

# La salud está en tus manos

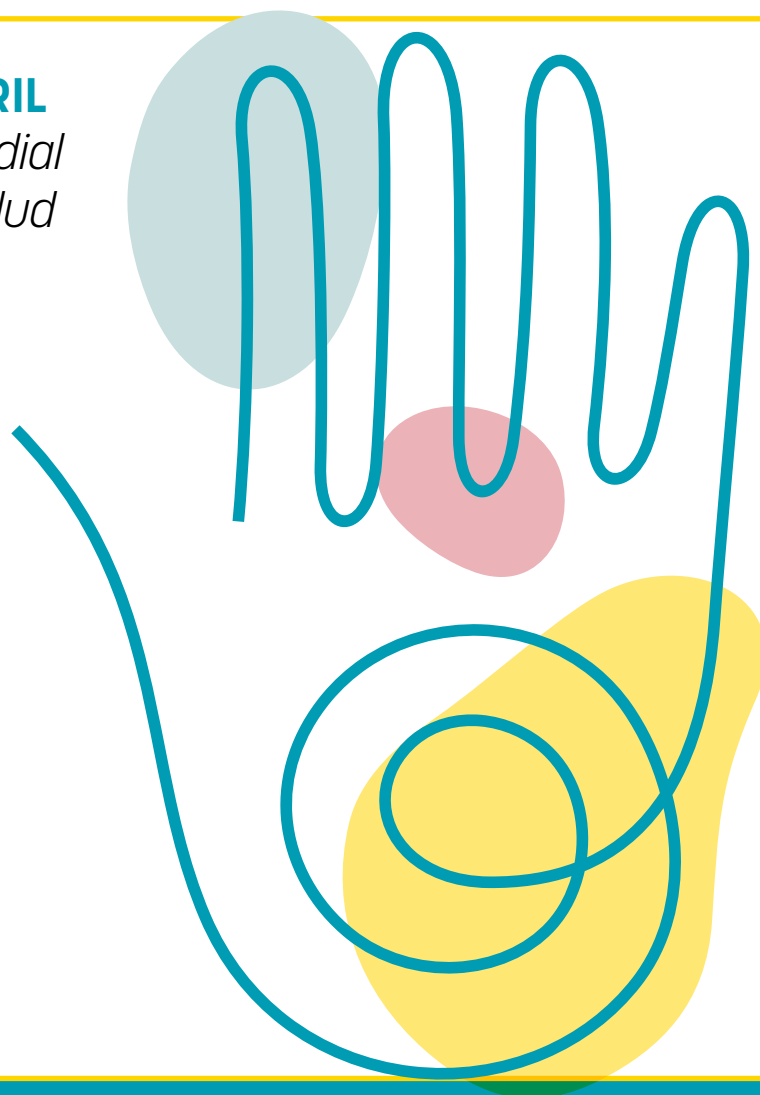
**10 BUENOS PROPÓSITOS QUE MEJORARÁN  
TU BIENESTAR SIN UN GRAN ESFUERZO**

**7**  
ABRIL

**DÍA MUNDIAL  
DE LA SALUD**

---

**7 DE ABRIL**  
*Día Mundial  
de la Salud*



El 7 de abril, se celebra el **Día Mundial de la Salud**. Marca el aniversario de la fundación de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** que este año celebrará su **75º aniversario**

Cada año se centra en un problema de salud pública específico. El lema de este año es

**Salud  
para todos**



# GESTIONA TU TIEMPO

Hoy en día el tiempo nunca nos parece suficiente. Dedicamos cada vez más tiempo al trabajo o los desplazamientos y queremos hacer cada vez más cosas en el mismo número de horas. Una persona que trabaja ocho horas al día y se encarga, además, de tareas domésticas o familiares, debería de disponer como mínimo de dos horas al día para sí mismo y unas ocho horas de sueño.

