

PROMOCION DE LA SALUD

En la publicación del mes pasado hacíamos referencia a una serie de artículos relacionados con la Salud Preventiva. Realmente los temas tratados en los artículos corresponden con toda propiedad a la **Promoción de la Salud**, definida como *“El proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas, para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo, mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud”* (Wikipedia/salud). La conservación de la salud es un tema universal, de mucho impacto en el desarrollo social y económico de las naciones y la participación responsable de los individuos en este propósito es el factor determinante de los avances que se logren.

Como mencionábamos, los hábitos de nuestra vida diaria, los relacionados con la nutrición, con el ejercicio físico y con la personalidad saludable, son determinantes de la salud.

En esta oportunidad realizaremos un chequeo muy general de los hábitos alimenticios con efectos reconocidos en la salud:

- 1) Muchos días los pasa sin desayuno.
- 2) Su almuerzo lo come en un restaurante.
- 3) La comida en la noche es tarde, antes de dormirse.
- 4) Consume todo lo que le sirven en el plato.
- 5) Come hasta sentirse totalmente lleno.
- 6) Come rápido.
- 7) Consume poca cantidad de agua durante el día.
- 8) Consume carbohidratos en abundancia (arroz, papa, pastas).
- 9) Consume más de dos (2) tajadas de pan blanco en el día.
- 10) Toma onces todos los días.
- 11) Le gustan las comidas saladas.
- 12) Come carnes rojas todos los días.
- 13) Le gustan las comidas con frituras.
- 14) No come pescado con frecuencia.
- 15) No consume leche o productos lácteos.
- 16) No consume verduras.
- 17) No consume frutas.

- 18) No consume champiñones o algas.
- 19) Come dos (2) huevos diariamente.
- 20) Toma trago con frecuencia o todos los días.
- 21) Por lo menos una vez a la semana se emborracha.
- 22) Toma bebidas gaseosas por lo menos dos veces al día.
- 23) Come mientras ve programas de TV.

Repase el listado anterior y al frente de cada descripción coloque un Sí o un No. Si el número de temas en los cuales respondió con un Si al frente supera la cantidad de siete (7), y si continua con los mismos hábitos alimenticios, va a enfermarse en un futuro cercano. Si el número de respuestas con Si supera la cantidad de doce (12), es posible que ya tenga varias enfermedades. Nunca es tarde para cambiar y mejorar nuestros hábitos alimenticios en procura de una mejor salud y calidad de vida.

NIBUNKENKYO

Centro de Cultura Japonesa.

Tel: 5339016 www.nibunkenkyo.org