UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Abril_2020: Estilo de vida que perdure

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Saludables (REUS) se suma a la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común".
Este mes de abril el tema es un estilo de vida que perdure.

En el mes de abril, reforzamos la importancia de que mantengas unos hábitos saludables durante el periodo de confinamiento que se extienda por todas las parcelas del quehacer diario. Ahora puede que tengas más tiempo para organizarte y comenzar una vida más sana. Ponlo en práctica y trata de mantener estos hábitos cuando esta etapa haya terminado.

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Copyright© 2024 Universidad de Granada

La adherencia a una dieta saludable está muy relacionada con la disminución del riesgo de sufrir diversas patologías relacionadas con la obesidad, dislipidemias, hipertensión, diabetes mellitus, osteoporosis, malnutrición y anemia. Planifica semanalmente tu menú saludable y la compra de sus ingredientes. Te resultará de gran utilidad.

Además, un buen nivel de hidratación también resulta indispensable para el correcto funcionamiento de las funciones biológicas más básicas y facilita el rendimiento intelectual.

Seguro que todo el esfuerzo que estamos haciendo nos hace merecedores de pequeños caprichos. No abuses de ellos y limítalos sólo a momentos concretos que te hagan disfrutar de los pequeños logros que vayas consiguiendo.

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

La práctica del ejercicio físico es una de las mejores estrategias de prevención y promoción de la salud porque mejora la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la densidad ósea, el sistema inmunológico, la salud mental y la concentración. Una buena condición física es la mejor prevención a la enfermedad. En armonía con la dieta saludable, el ejercicio físico regular contribuye al buen balance energético y nos ayuda a mantener una buena composición corporal. En estos momentos en los que estamos abocados al teletrabajo, docencia virtual y video conferencias, es posible que permanezcamos sentados más tiempo de la cuenta. Intenta levantarte cada hora y durante 5 min mueve un poco tu cuerpo, dirige tu mirada a otros sitios y estira los músculos que notes más cargados (puedes verlo con detalle en este enlace https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_salud/medicina_trabajo/salud-y-teletrabajo). Además de estas pequeñas pautas, acuérdate de reservar una franja diaria de tu tiempo libre a practicar algo de ejercicio. Puedes encontrar una propuesta regular de actividad física en el canal de YouTube del Centro de Actividades Deportivas "Deportes UGR" (https://www.youtube.com/channel/UCWMpI7aKN8sHebfgT7MfyWg).

SUEÑO

El estrés y el cambio de actividades de estos días puede alterar la calidad de nuestro sueño. Incluso es posible que hayamos retrasado la hora de irnos a la cama a la vez que tenemos que seguir cumpliendo con las exigencias del trabajo, docencia y estudio. Instaurar buenos hábitos de sueño y descanso mejoran la calidad de vida, la capacidad de atención visual y ejecutiva, la memoria, la fluidez verbal, el pensamiento creativo, el aprendizaje y, en general, el rendimiento académico y laboral. Debemos intentar dormir entre 7 y 8 horas diarias.

SALUD PSICOSOCIAL

http://viics.ugr.es/

La incertidumbre sobre el regreso a los puestos de trabajo en cada vez más cercano periodo de exámenes puede generar que trabajadores y estudiantes sientan ansiedad y angustia ante la falta de control y conocimiento de cómo se van a llevar a

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Copyright© 2024 Universidad de Granada