Llevar las riendas de tu tiempo proporciona una sensación de control sobre la propia vida que en sí misma reduce el estrés diario. En la medida de lo posible, trata de fomentar esa sensación.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

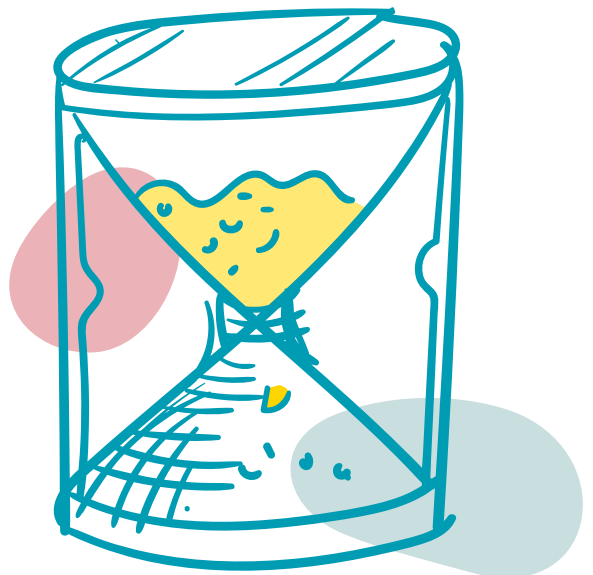
Organizar el tiempo implica tener siempre en mente cuál es el objetivo de cada tarea y el grado de exigencia que requiere. Desde OCU te ofrecemos algunas orientaciones para gestionar tu tiempo:

- Diferencia entre lo que es urgente e inmediato de lo importante.
- En la medida de lo posible, planifica con antelación tus tareas, pero siendo razonablemente flexible, pues se pueden dar situaciones inesperadas. Reserva un tiempo para ellas.
- Haz una lista diaria de las tareas que deseas llevar a cabo. Repásala cada noche para comprobar las que has cumplido y cuales realizarás al día siguiente.
- Si tienes dificultades para cumplirlas es señal de que tu planificación falla: quieres hacer demasiadas cosas, o quizá no eras consciente del tiempo que realmente dedicas a cada tarea.

- Una buena táctica para afrontar tareas de gran envergadura es desglosarlas en otras más pequeñas y factibles. Así te resultará más sencilla tu planificación.
- Si a pesar de todas estas recomendaciones no consigues hacer todo lo que vayas planificando, delega algunas tareas o pide ayuda, tanto en el ámbito laboral como en tu vida personal.

## ★ MIDE TU NIVEL DE ESTRÉS CON ESTE SENCILLO TEST

<https://www.ocu.org/salud/bienestar-prevencion/calculadora/test-de-estres>





# DUERME BIEN

Muchas personas tienen dificultades para dormir. Utilizar fármacos para conciliar el sueño es una solución muy extendida en nuestra sociedad, pero no la más recomendable. Si tienes que tomarlos, hay que hacerlo siempre bajo prescripción y supervisión médica.

La falta de descanso influye en la actividad diaria y en la salud. Si no se descansa bien, no se rinde al cien por cien. Además, físicamente nos encontraremos siempre cansados, somnolientos, sin poder concentrarnos e incluso de mal humor.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

Cada persona necesita dormir un número de horas diferente. En los adultos suele oscilar entre 7 y 9 horas. OCU te recomienda algunas pautas de higiene del sueño que te ayudarán:

- Márcate una rutina y respétala: acuéstate en cuanto sientas sueño y procura levantarte a la misma hora. Si no consigues dormir, levántate y haz alguna actividad monótona en otra habitación (doblar calcetines, ordenar...), y en cuanto comiences a sentir sueño regresa a la cama.
- Mantén la habitación ventilada, con una temperatura y humedad adecuadas, silenciosa y poco iluminada. La temperatura no debe superar los 22-23º y la humedad debe ser del 50% aproximadamente.
- Escoge una almohada y un colchón adecuados a tus necesidades. La postura en la que duermes determinará qué tipo de almohada elegir. El colchón tampoco debe ser muy duro porque

no permite una buena relajación, ni demasiado blando porque puede acentuar dolores de espalda.

- No tomes bebidas con cafeína o alcohol, al menos cuatro horas antes de ir a dormir, y tabaco al menos dos horas antes. Cena temprano y la cantidad justa, para no sentirte ni muy lleno ni tener sensación de hambre.
- Mejor no practiques ejercicio antes de dormir, aunque es muy recomendable durante el día.
- Finalmente, si no duermes bien desde hace tiempo y, tras aplicar todas estas recomendaciones, continúas sin poder descansar, habla con tu médico.





