# Cómo morir joven lo más tarde posible.

# "7 hábitos para lograrlo"

**Aristides Eduardo Cervantes Salas**
Médico, Mentor y Coach Especialista en Alta Gerencia, Psicología Positiva y Obesidad
Manager ADMINISTRACIÓN INTEGRAL DEL RIESGO SAS – ACTTURA
Calle 46 # 41 -69 parque industrial Amtex, Bodega 16

sgregional@gmail.com

## Resumen

Todos queremos vivir más y mejor, morir lo más tarde posible, preservando una calidad de vida aceptable, pero también todos queremos fórmulas mágicas, medicamentos milagrosos, no queremos pagar el precio que significa vivir una vida bien vivida.

La ciencia además de estar investigando y aportando soluciones al respecto, nos da luces sobre los hábitos que tenemos que implementar, si queremos conseguir éste propósito. Por otra parte, existen en el mundo unas zonas llamadas azules, donde la gente es más longeva y tiene mejor calidad de vida que, en el resto del mundo, ahí podemos encontrar pistas sobre lo que funciona para aplicarlo en nosotros.

La sociedad entera debe ocuparse de este tema, ya que como humanidad estamos perdiendo la materia, en los últimos 40 años las cifras de sobrepeso y obesidad se han duplicado y, las enfermedades crónicas no trasmisibles, aumentan sin control. Las empresas no son ajenas a este problema, ya que ven mermada su productividad, además de que los riesgos que inciden en comportamientos inseguros se incrementan por estas situaciones de malos hábitos en el diario vivir.

En el presente artículo se presentan unas recomendaciones aplicables para todos y que promovidas por las organizaciones podrían ayudar a cambiar la historia, están plasmadas en 7 hábitos ganadores, que pueden marcar una gran diferencia positiva, en la manera como vivimos, de esta forma, aunque no se garantiza, sí se aumenta la posibilidad de morir joven, lo más tarde posible.

**Palabras clave:** Bienestar, Enfermedades crónicas no trasmisibles, estilos de vida saludable, longevidad, sedentarismo, sobrepeso y obesidad.

**Abstract**

We all want to live longer and better, die as late as possible, preserving an excelent quality of life and energy, but we are still looking for the magic recipe, miraculous medications, because we still don't want to pay the price of having good habits for a good life.

Science, besides being investigating and providing solutions, gives us light on the habits that we have to implement, if we want to achieve this purpose.

There are areas called blue zones, where people lives for long and have a better quality of life than in the rest of the world, there we can find clues about what really works.

The whole society must deal with this issue, since as humanity we are losing the matter, in the last 40 years the overweight and obesity have doubled and, chronic non contagious diseases have increased without control. Companies are not strange to this problem, since they see their productivity diminished in addition to the risks that affect unsafe behaviors, result of bad habits in daily life.

This article presents some recommendations that are applicable to all and that if they are taken into account by the companies, could help change the history for better.

Then I´m exposing 7 habits that can make a big difference, helping us to dye young as late as possible.

**Key Words:** Wellnes, chronic non-contagious diseases, healthy lifestyles, longevity, sedentary lifestyle, overweight and obesity.

## Introducción

Hoy la sociedad está inmersa en un mar de malos hábitos, lo que está no solo deteriorando la calidad de vida, también está exponiéndonos a riesgos evitables, que pueden conducir a enfermedades crónicas incapacitantes y, a morir de manera prematura.

Hábitos cómo el sedentarismo, alimentarnos de cualquier manera, no descansar adecuadamente, estar bajo estrés casi que permanentemente y, no tener unas relaciones saludables, están ocasionando unos trastornos en materia de salud física y mental, que afectan de manera dramática a la población mundial, disminuyendo su bienestar, pero también ocasionando una merma en la productividad a escala global que resulta incuantificable.

A través de tiempo la expectativa de vida ha venido incrementándose de manera sistemática, no así la calidad de vida, esto ha ocasionado que ése aumento de años traiga consigo impactos significativos en la economía, tales como: aumento de la edad de jubilación, rechazo de fuerza laboral añosa con gran experiencia, ausentismo por enfermedades propias de edades avanzadas, entre otras situaciones.

