



LA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA SE CENTRA EN 6 ÁREAS PARA MEJORAR LA SALUD



MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

La Medicina del estilo de vida es un enfoque basado en evidencia que busca prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables – tales como comer de forma saludable, estar físicamente activo, aliviar el estrés, evitar el abuso de sustancias peligrosas, dormir adecuadamente y tener un sólido sistema de apoyo emocional.

Nutrición como Estilo de Vida

El Colegio Americano de Medicina de Estilo de Vida (ACLM) recomienda una alimentación basada en plantas, en una variedad de vegetales, frutas, granos integrales, legumbres, nueces y semillas mínimamente procesados. Comer plantas enteras es una gran manera de obtener más nutrientes y menos componentes dañinos.

Consume varios de estos tipos de alimentos:

- Vegetales
- Hongos/setas
- Frutas
- Legumbres (porotos, arvejas y lentejas)
- Granos integrales
- Nueces
- Semillas

Limita o evita estos tipos de alimentos:

- Bebidas azucaradas (soda, limonada, jugos, bebidas energéticas, café)
- Carnes procesadas (embutidos, jamones, tocino, salchichas)
- Snacks procesados (galletas/caramelos/papas fritas) (especialmente con azúcar y sal añadidos)
- Lácteos (crema, helados de crema, yogurth enteros endulzados)
- Carnes rojas
- Carnes blancas
- Huevos

Inspiración para Comer:

Vegetales: Vegetales de hoja verde (kale, espinaca, acelga, hojas de mostaza, repollo), ajo, cebolla, pimientos (todo tipo), puerro, perejil, papas (todo tipo), rábanos, zapallo italiano, chícharos, tomates, zanahorias, maíz, arvejas, coliflor, brócoli, pepino, berenjena, champiñones.

Frutas: Bananas, manzanas, kiwi, naranja, moras, frutillas, frambuesas, arándanos, mango, melones, sandía, ciruelas, piña.

Legumbres: Porotos negros, frijoles rojos, frijoles pinto, garbanzos, porotos pallar, lentejas, habas, porotos de soya.

Granos Integrales: Quinoa, arroz integral, avena, cebada, arroz negro, tortillas/pasta/panes integrales, couscous, teff, germen de trigo.

Nueces: Almendras, pistaches, nueces de la india, castañas de cajú, nueces de brazil, avellanas, nueces pecanas.

Semillas: Chia, linaza, cáñamo, pepitas de calabaza, semillas de girasol.

Nutrition Goals

Establecer metas es una excelente manera de mejorar tus hábitos y dar un paso a un patrón alimenticio mejor. Mantén en mente que es más fácil completar metas positivas. Un ejemplo de meta nutricional positiva es: "Añadiré una taza de berries en el desayuno y una manzana o naranja como snack de media tarde al menos 5 días de la semana".

Específica – ¿Qué comida específica te gustaría añadir/cambiar?

Medible – ¿Cuánto agregarás o cambiarás?

Alcanzable – ¿Tienes lo que se necesita para lograrlo?

Realista – ¿Qué realmente puedes hacer? (Mejora sobre perfección)

Conectada al tiempo - ¿Cuán frecuente planeas hacer este cambio? ¿Por cuánto tiempo?



Recursos:

Academy of Nutrition and Dietetics:
www.eatright.org

vegetariannutrition.net

American Heart Association:
www.heart.org

American Diabetes Association:
www.diabetes.org

American Institute for Cancer Research
www.aicr.org/reduce-your-cancer-risk/diet/

Nutrition Facts
www.nutritionfacts.org



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine.
All rights reserved.
Terms of use on www.lifestylemedicine.org.