# DESENGÁNCRATE DEL MÓVIL

Las nuevas tecnologías nos facilitan mucho la vida: ahorran tiempo en gestiones, permiten trabajar desde casa... y durante el confinamiento nos han facilitado estar en contacto con nuestros familiares. Pero ¿te has parado a pensar en la cantidad de horas que pasamos mirando el móvil?

Conectarse a internet o mirar el móvil no es malo ni negativo, pero sí puede crear dependencia. Es decir, tener la necesidad de utilizarlo constantemente, de confirmar que no hemos recibido mensajes o llamadas, etc., lo que nos puede hacer perder mucho tiempo, y, paradójicamente, aislarnos de los demás.

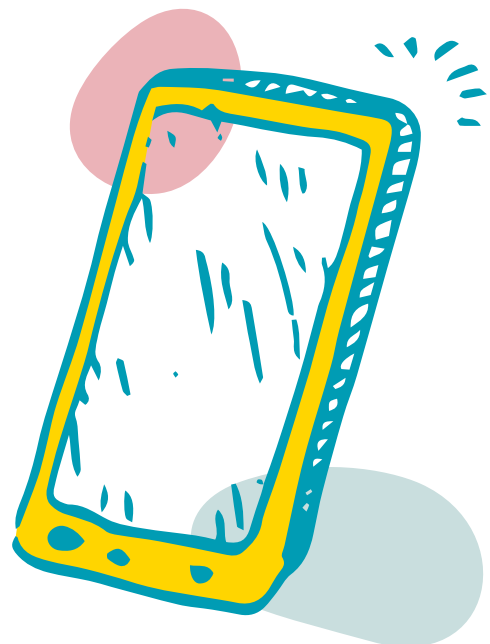
## ¿QUÉ PUEDES HACER?

Lo mejor es fomentar un uso razonable del móvil, internet u otros dispositivos y no estar atado a ellos. Además, serás un buen ejemplo para los más pequeños. Para ello, te recomendamos:

- Establecer límites en el tiempo de uso. Puede ser útil también limitar los momentos y motivos por los que se utilizan. Por ejemplo, solo para ver una serie por la noche, comprobar los mensajes por la mañana, etc. Y entre medias, dejarlos aparcados.
- Establecer momentos y zonas de la casa libres de dispositivos: en las comidas, antes de ir a acostarse o en los dormitorios, por ejemplo.
- Mantén un equilibrio entre tus actividades online y offline. Fomenta tus relaciones sociales o de ocio y tiempo libre sin pantallas.
- Un uso abusivo de las nuevas tecnologías fomenta el sedentarismo, haz ejercicio solo o en grupo con frecuencia.

★ ¿ERES "ADICTO" A INTERNET? RESPONDE A ESTAS 20 PREGUNTAS Y SABRÁS SI HACES UN USO ABUSIVO DE TUS DISPOSITIVOS O APLICACIONES

<https://www.ocu.org/salud/bienestar-prevencion/calculadora/test-adiccion-movil>



# 4

## QUÉ EL TRABAJO NO TE QUEME

Algunas profesiones son más susceptibles que otras de acabar quemando a las personas que las ejercen. Suele ocurrirles más a trabajadores que mantienen un contacto directo y habitual con otras personas: profesionales sanitarios, profesores, policías, personal de la administración pública, etc. Tras años de dedicación y sobreexposición, algunas personas desarrollan un desgaste psicológico, una menor autoestima profesional, se sienten ajenos a su trabajo o a las personas con las que trabajan. Y a la larga, estos síntomas pueden acabar repercutiendo en otros ámbitos de tu vida: familia, amigos, etc.

Esto es lo que se conoce como el síndrome de *burnout* o el síndrome del trabajador quemado. El profesional se agota y surgen síntomas de ansiedad, depresión, o problemas físicos como dolores de cabeza, molestias digestivas, etc.