Por otra parte, la ciencia y la tecnología han traído avances importantes que prometen posibilitar que la expectativa de vida siga aumentando, pero también la calidad de la misma.

La salud, la vida bien vivida, es responsabilidad de todos, las empresas deben contribuir para este propósito no solo por deber moral y responsabilidad social, también en aras de una mejor productividad y de generación de un mejor bienestar para las personas, que, en definitiva, hoy son la verdadera ventaja competitiva. Por eso la invitación es a que de manera creativa y utilizando la innovación se apropien de la tecnología, pero, sobre todo, de ocuparse del bienestar de las personas, invirtiendo en el cuidado y autocuidado de la salud como principal capital intelectual. De esta manera, podemos lograr una mayor adherencia de las personas con las organizaciones, mejorar su compromiso, su desempeño y además, aprovechar a las personas de mayor edad y con gran experiencia para ampliar el rango de productividad física y mental, haciendo que además estos, se sientan más útiles para la sociedad.

**Realidad mundial**

Durante las últimas décadas son muchos los países que han centrado sus mejoras de salud pública en la fabricación de fármacos evolucionados, en invertir en mejoras tecnológicas para el sector salud, en ampliación de servicios médicos con altos estándares de calidad e infraestructura, sin tener en cuenta que hay un rubro mucho más importante en el cual debemos centrar la atención y que gracias al consumismo acelerado al cual nos vemos obligados día a día, hemos olvidado, la promoción de estilos de vida saludable, un factor mucho más potente que el uso de medicamentos y el acceso a buenos servicios de salud. Un buen estilo de vida con hábitos saludables puede llegar a prolongar entre 12 y 14 años la esperanza de vida de hombres y mujeres, respectivamente tal como lo indica la Publicación de la investigación en circulación de la revista de la American Heart Association -AHA-, "El estilo de vida saludable sería un factor mucho más potente que el uso de los medicamentos**"** (1)

Países altamente desarrollados y ricos como EEUU, con altas inversiones en el sector salud, es hoy uno de los que cuenta con menor esperanza de vida.

Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares son las principales patologías causantes de muerte prematura, causando un fallecimiento cada 38 segundos en el país norteamericano. Sin embargo, sus inversiones en investigación siguen orientadas en desarrollar mejores fármacos en lugar de promocionar un mejor estilo de vida.

Aunque esto es positivo dado que, por ejemplo, los avances tecnológicos nos han permitido tener herramientas como:

**El mapa genético,** que permite conocer de manera anticipada, entre otras cosas, de qué nos vamos a enfermar, qué medicamentos son más efectivos para nuestras enfermedades y que alimentos son más convenientes.

**La telemedicina,** que permite acceder a personas que de otra manera no tendrían la posibilidad de recursos especializados como consultas, e incluso, cirugías a distancia.

**Apps,** existen hoy de manera gratuita aplicaciones que permiten controlar y actuar ante el estrés, mejorar la calidad de la alimentación, la actividad física y calidad del sueño.

La ecuación perfecta siempre será los buenos hábitos y el autocuidado de la mano del avance y aprovechamiento tecnológico que experimenta la medicina a nivel mundial en la actualidad. Es la única manera de contrarrestar la pérdida generada por la mala alimentación, el sedentarismo, el alcohol, el cigarrillo y el estrés, factores que disminuyen drásticamente la esperanza de vida en el mundo.

## ¿Dónde está el secreto de la longevidad?

Nos pasamos la vida pensando como morir jóvenes lo más tarde posible, creemos ciegamente y gastamos millones en las llamadas fórmulas magistrales "mágicas", en cientos de productos que dicen ser el secreto de la eterna juventud, en alimentos procesados que prometen cuidar tu cuerpo, en sustancias tóxicas adelgazantes, en tiendas naturistas con un sinfín de recomendaciones, jarabes, gotas y demás, ignorando que el verdadero secreto y fórmula de la longevidad está en nuestras decisiones, en nuestro estilo de vida y en nuestro sentido de ***autocuidado***.

Voy a mencionar unos ejemplos documentados por la ciencia que nos valida la importancia de un estilo de vida saludable para vivir más y mejor.

