

RESOLUCIONES

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Año nuevo, vida nueva. Se acerca la despedida de un año y con él llegan momentos de reflexión sobre lo acontecido y sobre todos los cambios que se desean realizar para recibir al nuevo año. Incluyo 5 estilos de vida que te pueden ayudar a preparar tu lista de resoluciones.

- **1. Muévete más** – caminar 30 minutos diarios ofrece muchos beneficios a tu salud. Reduce el estrés, fortalece huesos y músculos, reduce el riesgo de depresión, ansiedad y te ayuda a dormir mejor, entre otros.
- **2. Mantén una alimentación balanceada** – escoge alimentos bajos en grasas y sodio, consume más fibra, reduce el azúcar y el alcohol, prefiere pescado, pavo o pollo, elige agua y leche baja en grasa y consume al menos 3 frutas frescas al día.
- **3. Duerme y descansa** – un adulto necesita dormir entre 6-8 horas diarias. Un sueño reparador ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor. La falta de sueño influye en el humor y en la manera que se interactúa con los demás. Reducir el uso de equipos electrónicos antes de dormir, ayudan a disfrutar de un sueño reparador.
- **4. Da gracias** – la gratitud contribuye a la esperanza. Permite enfocarse en lo positivo y ayuda a reducir la ansiedad y el estrés diario. Las personas agradecidas son más felices y están más satisfechas con su vida, amistades, familia y comunidad; y tienen mejor desempeño en la escuela y el trabajo.
- **5. Autocuidado** – presta atención a lo que te dice tu cuerpo para cuidar y promover tu salud física, mental y emocional. Saca tiempo para tu chequeo anual y las pruebas preventivas. Socializar con amigos, familia o pareja también es importante. Si aún no lo tienes, identifica un pasatiempo. Nutre tu espíritu ya sea con meditación o en un servicio religioso de tu preferencia. Reconoce tus emociones y exprésalas de forma segura; busca ayuda profesional de ser necesario.

Comienza el nuevo año incorporando todos o algunos de estos estilos de vida. Comienza añadiendo pequeños cambios a tu rutina y en la comida. Añade calidad de vida a tus años para que disfrutes de una vida plena. Te queremos ayudar a estar saludable; cuídate.