### ¿QUÉ PUEDES HACER?

Ante el descontrol y malestar que implican estas situaciones, es recomendable actuar tanto sobre los aspectos laborales que lo motivan, como sobre otros de tu vida personal que te pueden ayudar a mejorar tu situación:

- Establece pequeños hábitos agradables a diario, como hacer pausas breves en el trabajo.
- En la medida de lo posible, procura mantener el control sobre tu agenda y carga laboral. Puedes hablar con tus superiores si hay algún desequilibrio.
- Ajusta tus expectativas, entre lo que te gustaría y querías hacer y las posibilidades reales de

conseguirlo. Todos tenemos límites, concentra tu atención en lo que sí puedes lograr y en lo que sí está bajo tu control.

- Potencia tus relaciones sociales. Apóyate en tus amigos y familiares.
- Da rienda suelta a tu creatividad y apúntate a nuevas actividades que te interesen y te permitan desconectar del trabajo.
- Haz ejercicio regularmente, que no sea muy intenso, y si es en equipo mejor, para liberar estrés.





# ENTRENA TU MEMORIA

El cerebro humano es capaz de retener y recuperar información, acontecimientos o sentimientos gracias a la memoria. Si careciéramos de memoria no podríamos mantener relaciones sociales y no tendríamos de un pasado que recordar.

No todas las personas disponen de la misma capacidad memorística, y no hay ninguna garantía de que se mantenga inalterable a lo largo de toda la vida. De hecho, la pérdida de memoria no es un problema exclusivo de las personas mayores: muchos jóvenes lo consultan con su médico, aunque, en la mayoría de los casos, lo que sufren es una falta de concentración relacionada con el estrés u otros factores.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

No hay que inquietarse ante pequeños fallos de memoria. Eso sí, siempre tenemos la posibilidad de entrenar el cerebro y tomar algunas medidas para mantenerlo en forma.

- Realiza actividades diarias que te diviertan y estimulen: crucigramas, sopas de letras, puzzles, lectura, retos de lógica, cálculos matemáticos, etc.
- Busca nuevos retos intelectuales, sea cual sea tu edad o tus circunstancias: aprender un idioma, desenvolverse mejor con la informática, estudiar una nueva disciplina, etc.
- Es importante fomentar también la atención, ya que muchas veces no recordamos porque no nos hemos concentrado lo suficiente. Fíjate en los detalles.
- Pon en marcha algunos hábitos como planificar las tareas diarias en una lista o en una agenda

personal, coloca los objetos que uses en los mismos sitios, o utiliza pósits para los asuntos más urgentes, etc.

- Acude a tu médico de cabecera si has tratado de aplicar estos ejercicios y tus pérdidas de memoria no mejoran. Si procede, él te derivará a un especialista que podrá realizar los llamados test neuropsicológicos.

## ★ ¿QUÉ RECORDAMOS EXACTAMENTE? ¿EL HECHO TAL CUAL SUCEDIÓ O LA INTERPRETACIÓN DE NUESTRA MENTE?



¿Nuestros recuerdos se mantienen igual a lo largo de nuestra vida? Si tienes curiosidad por saber cómo funciona nuestra memoria: cómo aprendemos, cómo recordamos e incluso como olvidamos y, por supuesto, cómo entrenarla, no te pierdas nuestras guías prácticas: *Así funciona la memoria* y *Gimnasia mental*:

Si eres socio de OCU puedes solicitarlas en [www.ocu.org/guiaspracticas](http://www.ocu.org/guiaspracticas)

Si aún no eres socio, las tienes disponible en nuestra tienda online: [tienda.ocu.org](http://tienda.ocu.org)



# VIVE EN EL AQUÍ Y EL AHORA

Hoy en día, en las sociedades occidentales vivimos deprisa. Los días pasan a menudo volando, sin ser muy conscientes de lo que hemos hecho ni cómo.

La conciencia plena, vivir en el aquí y el ahora, entrena la capacidad de focalizarse en el momento presente para lograr una observación neutra de los problemas, sin sentimientos de tristeza, angustia o euforia y reducir el sufrimiento.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

La meditación es una buena herramienta para trabajar la capacidad de atención y concentración. Ayuda a realizar las tareas con menos esfuerzo, a mirar los problemas con otra perspectiva y también a afrontar el estrés diario, el insomnio, o incluso molestias físicas.