Existen en el mundo unas zonas azules, llamadas así porque son lugares del planeta donde las personas viven más tiempo y están más sanas. Varios estudios y publicaciones, revelan los secretos de la longevidad que caracterizan a estos lugares mágicos. Luego de varios análisis, investigaciones, entrevistas y vivencias en estos lugares, se concluye que la receta para la longevidad está relacionada con la idea de pertenencia a la comunidad, el estilo de vida y la espiritualidad.

"Zona azul es un término utilizado para describir áreas demográficamente confirmadas y geográficamente definidas en las que la población está alcanzando los 100 años de edad en proporciones extraordinarias, tiene una esperanza de vida mayor o presenta los porcentajes de mortalidad más bajos en la mediana edad", estás son:

## Icaria (Grecia)

Esta pequeña isla situada en el Mar Egeo, cerca de las aguas que bañan Turquía, es una cultura rica en tradiciones y valores familiares. Sus

habitantes se encuentran prácticamente libres de ciertas enfermedades crónicas y debilitamiento o pérdida de sus facultades mentales.

Una combinación de factores relacionados con la geografía del lugar, la cultura, el estilo de vida y la dieta explicarían esta longevidad. Un relajado ritmo de vida, el aire puro, la brisa cálida y sus fuentes termales terapéuticas invitan a hacer la vida cotidiana fuera del hogar. Icaria es, además, un lugar idóneo para las personas que quieren relajar su mente, cuerpo y espíritu.

En cuanto a la comida, se sigue una variación de la dieta mediterránea con muchas frutas y verduras. Prima el valor de lo natural, los alimentos que brotan de la tierra son la mejor elección de sus habitantes.

**Península de Nicoya (Costa Rica)**

Situada en la costa del océano Pacífico y caracterizada por sus coloridas casas y frutas exóticas, la población centenaria de esta región posee un fuerte sentido del propósito. Esto hace que se sientan necesitados y quieran contribuir al bien. Por ello, muestran un apoyo continuo a su círculo de familiares, amigos y vecinos.

Por otro lado, el agua de Nicoya tiene el contenido de calcio más alto del país. Esto podría explicar las bajas tasas de enfermedades cardíacas. Asimismo, el sol se toma de manera regular y ayuda a que el cuerpo produzca vitamina D para una vida más sana. Las cenas suelen ser ligeras y a una hora temprana. Su dieta está compuesta principalmente de calabaza, maíz y frijoles.

**Okinawa (Japón)**

Las islas situadas en el extremo sur de Japón han sido conocidas históricamente por su longevidad. Los habitantes de Okinawa padecen menos enfermedades que otras poblaciones del mundo; es el caso del cáncer, dolencias cardíacas y demencia. Quizás su mayor secreto es la fuerte dedicación que profesan hacia los amigos y la familia, lo que hace que mantengan un círculo estrecho de por vida. Los habitantes de Okinawa cuentan con un fuerte sentido del propósito.

Su dieta está formada por verduras salteadas, batatas y tofu, alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes. Consumen carne de cerdo de manera esporádica y en cantidades pequeñas. La sopa de miso (caldo de pescado con un tipo de pasta aromatizada que contiene soja) es muy

popular entre sus habitantes. Además, se mantienen activos con ejercicios tan básicos y sencillos como subir y bajar las escaleras de sus viviendas varias veces al día para aumentar la fuerza y el equilibrio del cuerpo.

**Loma Linda (California, Estados Unidos)**

Allí habita un grupo perteneciente a la Iglesia Adventista del Séptimo Día que profesa la religión cristiana protestante. Se ha comprobado que su población vive hasta una década más que el resto de estadounidenses. La salud es fundamental para su fe. La longevidad de su población se atribuye a la práctica del ejercicio regular, la ausencia de alcohol y tabaco y a una dieta baja en azúcares y sal en la que predominan frutas, verduras y nueces.

**Cerdeña (Italia)**

Esta isla del Mar Mediterráneo fomenta estilos de vida saludables que no han cambiado demasiado a lo largo de su historia. Los sardos cazan, pescan y cosechan los alimentos que luego comen. También permanecen cercanos a los amigos y la familia a lo largo de toda su vida. La figura de los ancianos está muy bien considerada. Son vistos como fuentes de sabiduría y motivación para perpetuar las tradiciones. Su dieta frijoles, vegetales, frutas y queso de oveja rico en ácidos omega-3. La carne se reserva para ocasiones especiales. La leche de cabra que toman contiene componentes que les protegen de enfermedades relacionadas con el corazón y el alzhéimer.

