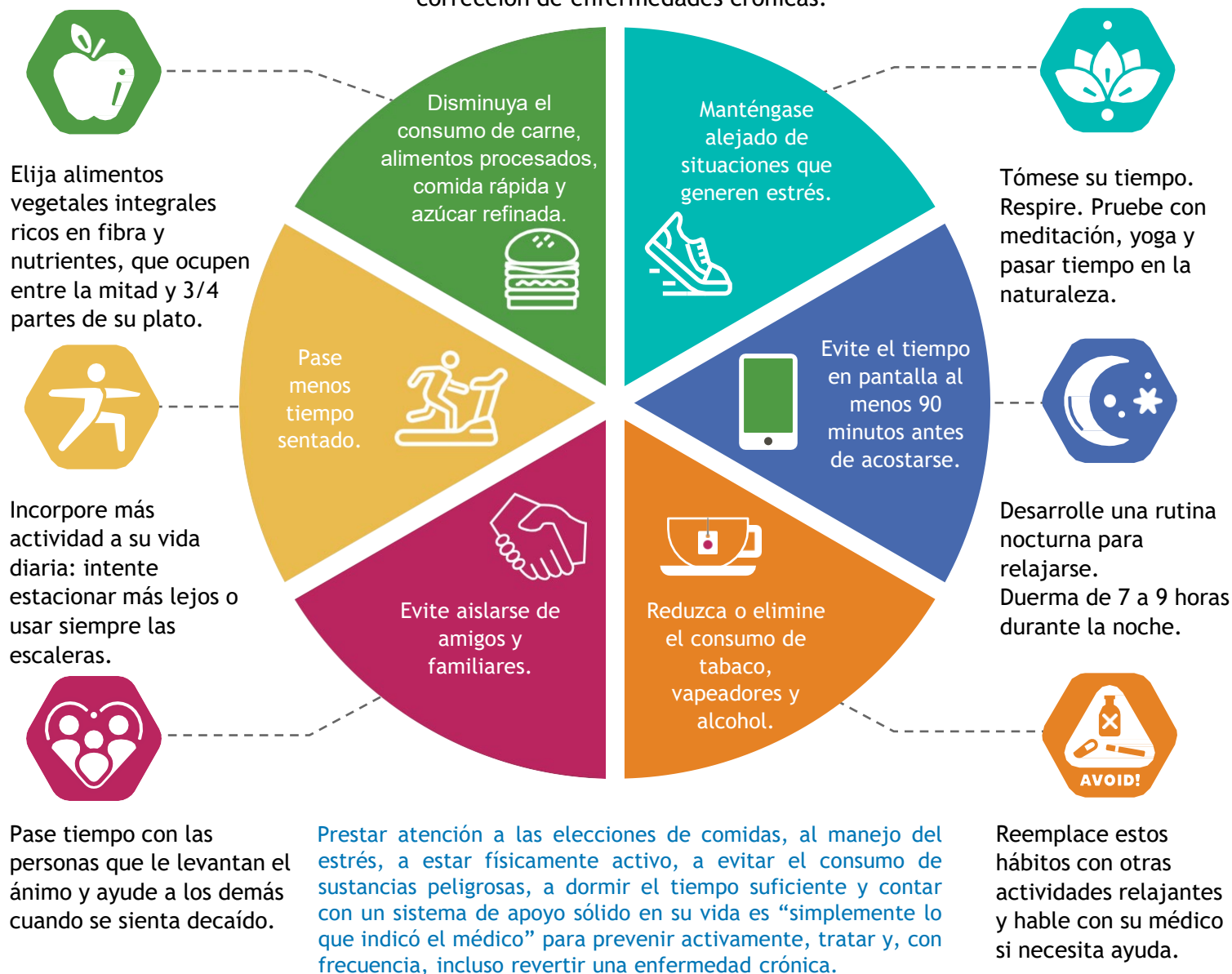


LOS PRIMEROS PASOS PARA RECUPERAR LA SALUD

La medicina del estilo de vida consiste en el uso de tratamientos basados en evidencia, como una alimentación a base de alimentos integrales y vegetales, la actividad física regular, el sueño reparador, el manejo del estrés, la disminución del consumo de sustancias riesgosas y los vínculos sociales positivos, para el tratamiento y la corrección de enfermedades crónicas.



RECOMENDACIONES ADICIONALES

- Beba agua para calmar la sed.
- Elija una actividad física que disfrute, como caminar, moverse en el agua o montar en bicicleta. Aumente el tiempo lentamente, con un objetivo de 30 minutos, como mínimo, durante 5 días a la semana.
- Para disfrutar de la mejor calidad de sueño, es importante que su habitación esté fresca, oscura, silenciosa y cómoda.
- Comprenda los peligros bien documentados del consumo de cualquier sustancia adictiva, que puede aumentar el riesgo de muchos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.
- Diferencie el estrés que conduce a una mejor salud y productividad del estrés que conduce a la ansiedad, la depresión, la obesidad, los problemas del sistema inmunitario y más.
- Establezca horarios regulares para interactuar con otras personas. Los vínculos sociales son esenciales para la resiliencia emocional.