Hay muchas técnicas de meditación, el mindfulness es de las más conocidas. Encuentra la técnica que más se adapte a ti y dedica entre 20 y 30 minutos diarios a meditar:

- Utiliza ropa cómoda y suelta y no lo practiques con el estómago muy lleno, para no quedarte dormido, ni con hambre, para no pensar en comida. Elige un lugar tranquilo y silencioso, desconecta el teléfono, la televisión o cualquier otro aparato que te pueda distraer.
- Para centrar la atención puedes utilizar un mantra, es decir, una frase, un dicho personal o una palabra sencilla, aunque no tenga sentido. También puedes practicar la meditación atenta, en la que se focaliza la atención en la respiración, o centrándote en la llama de una vela, en un cristal o en un icono.

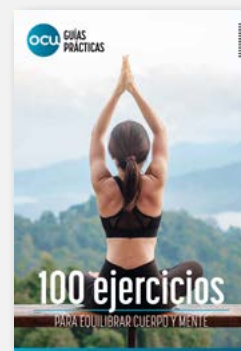
- Practica yoga o taichí, en los que la meditación constituye un pilar esencial.
- No son una solución milagrosa para hacer desaparecer nuestros problemas, pero sí un recurso útil para mitigar sus efectos adversos. Si en la base se encuentra un problema psicológico, puede ser necesaria la consulta a un profesional.

## ★ MENS SANA IN CORPORE SANO

Una buena salud mental favorece la salud de nuestro organismo. Nuestra guía *100 Ejercicios para equilibrar cuerpo y mente* está llena de ideas y ejercicios para todos los niveles y edades. Aprenderás a relajar cuerpo y mente y lograrás mejorar tu bienestar físico y emocional.

Disponible en [www.ocu.org/guiaspracticas](http://www.ocu.org/guiaspracticas) para los socios de OCU.

También en nuestra tienda online, para los que no son socios: [tienda.ocu.org](http://tienda.ocu.org)







# APRENDE A RELAJARTE

Nuestro cuerpo y mente están conectados, por lo que no se puede estar mentalmente tenso y físicamente relajado y viceversa. Ya que pasamos buena parte del día trabajando o estudiando, es conveniente que adoptemos una serie de medidas para reducir el estrés en nuestro entorno.

Mitigar el estrés, prevenir y aliviar los dolores musculares, mejorar la respiración o reducir la presión arterial y el ritmo cardíaco son beneficios que se logran tras una buena relajación.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

La Relajación Muscular Progresiva de Jacobson consiste en tensar un músculo durante unos 5 segundos antes de volver a relajarlo; parar uno o medio minuto y repetir los ejercicios tres veces. Esto se realiza con cada grupo muscular.

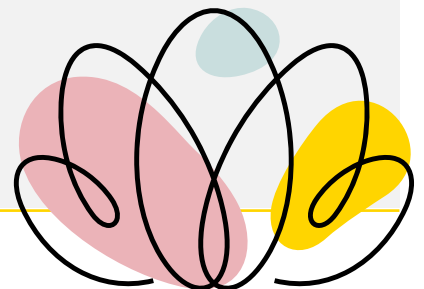
- Puedes empezar de arriba abajo, o viceversa, de abajo a arriba: desde los pies, pantorrillas, muslos, caderas, torso, cuello; para pasar luego a las manos, muñecas, antebrazos, brazos, hombros; y terminar con la cara y la cabeza.
- Por ejemplo, pon las manos a los lados y aprieta los puños tanto como puedas. Aguanta 5 segundos y, después, relaja despacio dejando las manos sueltas junto al cuerpo. Continúa con los antebrazos. No aguantas la respiración, debes respirar despacio y rítmicamente.
- Utiliza una habitación tranquila en la que puedas sentarte en una silla o tumbarte. Apaga las luces y mantén una temperatura adecuada. Silencia el teléfono y quítate los zapatos; utiliza ropa cómoda

y holgada. Procura no practicarlo con el estómago lleno, ni tampoco hambriento.

- Si tienes problemas de espalda o cualquier otro tipo de trastorno muscular, consulta con tu médico o fisioterapeuta antes de practicar este tipo de relajación.

