

HOY PUEDE SER UN BUEN DÍA PARA EMPEZAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Como ves **hay varios cambios que puedes** emprender.

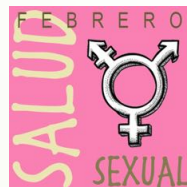
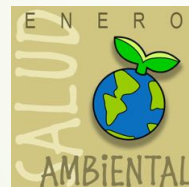
Te proponemos que **empieces modificando** aquello que te resulte más fácil.

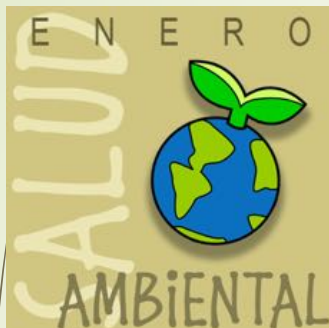
Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para **plantearte nuevos retos**.

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/docs/EstilosdeVidaSaludable.pdf>

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/cuida-tu-salud>





26 de enero Día Mundial de la EDUCACIÓN AMBIENTAL

Una efeméride que busca sensibilizar a las personas sobre la delgada línea que existe entre el desarrollo humano y la conservación del planeta.

La salud y el bienestar de todos están estrechamente relacionados con el medio ambiente que nos rodea. Es un círculo virtuoso en el que las conductas individuales, colectivas y empresariales que potencian un desarrollo responsable, repercuten en una mejor salud de los individuos y de la comunidad, al mismo tiempo que propician la sostenibilidad del planeta.

META

“Una vida más saludable y sostenible”

RUTINAS



1. Come menos carne y más vegetales

El cambio climático también afecta a la salud. Los fenómenos meteorológicos y el aumento de temperaturas y precipitaciones, propician la aparición de enfermedades cardiovasculares, el paludismo o la malnutrición. Una dieta con menos carne y más productos vegetales es la mejor receta para reducir nuestras emisiones de gases de efecto invernadero al tiempo de seguir una alimentación más saludable.

2. Camina siempre que puedas

Caminar no sólo mejora la salud de tu corazón, sino el de tu ciudad. El tráfico motorizado se ha convertido en un problema ambiental de calidad de vida y salud, de hecho, se ha demostrado que, cuanto menos contaminado esté el aire, mayor es la esperanza de vida.

3. Compartir bienes en vez de poseerlos

Hoy día, gracias a las nuevas tecnologías y el uso de las redes sociales, podemos reinventar las formas tradicionales de compartir, intercambiar, prestar, alquilar y regalar. Con ello, contribuimos al ahorro de los recursos naturales (materias primas y energía y sus impactos sobre el medio ambiente) y, consecuentemente, ejerceremos menor presión sobre el medio ambiente y sus impactos sobre la salud. Es lo que se denomina "consumo colaborativo".

4. Comer más sano y sostenible

La contaminación que está fuera, en el medio ambiente, también está dentro de nosotros, en nuestro cuerpo. Con el tiempo, estos contaminantes se magnifican en los ecosistemas y la cadena de alimentación a través de lo que respiramos, comemos y bebemos acumulándose en nosotros y generando enfermedades. Incorporar a nuestra rutina el consumo de productos ecológicos que sean buenos para la salud y la naturaleza.

5. Reducir los residuos y la contaminación

Fomenta el empleo verde y la economía sostenible. El empleo verde es aquel que contribuye a evitar emisiones de gases de efecto invernadero, reducir los residuos y la contaminación, cuidar el agua o preservar los ecosistemas protegiendo la biodiversidad. Un trabajo así protege el medio ambiente pero también crea un entorno más saludable, promotor de la salud.

FUENTE: <https://knowi.es/protege-salud-cuida-medio-ambiente/>

ENLACES:

<https://ecodes.org/hacemos/cultura-para-la-sostenibilidad/salud-y-medioambiente/observatorio-de-salud-y-medio-ambiente>

