

Los 10 consejos de Bandolera para una vida saludable

Esta hoja es un resumen rápido de 10 consejos de estilos de vida basados en información de calidad, para ayudarle a evitar la visita a un médico en relación a enfermedad cardiaca o cáncer, . Para mas detalles, mire en las paginas de vida saludable (*healthy living*) en la página principal de Bandolier en www.ebandolier.com.

1. **Tome cereales integrales (pan, o arroz, o pasta) cuatro veces a la semana.** Esto reducirá la probabilidad de tener cualquier cáncer casi un 40%. Dado que el cáncer afectará aproximadamente a 1 de cada 3 personas a lo largo de la vida, este es un buen consejo.
2. **No Fume. Si fuma, déjelo.** Los parches de nicotina, chicles o inhaladores no ayuda mucho, y la acupuntura no ayuda nada. Pruebe a reducir su consumo de tabaco, pues hay una importante dosis-respuesta (cuanto mas fume mas probable es que tenga un cancer o enfermedad cardio-respiratoria). Así pues, reduzca el consumo por debajo de cinco cigarrillos al día y deje largos periodos del día sin un cigarrillo.
3. **Tome al menos cinco porciones de verduras y fruta al día,** especialmente **tomates (incluyendo ketchup), uvas tintas, etc, así como ensalada** todo el año. Esto protege frente a una gran variedad de problemas:
 - Reduce de forma llamativa el riesgo de ictus
 - Reduce considerablemente el riesgo de diabetes
 - Reduce el riesgo de enfermedad cardiaca y cáncer
4. **Use Benecol** (N del T: **margarina que contiene esteroles hidrogenados, principalmente sitostanol** procedente de pulpa de pino, [más información](#) o [aquí](#)), en lugar de mantequilla o margarina. Reduce efectivamente el colesterol, y disminuyendo las cifras de colesterol reduciremos el riesgo de infarto o ictus, aun en los que no tengan el colesterol especialmente elevado
5. **Beba alcohol de forma regular.** El tipo de alcohol probablemente no importe mucho, es aceptable **el equivalente a un par de vasos de vino o un par de cervezas al día.** Los días esporádicos sin alcohol tampoco perjudican. Piense en el como medicina.
6. **Coma pescado. Comiendo pescado una vez a la semana,** no evitará de por sí que tenga un infarto, pero reducirá la probabilidad de que muera por él a la mitad.
7. **Tome tabletas multivitamínicas cada día,** pero asegúrese que contenga al menos **200 microgramos de folato.** Hay evidencia que esto puede reducir significativamente la probabilidad de enfermedad cardiaca en algunos individuos, y se ha probado que reduce el cáncer de colon alrededor de un 85%. También puede reducir la probabilidad de desarrollar demencia. El folato es esencial en las mujeres que contemplen la posibilidad de un embarazo porque reduce la probabilidad de algunos defectos congénitos.
8. Si esta embarazada o tiene hipertensión arterial, es mejor reducir el consumo de café. Para **el resto, tomar cuatro tazas de café al día** es probable que reduzca nuestra probabilidad de cáncer de colon y enfermedad de Parkinson.
9. **Procure fatigarse más frecuentemente.** NO tiene que ir a un gimnasio o ser un corredor maratoniano. Pasear tan solo **una milla al día o realizar ejercicio razonable tres veces a la semana** (suficiente para hacerle sudar o enrojecer) reducirá significativamente el riesgo de enfermedad cardiaca. Si pasea, no pierda el tiempo. Hágalo a paso enérgico. Uno de los beneficios del ejercicio regular es que le fortalece los huesos y le mantiene fuerte. Romperse una cadera ya metido en años es un problema serio.
10. **Compruebe su altura y peso sobre una gráfica** para ver si tiene sobrepeso para su altura. Su índice de masa corporal es el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros, es preferible que este **por debajo de 25.** Si tiene sobrepeso, piérdalo. Esto tiene muchos beneficios. No hay buena evidencia sobre formas simples de perder peso que funcionen. Las dietas drásticas no funcionan. Enfrente cada cosa en su momento, haga las cosas que son posibles ahora, y combine alguna restricción calórica con incremento del ejercicio. Las buenas noticias son que en algunos años tendremos algunos supresores del apetito para hacerlo mas fácil.

Traducido por Isabel Fernández Fernández para [Bandolera](#) del original de [Bandolier](#) . Maquetado y distribuido en CS por V. Brevia
url <http://www.jr2.ox.ac.uk/Bandolier/booth/hliving/10steps.html>

Los artículos de **Bandolera** son traducciones de la revista inglesa **Bandolier**, la cual da su autorización para reproducirlos en esta web. Son realizadas de forma desinteresada por un grupo de médicos españoles. Se autoriza y alienta la reproducción y copia para usos privados y docentes, siempre que se cite la fuente y no se olvide que el *copyright* pertenece a los autores de la edición original y de la traducción.