★ **NO ESPERES A TOMAR MEDIDAS A POSTERIORI, ANTICIPATE E INTENTA MINIMIZAR LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS Y DISFRUTAR DE UNA MAYOR CALIDAD DE VIDA.**

Nuestra Guía Práctica *Objetivo bienestar. Cómo alcanzar la estabilidad emocional*, te ayudará a mejorar la relación contigo mismo y con los demás y aumentar tu bienestar emocional.





# PRACTICA LA ASERTIVIDAD

La asertividad es una actitud y una forma de relacionarnos con los demás que va más allá de saber decir "no". Se trata, en definitiva, de saber defender nuestros valores, derechos y opiniones, de ser nosotros mismos sin agresividad, angustia, enfado, culpabilidad, etc.

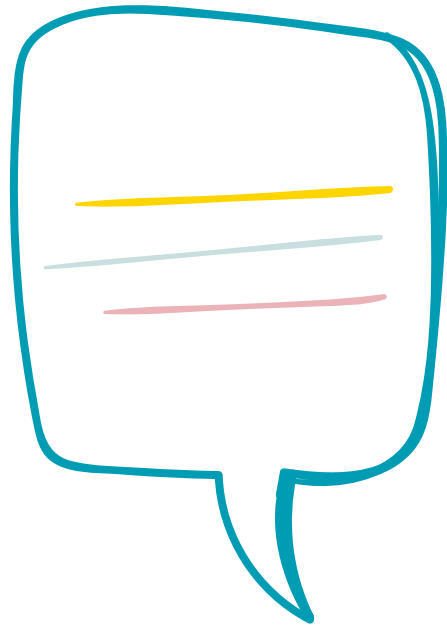
Ser asertivo ayuda no solo a comunicarse más eficazmente con los demás, también ayuda a sentir que se llevan las riendas de cada situación y reduce el estrés.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

Hay circunstancias que nos hacen ser menos asertivos, pero incluso las personas poco asertivas pueden aprender cómo mejorar sus habilidades sociales y de comunicación.

- Se consciente de que los demás no pueden adivinar lo que piensas o sientes. Primero identifica qué te ha molestado, qué necesitas o qué te gustaría que pasara. Exprésalo de forma clara y directa pero respetuosa, y después, traslada tu petición o tu deseo.
- Utiliza un lenguaje "yo", en lugar de un lenguaje "tú". Por ejemplo "yo considero que deberíamos adelantar la entrega del informe", en lugar de "a ti no te importa cómo vamos de tiempo".
- Evita reproches y juicios de valor y ajústate a las evidencias. Especifica las razones de tu descontento y sé lo más concreto posible en tus demandas.
- Busca el momento y el lugar adecuado para mantener esa conversación. Evita que se acumulen malestares.

- Fomenta tu empatía y la escucha activa cuando te relaciones con los demás. Ser asertivo no implica que vayas a cambiar la opinión de otros, pero sí poder comprenderlas.
- Cuida tu lenguaje corporal y el tono, tiene que acompañar lo que dices: mira a tu interlocutor a los ojos, no bajes la vista, evita moverte de forma nerviosa o balbucear, etc.
- Para trasladar mensajes negativos también puedes utilizar la técnica del sándwich: expresa algo favorable o positivo (y real) tanto antes como después del mensaje negativo.



9

# VIVE UNA SEXUALIDAD PLENA

Existen muchas maneras de disfrutar del sexo, y no es solo cosa de jóvenes. A cualquier edad y con cualquier condición se puede disfrutar de las posibilidades que te ofrece tu sexualidad.

