese esfuerzo propio debería ser un deber ciudadano en todas las sociedades, para lograr que la atención y servicios médicos que prestan los servicios de medicina publica en los estados, puedan darse con buena calidad y oportunidad a las personas que realmente lo necesiten.

### Habitos de Ejercicios

1) Tu trabajo lo realizas mayormente sentado; 2) Tu trabajo excluye el uso de tus músculos; 3) Cada día gastas menos de 20 minutos caminando para ir a la oficina o sitio de trabajo; 4) Te disgustan los deportes; 5) Para desplazarte a un sito cercano utilizas el carro; 6) Cada día caminas menos de 30 minutos; 7) El caminar o hacer ejercicios no esta dentro de tus planes diarios; 8) Permaneces sentado viendo Televisión mas de tres horas/día.

### Habitos de la vida personal

1) Hace muchos anos fuma; 2) Alrededor suyo hay fumadores; 3) Trabaja mas de 10 horas/día; 4) Su trabajo es estresante; 5) Es una persona perfeccionista y sincera; 6) No tiene distracciones o hobbies; 7) Toma licores cuando se encuentra solo; 8) Duerme menos de 6 horas/día; 9) Sufre de insomnio o se despierta mucho en la noche; 10) Consume sus alimentos estando solo; 11) Cuando se siente estresado come; 12) Sufre de estreñimiento; 13) Se siente siempre cansado; 14) En su familia hay antecedentes de hipertensión o diabetes; 15) Varias personas de su familia han padecido cáncer; 16) No se encuentra contento con su vivienda por ruido o por falta de ventilación; 17) Se considera una persona desafortunada o con mala suerte; 18) Es una persona con sobre peso o gorda; 19) Tiene mas de 40 anos; 20) Hace mas de tres anos tuvo el ultimo examen medico.

Si al repasar estos listados encuentra que has respondido afirmativamente a mas del 50% de las preguntas, deberías tener cuidado con tu salud en el futuro y

tratar de corregir lo que se encuentre dentro de tu control realizar. Ya estas informado y si quieres conservar el capital de tu salud y bienestar, deberías iniciar los cambios requeridos. ¡Vale la pena !!.

NIBUNKENKYO

Centro de Cultura Japonesa

Tel: 5339016 : [www.nibunkenkyo.org](http://www.nibunkenkyo.org)