

Evita las bebidas alcohólicas,
el cigarrillo y el uso de sustancias



Hay razones más o menos poderosas que conducen a las personas a hacer un uso indebido de las drogas, tabaco y alcohol:

- ▶ Estrés
- ▶ Curiosidad
- ▶ Problemas familiares, de pareja, laborales, económicos, políticos y religiosos
- ▶ Ignorancia
- ▶ Baja autoestima
- ▶ Falta de objetivos y metas
- ▶ Una adecuada atención a estos elementos ayuda a evitar que su solución se busque en el consumo de las drogas y no en su superación

Recuerda

Los fumadores se enferman con mayor frecuencia que los no fumadores.

Quienes dejan de fumar experimentan sensaciones placenteras, mejoran su gusto por las comidas y su percepción de olores, respiran libremente, sin opresión en el pecho y alejan el dolor de garganta.

Dejar de fumar exige de ti una firme decisión de hacerlo.

El alcohol bloquea las funciones cerebrales superiores:

- ▶ La atención
- ▶ La concentración
- ▶ La percepción
- ▶ La memoria
- ▶ Produce también enfermedades cerebrales
- ▶ Genera inhibiciones pero también excitación y euforia sin que la persona pueda controlarlas

Entonces

- ▶ Cuídate tú mismo
- ▶ Anímate, tú vales
- ▶ Disfruta cada instante que le proporciones a la vida, no lo malgastes con conductas autodepresivas
- ▶ Sé optimista
- ▶ Ponte metas, estás a tiempo
- ▶ Sé auténtico y sincero contigo mismo
- ▶ Reconoce tus sentimientos
- ▶ Reflexiona y toma decisiones
- ▶ Utiliza de manera productiva el tiempo libre
- ▶ Si el problema se ha salido de tus manos, busca ayuda profesional

Preparándonos para generar hábitos saludables

"Existe al menos un rincón del universo que con toda seguridad puedes mejorar, y eres tú mismo."
- Aldous Huxley



Los hábitos saludables son actividades que se incorporan a la vida cotidiana de las personas y están relacionados con prácticas sanas orientadas a conservar la salud, el bienestar y la disminución de las distintas condiciones de riesgo: "La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades" (OMS)

Así que aquí vienen algunas recomendaciones:

Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá 401 0447 | Medellín 444 1246 | Cali 403 6400 | Barranquilla 353 7559
Otras ciudades 018000-9-19667
www.colmenaseguros.com



 **Colmena**
ARL

Aprovecha el tiempo libre, es la oportunidad para crear y recrearte

Descansar, reposar y liberar tensiones, divertirse, crecer como personas y promover con los demás sueños comunes, es una forma de ocupar ese tiempo.

La capacidad terapéutica del tiempo libre es irremplazable.

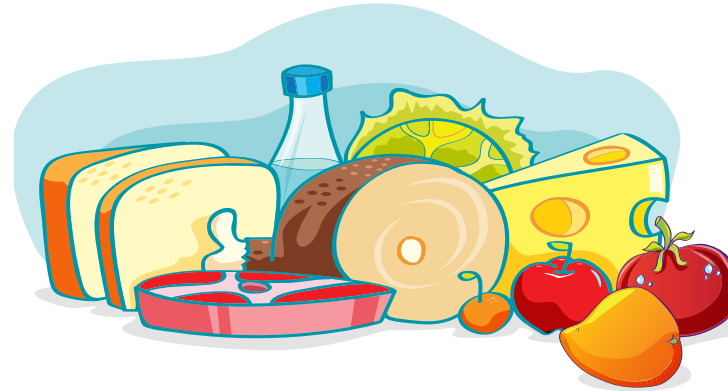
El despliegue de iniciativa y creatividad permitirá disfrutar cada minuto, el espíritu se expande y se puede alcanzar un gran nivel de bienestar.

Viaja y ten la posibilidad de recorrer variados lugares, los viajes también pueden ser hacia nuestro mundo interior. Esos son quizás los mejores paseos de nuestra vida. En esos recorridos descubrimos nuestras aptitudes y deseos para cantar, escribir, danzar, dibujar, conocer, aprender de la música, de los libros, de nuestra propia experiencia.

En todo este camino gozoso del tiempo libre, el cuerpo es quizás el mejor vehículo.



Aliméntate adecuadamente, fortalece tu cuerpo



Toma una **ALIMENTACIÓN VARIADA**. Incluye frutas, verduras, leche y derivados, carnes, leguminosas, harinas, fibra, en tu dieta diaria. Bebe más agua, modera el consumo de sal y bebidas excitantes o alcohólicas, además:

- ▶ Controla el consumo de grasas
- ▶ Disminuye los dulces
- ▶ Evita fumar
- ▶ Consume al medio día la comida más pesada y en la noche la más ligera
- ▶ Evita las comidas muy condimentadas
- ▶ Prepara los alimentos con preferencia en el horno o al vapor

Convierte tus momentos de alimentación en una ocasión de placer y de deleite.

La felicidad es el nutriente por excelencia.

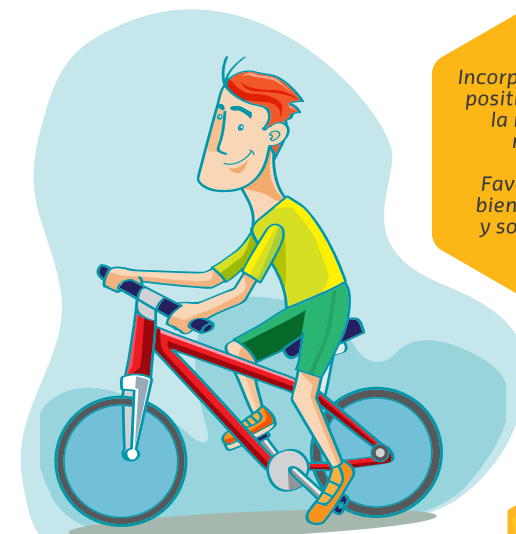
Más ejercicio

El ejercicio libera, te vuelve más ligero, más saludable y menos huraño.

El deporte permite además crear vínculos de manera más sencilla con los demás; la comunicación en medio del movimiento se vuelve placentera y cordial, adicionalmente, enseña a ser solidario, a participar, a cooperar con otros, a perseverar en el esfuerzo, a gozar el éxito y a conocer los límites.

Los ejercicios aeróbicos fortalecen los pulmones y el corazón y deben ser parte de la rutina para ponerse en forma. Ejemplos de estos ejercicios: caminar, correr, trotar, nadar, remar, saltar cuerda, bailar, deportes de raqueta y ciclismo.

- ▶ Camina al menos 30 minutos cada día.
- ▶ Utiliza escalera en lugar de ascensor.
- ▶ Disminuye a la mitad el tiempo de estar sentado.
- ▶ Incorpora ejercicio extra al menos 3 días a la semana.
- ▶ Utiliza técnicas de relajación ante situaciones de estrés.
- ▶ Ejercita diariamente la respiración para el control de impulsos.



Incorporar un pensamiento positivo al levantarnos en la mañana, nos hará más saludables.

Favorecer el adecuado bienestar físico, mental y social, depende de ti.