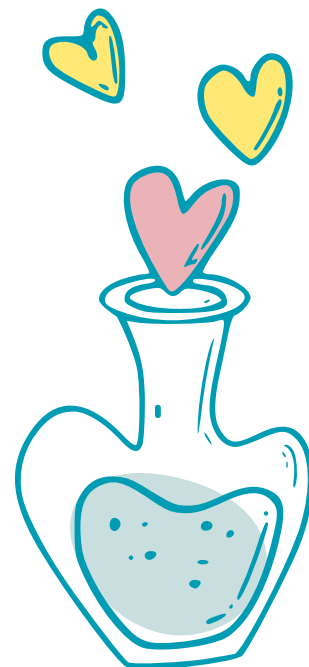
Hay muchos mitos sobre el sexo, el amor y las relaciones afectivas que pueden provocar conflictos e insatisfacción. Ten en cuenta que la atracción y el deseo no tienen por qué ser equivalentes al amor.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

No tienes por qué acomodar tu vida sexual a lo que la sociedad espera; cualquier práctica acordada con tu compañero o compañera solo os incumbe a vosotros. Lo importante es que los protagonistas se encuentren a gusto y conforme con como expresan su sexualidad.

- No todas las personas necesitan tener una pareja estable para sentirse bien. Las preferencias de cada uno no tienen por qué encajar con ningún modelo social predeterminado.
- En cualquier caso, practica sexo seguro y utiliza siempre un preservativo.
- Cualquier persona puede tener una mala experiencia en un momento dado. No te obsesiones, preocuparse excesivamente por el rendimiento sexual puede producir disfunción eréctil, eyaculación precoz o llevarte a evitar el sexo.

- Para mejorar tu vida sexual es importante seguir unos hábitos de vida saludable: una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico regular. El alcohol y el tabaco son malos aliados para rendir sexualmente.
- Comunícate abiertamente con tu pareja sobre lo que os gusta o posibles contratiempos o problemas. Si algo no va bien, evita medicalizar tu vida sexual y consulta con tu médico.
- En una relación de pareja no cabe la violencia de ninguna de las maneras. Si sufres malos tratos físicos o psicológicos, pide ayuda llamando gratuitamente al 016. Está operativo a cualquier hora, durante todos los días del año y no aparece en la factura telefónica ni en el registro de llamadas del móvil.





# CONVIVE CON LA FRUSTRACIÓN

La frustración es una emoción desagradable que sentimos cuando un deseo, una ilusión o un proyecto no se ven cumplidos. Forma parte de nuestra vida cotidiana desde que nacemos: el niño que desea un regalo y recibe otro, el adolescente que necesita una nota alta para acceder a la universidad y no la logra, el adulto que espera un ascenso que no llega, etc.

Saber convivir con las frustraciones, superarlas e incluso ser resilientes con ella es una de las claves del bienestar personal. Los psicólogos hablan del nivel de tolerancia a la frustración como una fuente considerable de sufrimiento y rigidez psicológica: una persona con baja tolerancia a la frustración responde con excesiva tristeza, enfado o ira ante el fracaso, las dificultades, los imprevistos o los problemas.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

El manejo de las frustraciones se aprende desde la infancia. Por eso es recomendable enseñar a los niños a ser flexibles y que no siempre conseguimos lo que queremos.

- Reconoce la frustración como una emoción normal y esperable que surge cuando algo no va bien. Forma parte de la vida, como la alegría o el placer.
- Ajusta tus expectativas, sin renunciar, en ningún caso, a una sana ambición de mejora. La seguridad o certeza total no existe. Vivir, al fin y al cabo, es elegir y, por lo tanto, renunciar a algo o arriesgarse a cometer errores.
- Confía en ti mismo y en tu entorno. Procura ser proactivo a la hora de afrontar problemas o anticiparte, si se puede, a ellos.

- Ante el fracaso de un proyecto, examina los motivos desde una perspectiva constructiva, para poder aprender de los errores y no maquillarlos.





# ¡BIENVENIDO A OCU!

Una comunidad de consumidores decididos  
a ser actores del cambio.

Al convertirte en **Amigo de OCU** puedes  
disfrutar de una información sin letra pequeña,  
de los consejos de expertos independientes y  
podrás dialogar con otros consumidores.

**[www.ocu.org/amigo](http://www.ocu.org/amigo)**

Textos: OCU Ediciones, S.A.  
C/Albarracín, 21 • 28037 Madrid  
[tienda.ocu.org](http://tienda.ocu.org)

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización de los titulares del copyright,  
bajo sanción establecida por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier  
medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y tratamiento informático y la  
distribución de ejemplares de ella mediante el alquiler o préstamo públicos.