

## Consejos para cuidar la salud en verano, según el doctor de la Peña

**El verano es la estación para tomarse un respiro del ajetreo de la vida diaria, de salir a disfrutar de la playa, de pasar tiempo con la familia y amigos al aire libre. Pero para asegurarse de que la salud y el bienestar se mantienen óptimos durante toda la estación, hay algunas recomendaciones y consejos que se deben seguir**

Durante este verano, la temperatura va a aumentar más de lo habitual, lo que hace que sea aún más importante mantener un estilo de vida saludable. El sol, el calor, los viajes, las reuniones familiares y la comida pueden afectar la salud de manera positiva y negativa. Por ello, se ha recabado la opinión del doctor Manuel de la Peña, académico, profesor de cardiología y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, que repasa los mejores consejos para mantener un estilo de vida saludable en verano. Desde alimentación saludable hasta ejercicio regular, la salud en verano puede ser una prioridad, si se siguen estos consejos del doctor Manuel de la Peña.

¿Cómo mantener un estilo de vida saludable en verano?

Mantener una buena hidratación. El calor de este verano puede ser extremo y es necesaria la hidratación. Beber agua con regularidad es esencial para mantenerse hidratado. El agua contribuye a mantener una buena salud y también ayuda a prevenir la deshidratación. Para asegurarse de estar bien hidratado, es importante beber al menos 8 vasos de agua al día, es decir, unos dos litros diarios. Si pasa mucho tiempo al aire libre, es importante beber incluso más agua para prevenir la deshidratación. También es importante limitar el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar, como refrescos, zumos y bebidas alcohólicas, ya que estas bebidas no contribuyen a la hidratación.

Consumir alimentos saludables, orgánicos y nutritivos para mantener una buena salud y un peso saludable. Es importante consumir aceite de oliva, alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas, como huevos, frutas, verduras, legumbres, carne magra, pescado y lácteos bajos en grasa. El pescado azul como el atún rojo y el salmón contienen ácidos grasos omega-3, tomar un puñado de frutos secos al día, como las nueces, o un desayuno a base de aguacate en zumos licuados de espinacas, zanahorias y jengibre, por poner algunos ejemplos. También es importante limitar los alimentos procesados, como los fritos, los dulces y los alimentos con alto contenido de grasas saturadas. El objetivo es que el colesterol LDL sea inferior a 70 mg/dL y la lipoproteína (a) inferior a 50 mg/DI, que son las fracciones de colesterol que se depositan en las arterias coronarias y las obstruyen.

El ejercicio regular es una parte importante de un estilo de vida saludable. El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía. En verano, hay muchas formas de realizar actividad física. Esto incluye caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, hacer yoga o apuntarse a una clase de baile. También se puede jugar al fútbol, al pádel o a juegos al aire libre con amigos y familiares. Intentar programar al menos 30 minutos de ejercicio al día para beneficiar la salud. Si no se tiene tiempo para realizar un entrenamiento largo, se puede dividir los 30 minutos en dos o tres sesiones de 10 minutos.

Protegerse del sol. El sol puede ser una gran fuente de energía, pero también puede ser perjudicial para la salud si no se toman las precauciones adecuadas. Para protegerse del sol, es importante usar un factor de protección solar mínimo de 50+ y aplicarlo con regularidad, cada dos horas. También es

importante usar sombreros, gafas de sol y ropa protectora, especialmente cuando se está al sol durante mucho tiempo. Esto ayuda a prevenir quemaduras solares, manchas de envejecimiento prematuro y cáncer de piel.

Dormir bien. El descanso es importante para mantener una buena salud. Durante el verano, intentar mantener un horario regular de sueño para asegurarse de descansar lo suficiente. Intentar ir a la cama y levantarse a la misma hora cada día es una buena forma de establecer un patrón de sueño saludable. También se puede tratar de evitar la cafeína, los refrescos con cafeína y las bebidas estimulantes durante la tarde y la noche. Si se tienen dificultades para dormir, se pueden practicar algunas técnicas de relajación, como la respiración profunda, para ayudar a relajarse antes de ir a la cama.

Evitar el estrés. El verano puede ser una época ajetreada, especialmente para aquellos que tienen hijos. Para evitar el estrés, se recomienda tomarse un tiempo para relajarse y hacer actividades que proporcionen placer y tranquilidad. Esto incluye hacer ejercicio, leer un libro o tomarse un descanso para ver una película. Además, hay que tratar de evitar preocupaciones innecesarias y mantenerse activo. Si se presentan síntomas de ansiedad, es importante aprender técnicas de relajación, de respiración diafragmática profunda, musicoterapia y meditación para aprender a gestionar las emociones y dominar la calma.

Evitar enfermedades. Se recomienda que se lleve a cabo una buena higiene para prevenir enfermedades y lesiones. Lavarse las manos con frecuencia, usar repelente de insectos y no exponerse a la luz solar directa en exceso. Se debe controlar adecuadamente la presión arterial para lograr que los niveles óptimos de la tensión sean iguales o inferiores a 130/70 mmHg.

Del teléfono móvil cuanto más lejos mejor. El móvil es indispensable, pero supone un factor de gran estrés y se asocia con la hipertensión arterial, especialmente entre los usuarios de alta frecuencia. El móvil es una fuente de conflicto en la pareja.

Escuchar 30 minutos diarios de música produce muchos más beneficios de los que probablemente jamás se hubiera imaginado, tanto a nivel físico como a nivel emocional. Son muchos los efectos positivos que la música puede causar en la salud: reduce la ansiedad y el estrés, contribuye a un menor dolor físico, mejora la memoria, hace ser más optimista. En una palabra, deja que la mente trabaje positivamente para uno mismo.

Si se quiere entrar en el club de los centenarios, realizar trabajos en un entorno de jardinería y crear un propio jardín o huerto, ya que la horticultura es una buena terapia en la que se realiza actividad física y mental y protege contra el estrés, ya que se desconecta del mundanal ruido.

En definitiva, el doctor de la Peña subraya que hay que seguir con disciplina estas diez reglas de oro y finaliza diciendo "Este verano deja que la naturaleza te cuide".

**Datos de contacto:**

Comunicae  
914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

<https://www.notasdeprensa.es>