Actividad Física como Estilo de Vida

Actividad Moderada Actividad Vigorosa

- Caminar rápido
- Limpieza profunda (limpiar ventanas, aspirar, trapear)
- Podar el césped
- Ciclismo ligero
- Badminton
- Tennis dobles
- Excursionismo
- Trote
- Palear
- Cargar peso
- Ciclismo rápido
- Basketball
- Soccer
- Tennis single

**Una limitación de las actividades etiquetadas de esta manera, es que no considera el hecho de que algunas personas tienen un mayor nivel de condición física que otras. Es importante adaptar su actividad a su propio nivel de condición física.*

Guías de Actividad:

Las recomendaciones para adultos de 18-64 años es hacer al menos 150-300 minutos de actividad de moderada intensidad o 75-150 minutos de actividad vigorosa, a la semana; junto con 2 o más días a la semana de entrenamiento de fuerza. A más actividad física, mayor beneficio, pero cualquier cantidad de ejercicio es mejor que nada. Trabajar con un especialista certificado en ejercicio como kinesiólogo, fisiólogo, terapeuta físico o entrenador personal es lo más seguro y de confianza para comenzar un programa de ejercicio.

Tipos de Actividad

Aeróbico: correr, nadar, ciclismo, senderismo, deportes, baile, caminata rápida.

Fuerza: incluye levantar pesas, pesas rusas, ejercicios con el peso del cuerpo como sentadillas, desplantes, flexiones de brazos, etc.

Flexibilidad: incluye algunos tipos de yoga.

Balance: incluye tai chi, qi gong y algunos tipos de yoga.

Advertencia: siempre consulta con tu médico antes de empezar alguna actividad física nueva.

Metas de Actividad Física

Establecer una meta es una excelente manera de comenzar con la actividad física. Es más fácil lograr metas positivas. Un ejemplo sería “Voy a caminar con mi pareja o familiar por al menos 20 minutos luego de la cena todos los días de semana por 2 meses.”

Específico – ¿Qué actividad específica estás planeando agregar a tu día?

Medible – ¿Cuánta actividad? ¿Cuántas sesiones?

Alcanzable – ¿Tienes lo necesario para realizarlo?

Realista – ¿Qué puedes hacer actualmente? (conoce tus límites, inicia con algo pequeño, construye en el camino)

Conectado al tiempo – ¿Qué frecuencia? ¿Por cuánto realizarás la actividad?



Recursos de Ayuda:
exerciseismedicine.org

Walk With a Doc:
walkwithadoc.org

CDC:
cdc.gov/physicalactivity

Find a Trainer Near You:
usreps.org

2019 Physical Activity Guidelines:
health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

ACE Exercise Library:
acefitness.org



lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine. All rights reserved. Terms of use on www.lifestylemedicine.org.

Reducción de Estrés como Estilo de Vida

El estrés es inevitable. Lo que pensamos sobre este y como reaccionamos ante el marca la diferencia en como impacta nuestro autocuidado y salud. Mientras algunos medicamentos pueden ayudar a manejar el estrés, hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a manejar tu propio terreno y mejorar tu salud global. Acompañarte de tu equipo de salud puede también ayudar a determinar un plan de acción para reducir el estrés.

Técnicas de autogestion

- Conecta con otros
- Únete a actividades
- Prueba distintas maneras saludables de relajarte (música, ejercicio, baile, meditación, yoga)
- Tómate tiempo para actividades creativas, divertidas o hobbies
- Mantén un diario de gratitud o escribe sobre eventos estresantes
- Cuida tus necesidades espirituales
- Date tiempo para reír (comedia, libros, etc)
- Evita la cafeína y alcohol
- Prueba técnicas de respiración profunda
- Ve por un masaje

Buen Estrés/Mal Estrés

No todo estrés es malo para nosotros, de hecho, algo de estrés puede ayud a completar proyectos importantes, estudiar para un examen, hablar en público o lograr metas complejas. Por otro lado el distrés o estrés negativo es el tipo que puede causar ansiedad a corto o largo plazo, bajo rendimiento y/o llevar a mala salud mental y física. Este puede ser causado por muchos factores que difieren para cada persona. Es importante reconocer lo que te causa distrés para que puedas tener un plan para manejar esas situaciones o tener una óptica distinta.