"El secreto de la longevidad se encuentra en estas cinco 'zonas azules" (2).

**Los 7 Hábitos**

Producto de todo lo anterior me permito recomendar 7 hábitos que pueden mejorar de manera ostensible las posibilidades de vivir más años

con más calidad de vida, esto puede ser aprovechado directamente para que el común de las personas lo pongan en práctica, pero aquí lo que pretendo es generar consciencia acerca de la importancia de promover la salud en el trabajo con sentido, con convicción y contundencia, entendiéndolo más allá de meros requerimientos normativos y llevando a la práctica como una inversión inteligente que redunda en el bienestar de los colaboradores y en la mejora sostenible de la productividad. Estos son:

1. **Una dieta sana y equilibrada**

Sin duda es la base de la pirámide, una buena alimentación basada en alimentos reales (que nos da la naturaleza), frutas, verduras, buena fuente de proteína, grasas naturales como el aceite de la oliva, el aceite de coco y el aguacate, carbohidratos que brotan de la tierra, son la mejor opción para nuestra salud.

Con una buena alimentación disminuimos la posibilidad de sufrir de sobrepeso y obesidad, factor de riesgo tanto a nivel cardiovascular como cerebrovascular, además de asociarse de manera directa con el riesgo de muerte prematura, enfermedades cardiacas, hipertensión, diabetes, cáncer, entre otras. Las frutas y verduras son un componente esencial para mantenernos jóvenes, es la mejor fórmula antiedad por su alto contenido de vitaminas y antioxidantes.

Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad, también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones:

- Enfermedad coronaria
- Diabetes tipo 2
- Cáncer (de endometrio, de mama y de colon)
- Hipertensión (presión arterial alta)
- Dislipidemia (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o de triglicéridos)
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad del hígado y de la vesícula
- Apnea del sueño y problemas respiratorios
- Artrosis (la degeneración del cartílago y el hueso subyacente de una articulación)
- Problemas ginecológicos (menstruación anómala, infertilidad) (3).

## 2. Tomar agua

Nuestro organismo está compuesto en su mayoría por agua, esto indica la gran importancia de mantenernos hidratados y no precisamente con líquidos compuestos como gaseosas, jugos azucarados. Bebe aproximadamente 2 litros de agua al día, cada organismo es diferente, unos necesitarán beber más agua que otros, pero siempre es necesario mantener la hidratación de los tejidos y órganos, imagina una uva fresca, jugosa, con un color radiante que dan ganas de comer, ahora piensa en una uva pasa, vieja, arrugada, dura y deshidratada, ¿Cuál te provoca más?

## 3. Ejercitar tu cuerpo y tu mente

La OMS recomienda realizar al menos 150 minutos por semana de ejercicio físico moderado para mantenernos sanos y con energía. Es la mejor terapia para reducir el estrés, combatir el sedentarismo y activar la mente, evitando su temprano deterioro.

para poder llevar a cabo una vida saludable es indispensable la actividad física, hoy en día es bastante difícil, pasamos de la casa a la oficina sentados frente a la computadora la mayor parte del día, convirtiéndonos al sedentarismo, dejando pasar la vida sin dedicar el tiempo que nuestro cuerpo requiere para estar en forma.
Los beneficios de realizar ejercicio físico a diario están directamente relacionados con la mejora del aspecto físico, pero también de las condiciones físicas, ya que nos permite mantener nuestros músculos y articulaciones en perfecto estado, incrementa la tolerancia a poder realizar algún esfuerzo sin percibir dolores, fatiga y con mejor resistencia al cansancio, así como también nos ayuda a la regeneración de tejidos y a la oxigenación de los mismos.

El ejercicio mejora notoriamente la salud, contando con beneficios que van desde el mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, como también la la prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes, el cáncer y también enfermedades crónicas y mentales como la depresión, la ansiedad y otros trastornos de origen psicológico.

