



LA MÁQUINA DEL TIEMPO

ADELÁNTATE AL FUTURO
Y GANA AÑOS DE VIDA.

CONSEJOS PARA VIVIR MÁS, MEJOR Y MÁS FELIZ

¿Sabías que puedes ganar hasta **14.1 años de vida** con un estilo de vida saludable?¹



ALIMENTACIÓN² - Gana hasta 4.2 años de vida.

- La alimentación debe ser rica en frutas y verduras. Come al menos 5 porciones al día.
- Evita las bebidas azucaradas y los alimentos procesados.
- Apuesta por la dieta Mediterránea.

¿Sabías que si tienes obesidad y adelgazas puedes ganar hasta **4.2 años de vida**?¹



ACTIVIDAD FÍSICA³ - Gana hasta 7.2 años de vida.

- Ser una persona físicamente activa alarga la vida y mejora su calidad.
- Es recomendable realizar 150 minutos a la semana de actividad física moderada, que se pueden alcanzar sumando intervalos de al menos 10 minutos.
- Cualquier actividad cuenta: subir los peldaños de una escalera, caminar...
- Realiza, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.
- Evita periodos sedentarios largos. Muévete cada 2 horas.

¿Sabías que si realizas actividad física moderada (caminar rápido, por ejemplo) 2.5 horas a la semana, puedes ganar hasta 3.4 años de vida y hasta 7.2 años si mantienes un peso saludable?¹



NO FUMAR - Gana hasta 10 años de vida.

- Deja el tabaco. El consumo de tabaco es la causa más común de enfermedad y muerte en nuestro país.
- Evita los espacios contaminados por el humo del tabaco, El tabaquismo pasivo también causa enfermedades.
- Ninguna droga es saludable.

¿Sabías que si dejas de fumar puedes ganar hasta **10 años de vida**? ¡Cuánto antes lo dejes, más años de vida podrías ganar!¹



EVITA EL ALCOHOL - Gana hasta 5 años de vida.

- **Cuanto menor consumo, mejor.** No es beneficioso ni en dosis pequeñas.
- En embarazadas, menores de edad, lactancia, cuidado de personas, trabajos de precisión, conducción y con algunos medicamentos y enfermedades, el consumo debe de ser cero.

¿Sabías que si prácticamente evitas consumir alcohol puedes ganar hasta 5 años de vida?¹



BIENESTAR EMOCIONAL - Gana hasta 2.8 años de vida.

- **Ten una actitud positiva ante la vida:** tómate las cosas con calma, evita el estrés, descansa lo suficiente y busca una ilusión que te impulse a levantarte cada día.
- **Participa en tu comunidad:** conecta abiertamente con todo el mundo, practica la autoestima positiva, cultiva buenas relaciones sociales y riéte: la risa tiene poder curativo.
- Encuentra tiempo para **disfrutar al aire libre** en la naturaleza, y descubre los beneficios de esta práctica para la salud física y mental.

¿Sabías que si tienes mucho estrés y lo disminuyes con una buena gestión del mismo, puedes ganar hasta 2.8 años de vida?¹



SUEÑO - Gana hasta 4.7 años de vida.

- **Descansa lo suficiente.** Trata de dormir entre 7 y 9 horas al día y mantén un horario de sueño regular.
- Realiza **ejercicio físico** pero no cerca de la hora de dormir, y evita también, las comidas abundantes, el alcohol, tabaco y cafeína.
- **Evitar el uso de dispositivos electrónicos**, como uso de móviles u ordenadores antes de dormir.

¿Sabías que si duermes bien, lo suficiente y con calidad, puedes ganar hasta 4.7 años de vida?¹



OTROS

- **Haz uso racional de los medicamentos;** siempre bajo la supervisión de un sanitario cualificado. Si tomas medicamentos por una enfermedad, acompáñalos de un estilo de vida saludable.
- **Cuida tu salud sexual.** Consulta a tu médico y hazte un test si has tenido alguna conducta de riesgo.
- **No abuses del sol.** Es suficiente media hora al día para cubrir nuestras necesidades fisiológicas. Usa protección solar; las radiaciones solares se acumulan a lo largo de toda la vida.
- **Conduce de forma responsable.** Nada de alcohol al volante. Usa el cinturón de seguridad y las sillas para niños; y ponte el casco en motos y bicicletas. Prohibido el teléfono móvil cuando estés conduciendo.

¹maquinadeltiempo.fundacionmapfre.org

²**Come bien, vive sano**

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/docs/AlimentacionSaludable.pdf>

³**Da un primer paso por tu salud**

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/docs/ActividadFisica.pdf>