Ve el estrés de manera diferente

Mira los eventos desde otro ángulo. Considera “¿Hay alguna otra manera de ver esta situación?” Recuerda que no enfocarte en lo que no puede cambiarse. Mejora el ánimo mirando qué esta saliendo bien en tu vida. Enfócate en tus logros o en lo que haz logrado superar.

Metas de Reducción de Estrés

Establecer metas para manejar el estrés es una excelente manera para disminuir el impacto negativo que este puede tener en tu salud. Es frecuentemente más fácil lograr metas positivas. Un ejemplo de meta positiva para manejar estrés es “Escribiré de que estoy agradecido por al menos 10 minutos 3 veces a la semana”

Específico – ¿Qué vas a hacer para manejar tu estrés?

Medible – ¿Cuánto tiempo? ¿Cuántas sesiones?

Alcanzable – ¿Tienes lo que necesitas para continuar?

Realista - ¿Qué es lo que puedes hacer actualmente? (mejoría sobre perfección)

Conectado al tiempo – ¿Qué frecuencia? ¿Cuánto tiempo te comprometerás?



Recursos acerca de Estrés:

The American Institute of Stress

www.stress.org

National Institute of Mental Health:

nimh.nih.gov/health/publications/stress

American Psychological Association:

apa.org/topics/stress

Mentalhealth.gov

Headspace (App Store)



AMERICAN COLLEGE OF Lifestyle Medicine

lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine. All rights reserved. Terms of use on www.lifestylemedicine.org.

Evitar Abuso de Sustancias Riesgosas como Estilo de Vida

Es bien conocido que el tabaco y el exceso de alcohol aumentan el riesgo de varias enfermedades crónicas y de la mortalidad. La gente que está preparada puede y logra dejar de fumar, de hecho hay actualmente en el mundo más ex-fumadores que fumadores. También hay tratamientos para el uso excesivo de alcohol. Algunos tratamientos funcionan para el abuso del alcohol. A menudo toman tiempo; deben ser combinados con múltiples intentos y abordajes. Armarte de paciencia así como buscar asistencia y apoyo de quienes pueden ayudarte a cumplir tus metas es una parte importante para lograrlo.

Tratamientos efectivos para el tabaquismo son:

- Consejería
 - Individual, grupal, telefónica
 - Muchas visitas rápidas
 - Visitas más largas y profundas
- Medicamentos
- Consejería + Medicamentos (anti-recaída)

Los “resbalones” y recaídas son normales y se consideran parte del proceso de cambio. Establecer objetivos, apoyo y la persistencia son clave!

Metas para Evitar Sustancias Riesgosas:

Establecer metas acerca del abuso de sustancias (sea tabaco, alcohol, u otras sustancias) es una excelente manera de comenzar a hacer cambios. Tener apoyo y responsabilidad para cumplir las metas es esencial, un seguimiento frecuente también es buena idea. Un ejemplo de meta es “Cambiaré mi cigarro de la mañana por masticar goma de mascar al menos 5 días a la semana las próximas 4 semanas. Le pediré a mi pareja que me ayude a ser responsable y usaré el servicio gratis de mensajería de apoyo”

Específico – ¿Qué vas a hacer para disminuir tu uso de sustancias?

Medible – ¿Cuánto lo vas a reducir?

Alcanzable – ¿Tienes lo necesario para llevarlo a cabo?

Realista – ¿Qué puedes actualmente hacer? (mejoría sobre perfección)

Conectado al tiempo – ¿Qué frecuencia? ¿Por cuánto te comprometerás?