## 4. Cuida tu higiene diaria

Procura mantener unos hábitos de higiene adecuados, es la mejor forma de prevenir contagiarse de enfermedades, así que una ducha, un buen lavado de manos, de dientes y una buena higiene íntima puede aumentar nuestra esperanza de vida.

5. **No fume ni tomes**

El alcohol y el tabaco son dos de los aspectos que más influyen de manera negativa en nuestra calidad de vida y en los años que vivimos. El tabaco es la causa directa de enfermedades mortales como el cáncer de pulmón, el infarto de miocardio y algunas enfermedades respiratorias. El alcohol en exceso puede provocar graves problemas de salud como la cirrosis o diversas alteraciones neurológicas.

**Datos y cifras**

- El tabaco mata hasta a la mitad de sus consumidores.
- El tabaco mata cada año a más de 8 millones de personas, de las que más de 7 millones son consumidores del producto y alrededor de 1,2 millones son no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno.
- Casi el 80% de los más de mil millones de fumadores que hay en el mundo viven en países de ingresos bajos o medios.
- En los adultos, el humo ajeno causa graves trastornos cardiovasculares y respiratorios, en particular coronariopatías y cáncer de pulmón. Entre los lactantes aumenta el riesgo de muerte súbita. En las mujeres embarazadas ocasiona complicaciones del embarazo y bajo peso ponderal del recién nacido.
- Casi la mitad de los niños respiran normalmente aire contaminado por humo de tabaco en lugares públicos.
- El humo de tabaco ajeno causa alrededor de 1,2 millones de muertes prematuras cada año.
- Cada año mueren 65000 niños por enfermedades atribuibles al humo de tabaco ajeno. (4)

6. **Disfruta del ocio**

Disfrutar del tiempo libre es crucial para la salud física y mental, cuidar nuestras relaciones sociales alarga la vida, planear un fin de semana en familia, unas vacaciones, disfrutar del fin de semana puede ser uno de los grandes factores protectores de nuestra salud y de nuestra vida.

Es importante anotar que el manejo del ocio en los padres promueve la estabilidad familiar y sirve como modelo para un estilo de vida saludable para los niños, quienes aprenden a valorar los beneficios del ocio una vez han sido testigos de que sus padres disfrutan del tiempo libre.

## 7. Cuida tu sueño

Disfrutar de un buen sueño nos ayuda a mantenernos activos, vitales y enérgicos. Planea, cuida y garantiza las horas de sueño que tu cuerpo requiere para sentirse renovado y descansado. Existen múltiples aplicaciones, videos y tutoriales que te pueden dar una guía acerca de cómo cuidar y planear tus horas de sueño, al igual que la hidratación, cada organismo tiene un ciclo de sueño diferente, unos requieren 8 horas, otros con solo 6 estarán a gusto, lo importante es que determines las horas que necesitas para descansar y que procures garantizar que sean horas de sueño profundo y reparador.

Aunque reconozco los avances significativos en materia de ciencia y tecnología que existen hoy y que han hecho grandes aportes a la mejora en la calidad de vida y al acceso a más y mejores servicios, entre ellos, a los de salud, seguimos con un gran saldo pendiente que podemos cerrar invirtiendo sin temor en promover la salud en el trabajo como estrategia de alto nivel para impactar positivamente no solo en los trabajadores, sino también contagiar al entorno social que los rodea y, de esta manera haremos un gran aporte a la sociedad que tanto lo necesita.

**"La promoción de la salud en el trabajo es una estrategia rentable que además puede conducir a que vivamos más y mejor".**

## Bibliografía

1. https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20180501/habitos-saludables-daran-anos-vida/302720760_0.html

Publicación de la investigación publicada en *Circulation*, de la revista de la American Heart Association -AHA-, "El estilo de vida saludable sería un factor mucho más potente que el uso de los medicamentos" Varios soportes de estudios científicos al interior del artículo.

2. https://www.eltiempo.com/salud/lugares-con-la-longevidad-mas-alta-en-el-mundo-o-zonas-azules-168594

3. https://www.revespcardiol.org/es-obesidad-corazon-articulo-S0300893210000667

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html

Obesidad y corazón. Division of Cardiovascular Diseases, Department of Medicine, Mayo Clinic Foundation, Mayo Clinic Faculty of Medicine Rochester, Minnesota, Estados Unidos.

4. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco