

# DECÁLOGO DE LAS CONDUCTAS SALUDABLES PARA EVITAR Y CONTROLAR LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Subdirección de Enfermedades No Transmisibles  
Ministerio de Salud y Protección Social



**NO FUME.** Abandone el consumo y evite la exposición al humo del tabaco y sus derivados.



**ALIMÉNTESE SANAMENTE.** Reduzca al mínimo el consumo de grasas, grasas trans, bebidas azucaradas, alimentos salados, conservas o encurtidos con alta proporción de sodio, comida chatarra. Incremente el consumo de frutas y verduras. La recomendación internacionalmente aceptada es la de incluir en la alimentación, cinco porciones diarias, entre frutas y verduras, combinando colores. Serían no menos de 400 grs. diarios entre frutas y verduras.



**MANTÉNGASE EN FORMA.** Realice actividad física con regularidad. Son suficientes 30 minutos de caminata diaria durante 5 días a la semana. Deberá ser una caminata sostenida y a buen ritmo. Se puede fraccionar en dos caminatas de 15 minutos o tres de 10 minutos. Combine las dinámicas de flexibilidad, fuerza y resistencia.



**CONTROLE SU PESO.** Lo ideal es que mantenga un peso constante y una relación entre el peso y la talla dentro de un rango normal. Se usa el Índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona el peso (en Kgs.) con la talla (en mts.). El rango apropiado es aquel en el cual el IMC se encuentra entre los 18,5 y los 24,9 kgs/mt<sup>2</sup>. Manténgase en este rango.



**EVITE EL USO NOCIVO DEL ALCOHOL.** Sepa divertirse en reuniones sociales. Dependiendo del tipo de bebidas alcohólicas y la condición individual de quien la consume, los efectos dañinos pueden presentarse incluso con pequeñas cantidades, sea consciente que no es necesario llegar hasta la embriaguez y evite seguir los mensajes que sean contrarios.



**CONOZCA SUS CIFRAS.** Familiarícese con los valores de su tensión arterial, su glicemia (el azúcar en la sangre), el colesterol y los triglicéridos. La tensión arterial debe estar idealmente por debajo de 120/80. La glicemia en ayunas no debe ser superior a 100 mg/dl. El Colesterol Total debe estar por debajo de los 200 mg/dl. Los triglicéridos deben estar por debajo de los 150 mg/dl. Si alguna de estas cifras llegare a estar por encima, consulte a su médico.



MinSalud  
Ministerio de Salud  
y Protección Social

**PROSPERIDAD  
PARA TODOS**

# DECÁLOGO DE LAS CONDUCTAS SALUDABLES PARA EVITAR Y CONTROLAR LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Subdirección de Enfermedades No Transmisibles  
Ministerio de Salud y Protección Social



**ADHIERA AL TRATAMIENTO.** Si usted ya tiene diagnosticada alguna de las enfermedades no transmisibles, por ningún motivo abandone su tratamiento. Su médico tratante será quien le indique la dosis más apropiada del o de los medicamentos que esté tomado.

---



**MANTÉNGASE HIDRATADO.** Hidrátese desde el comienzo del día. Consuma mínimo cinco vasos de agua a lo largo del día. Incremente su hidratación antes de iniciar la actividad física diaria.

---



**REDUZCA SU CARGA EMOCIONAL.** Comparta sus ideas y emociones. La comunicación es terapéutica. Busque apoyo si siente que alguna situación se le sale de las manos. Aprenda y utilice regularmente técnicas de relajación para contrarrestar el estrés y la ansiedad. Procure solucionar los conflictos y las diferencias con las demás personas sin recurrir a la violencia. Practique y promueva la no violencia.

---



**MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA.** Vea el futuro con optimismo y vislúmbrelo y siéntalo muy cercano. Evite juzgar constantemente las conductas y circunstancias ajenas. No se apropie de los problemas de los demás. Pero tampoco permita que nadie lo juzgue o dañe su autoestima, sus libertades o sus derechos.



MinSalud  
Ministerio de Salud  
y Protección Social

**PROSPERIDAD  
PARA TODOS**