Recursos de Abuso de Sustancias:

National Quit Link: 1-800-Quit-Now
SmokeFree.gov <https://smokefree.gov/>
nami.org
NIAAA Alcohol Treatment Navigator
alcoholtreatment.niaaa.nih.gov
American Academy of Addiction Psychiatry
www.aaap.org
American Psychological Association
www.apa.org
American Society of Addiction Medicine
www.asam.org
NAADAC Substance Abuse Professionals
www.naadac.org
National Association of Social Workers
www.helpstartshere.org
www.psychologytoday.com/us

Substance Abuse Treatment Locator
www.findtreatment.samhsa.gov
Alcoholics Anonymous (AA)
www.aa.org
Moderation Management
www.moderation.org
Secular Organizations for Sobriety
www.sossobriety.org
SMART Recovery
www.smartrecovery.org
Women for Sobriety
www.womenforsobriety.org
Al-Anon Family Groups
www.al-anon.alateen.org
Adult Children of Alcoholics
www.adultchildren.org



Guidelines:

Standard de bebida alcohólica en EEUU:

12 oz (355 mL) cerveza

5 oz (148mL) vino

1.5 oz (44mL) de destilados

Botellas típicas

750 mL vino = 5 medidas

750 mL destilado = 18 medidas

1 L destilado = 24 medidas

Guía de Consumo Alcohol Bajo Riesgo por el Instituto Nacional de Salud

Hombres

No más de 4 tragos al día

No más de 14 tragos en 7 días

Mujeres

No más de 3 tragos en un día

No más de 7 tragos en 7 días

“Borrachera” se define como:

5 tragos en 2 horas para hombres,

4 tragos en 2 horas para mujeres



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine.
All rights reserved.
Terms of use on www.lifestylemedicine.org.

Salud del Sueño como Estilo de Vida

El sueño es una parte extremadamente importante de la salud humana. Los efectos negativos del retardo o interrupción del sueño incluyen lentitud, poca capacidad de atención, disminución de la sociabilidad, depresión, disminución del sueño profundo, disminución del gasto calórico durante el día, aumento del apetito y disminución de la sensación de saciedad, resistencia a la insulina y disminución del rendimiento.

Disruptores del Sueño

- Mucha comida o beber cerca de la hora de sueño
- Luces azules del teléfono/computador/pantalla de televisor
- Cafeína y uso de alcohol
- Estrés/ansiedad/preocupación
- Algunos ruidos/sonidos
- Temperatura (mucho frío o calor)
- Falta de exposición a la luz del día/exposición solar
- fármacos y condiciones médicas
- pareja o mascota (en cama)

Consejos para un mejor sueño:

- Usar la cama sólo para dormir
- Establecer un horario regular de sueño (el mismo para acostarse y despertar)
- Minimizar/eliminar ruidos y luces de la habitación
- Aumentar la exposición diaria a la luz solar
- Moverse al menos cada hora durante el día
- Eliminar la cafeína de la noche y limitarla durante el día
- Evitar el alcohol hasta 3 horas antes de acostarse
- Evitar comidas altas en sodio cerca de la hora de dormir
- Eliminar/limitar snacks después de la cena
- Mantener un IMC saludable
- Mantenerse hidratado durante el día
- Terapia Cognitivo Conductual para insomnio
- Ejercicio
- Elecciones de alimentos
- Meditación

Metas de Manejo del Sueño

Establecer metas sobre de la salud del sueño es una excelente manera de mejorar la calidad de este. Suele ser más fácil lograr metas positivas. Un ejemplo es “Comenzaré una nueva rutina de sueño de apagar la television y cambiar por leer un libro al menos 30 minutos antes de ir a la cama por 4 noches esta semana”

Específico- ¿Qué harás para mejorar la calidad/cantidad de tu sueño?

Medible- ¿Cuánto tiempo? ¿Cuántas sesiones?

Alcanzable- ¿Tienes lo necesario para llevarlo a cabo?

Realista- ¿Qué puedes hacer realmente? (mejora sobre perfección)

Conectado al tiempo – ¿Cuán frecuente? ¿Por cuánto te comprometerás?



Recursos acerca de
Estrés:
Sleepassociation.org

Sleepeducation.org

Recomendaciones para Salud Óptima:

niños de 4 a 12 meses :
12 a 16 horas por 24 horas

niños de 1 a 2 años de edad:
11 a 14 horas por 24 horas
(incluidas siestas)

niños de 3 a 5 años de edad :
10 a 13 horas por 24 horas
(incluidas siestas)

niños de 6 a 12 años de edad :
9 a 12 horas por 24 horas

adolescentes entre 13 a 18 años
de edad :
8 a 10 horas por 24 horas

adultos:
7-9 horas de sueño por 24 horas



ASOCIACIÓN MEXICANA DE MEDICINA DE ESTILO DE VIDA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine.
All rights reserved.
Terms of use on www.lifestylemedicine.org.

Conexiones Sociales en Estilo de Vida

Las conexiones sociales y relaciones impactan nuestra salud física, mental y emocional. De hecho, los estudios muestran que el predictor más importante de felicidad y longevidad humana es tener conexiones sociales. Medidas físicas relacionadas a la salud como presión arterial y pulso, mejoran incluso con cortas interacciones sociales. Con las conexiones sociales siendo tan importantes para la salud humana, más abajo hay algunos tips para ayudar a crear y mantener conexiones con sentido en tu vida.

Formando Nuevas Conexiones Sociales

- Hacer voluntariados es una excelente manera de conocer otra gente; ayudar a otros ha demostrado mejorar la salud incrementa la felicidad y es una excelente.
- Conectar con centros comunitarios para encontrar servicios y ofertas locales.
- Encontrar online grupos comunitarios que compartan los mismos intereses- Grupos de Facebook son un buen lugar para buscar.
- Unirse a una comunidad religiosa o espiritual.
- Considera ayudar en un refugio de animales o adoptar un animal y compartir con otras personas que tengan animales.
- Acude a un evento deportivo local, evento musical o exhibición de arte.
- Acude a eventos comunitarios como celebraciones cívicas, desfiles o de recaudación de fondos.
- Toma un curso en tu biblioteca local o alguna clase comunitaria.
- Preguntar en tu trabajo por ideas para mejorar la conexión social

Reforzar Conexiones Sociales

- Ten más cuidado de conectar con otras personas que ves frecuentemente durante la semana.
- Cuando sea posible, mantente positivo al interactuar con otras personas.
- Comparte nuevas experiencias.
- Pasa más tiempo con otros.
- Mantente disponible y presente para quienes necesiten.
- Se flexible, entusiasta y apoya lo que otros están haciendo con sus vidas.

Social Connection Goals

Establecer metas es una buena manera de mejorar tu conectividad. Es frecuentemente más sencillo alcanzar metas positivas. Un ejemplo de meta positiva de conectividad social es "Aumentaré mi sensación de conectividad social al unirme a una clase de fitness de una hora, tres noches a la semana"

Específica - ¿Qué estás haciendo para mejorar tu sensación de conectividad?

Medible - ¿Cuánto tiempo? ¿Cuántas sesiones?

Alcance - ¿Crees que tienes lo que se necesita para lograrlo?

Realista - ¿Qué realmente puedes hacer? (mejora sobre perfección)

Conectado al Tiempo - ¿Qué tan frecuente? Por cuánto tiempo te comprometerás?



Recursos:
[meetup.com](https://www.meetup.com)

purposebuiltfamilies.com

Conexión Social y Depresión

Mientras la tecnología puede mejorar la conectividad en algunos casos, los estudios muestran que quienes usan más las redes sociales están en mayor riesgo de depresión. Sé consciente de cómo usas la tecnología para mejorar tu conectividad social.

CONSEJO: Busca oportunidades que mejoren otras áreas de la salud como grupos activos o clases de cocina saludable.



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine.
All rights reserved.
Terms of use on www.lifestylemedicine.org.

Full Plate Living helps guide people toward eating more health promoting foods.

Visit fullplateliving.org to sign up at no charge.

