

Fecha: 06-01-2025 126.654 Pág.: 10 Tiraje: Cm2: 922,2 VPE: \$ 12.113.417 Medio: El Mercurio Lectoría: 320.543 El Mercurio - Cuerpo A Favorabilidad: Supl.: No Definida

Noticia general

Título: Siete hábitos saludables para priorizar durante 2025 y no decaer con el paso de los meses

Es común ponerse metas en enero:

Siete hábitos saludables para priorizar durante 2025 y no decaer con el paso de los meses

Desde la idea de conectar con el niño interior hasta estrategias para mejorar el sueño, expertos en salud física y mental proponen ideas sencillas para iniciar y mantener este nuevo año.

CONSTANZA MENARES

Muchas personas comienzan el año con el objetivo de alcanzar nuevas metas y propósitos. Para quienes tienen en su lista priorizar una mejor salud y bie-nestar, diferentes especialistas recomiendan siete hábitos sencillos que pueden marcar la di-ferencia este 2025.

ACORDARSE DEL MINDFULNESS

"Los años nuevos pueden ser un proceso complejo para algu-nos. Es un tiempo de melanco-lía por lo perdido, lo no logrado durante los meses anteriores o por quienes ya no están. Por eso, para aquellos que sienten que ya no pueden más, la recoque ya no pueden mas, la reco-mendación es pedir ayuda pro-fesional. Este puede ser uno de los principales hábitos saluda-bles de este 2025: hacerse cargo de la salud mental", dice María Paz Aguillera, psicóloga clínica e integrante de la Sociedad Chie integrante de la Sociedad Chi-lena de Neurología, Psiquiatría

y Neurocirugía. En esta línea, la experta añade en esta linea, la experta anade que este año se puede intentar "ser compasivo con uno mismo, evitar tener expectativas dema-siado altas y, sobre todo, no compararse con los demás, porque cada proceso es único y per-sonal. Un consejo es vivir el pre-sente, dedicar tiempo a situarse en el hoy. Muchas veces nos en el noy. Muchas veces nos concentramos en el pasado o nos angustiamos por el futuro. Tener la capacidad de detenerse y observar lo que ocurre a nues-tro alrededor ahora, lo que se conoce como mindfulness, es un

privilegio que solo nosotros po-

privilegio que solo nosotros po-demos regalarnos".

Para lograr la atención plena se pueden realizar respiracion-nes profundas, prestando aten-ción al aire que entra y sale; o hacer actividades diarias, como lavar los platos o comer, pres-tando atención a cada movi-miento y sensación A sámismo miento y sensación. Asimismo, apps como "Headspace" y "Calm" ayudan a incorporar el mindfulness en los hábitos dia-rios para estar más calmados y liberar tensiones.

JUGAR MÁS

Según la psicóloga, conectar con el niño interior es otra prác-tica sencilla que ayuda a una mejor salud mental. "Hay que intentar jugar lo que más se pueda, no importa la edad. La capacidad de jugar, en general, es algo que los adultos pierden. Conectar con la esencia del juego fortalece los vínculos y ayu-da a relacionarnos mejor con los

seres queridos.

Jugar con los hijos, con las mascotas o juegos de mesa con amigos son opciones. Este año, "incluso se podría planificar un día de juegos en familia una vez a la semana", afirma Aguilera.

OMER ACOMPAÑADOS

"Estudios recientes demues tran que comer frente a panta llas aumenta el riesgo de sufrir trastornos alimentarios, incre-mentando la probabilidad de sobrepeso y obesidad. Por eso, una sugerencia para este año es no hacerlo, así como cocinar en casa lo más posible y comer

acompañados. Esta es una buena manera para socializar, aprender nuevas recetas, evitar alimentos ultraprocesados, que son dañinos para el organismo, y compartir con los demás. De hecho, otras investigaciones in-dican que comer solo también aumenta el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad e incluso síndrome metabólico", asegura Gonzalo Costa, director de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. Finis Terrae.

NO "HACERLE EL QUITE'

A LAS LEGUMBRES
Según Costa, este 2025 no hay que "hacerle el quite" a las legumbres. "Pueden prepararse como guisos: por ejemplo, ahora durante el verano, pueden gre les penyllers portetes den ser los populares portotos granados, que es una prepara-ción algo calórica, pero que en su justa medida resulta una buena alternativa de almuerzo; o bien frías, como ensaladas o acompañamientos. Una ensalada bretona, que incluye ingre-dientes como porotos, tomate y cebolla, con pescado o hummus es una once-cena saludable, fácil y económica. Más adelante, para el invierno, un plato ca-liente de lentejas es perfecto y tampoco cuesta tanto".

La alimentación va muy liga da a la salud cardiovascular. Por eso, Christian Karmelic, je-fe del Servicio de Cardiología de la Clínica U. de los Andes, explica que "si uno quiere cui-dar la salud del corazón, dentro de las principales recomenda-ciones está el comer bien y tra-

tar de no fumar".

Y añade: "La dieta debe ser balanceada, baja en grasas y

todo en la cara, escote y dorso de las manos, es un objetivo que ayudará a prevenir enfermedades a la piel, incluido el cáncer

del día a día: usar las escaleras en vez del ascensor cuando se

va al trabajo, por ejemplo", co-menta Karmelic.

Los teléfonos inteligentes in-corporan cuentapasos, aunque también pueden descargarse

aplicaciones gratuitas como "StepsApp Podómetro" y "Fi-tapp Correr, Caminar, Camina-ta" para medir los pasos diarios.

azúcares, priorizando proteí-nas blancas, como pescado por sobre las carnes rojas, como el cordero o el cerdo. Esa comida también tiene que tener poca sal, para cuidarse de generar una hipertensión".

AL MENOS 7 MIL PASOS DIARIOS

'El hacer ejercicio regularmen te, al menos unas tres veces a la semana y durante mínimo me-dia hora, es también fundamen-tal para una buena salud. Puede ser caminar (el consejo es alcanzar al menos 7.000 pasos dia-rios), andar más en bicicleta, o hacer un trote suave cuando se pueda. Si no tenemos tiempo para el deporte o el ejercicio ojalá el propósito de 2025 sea moverse un poco más en la cotidianidad

de piel de la persona: si es sensible, seca o grasa.

Moreno agrega que una meta clave es "lograr aplicarse diariamente protector solar en la cara en la mañana, el mediodía y en la tarde. Se debe reaplicar cada 3 o 4 horas, en verano e invierno. No hay que olvidar ponerse en las orejas, la zona del escote y en el dorso de la mano, que son zonas sensibles también".

Utilizar factor solar es funda-

Utilizar factor solar es fundamental para prevenir enferme-dades a la piel, incluyendo cán-cer, advierte la dermatóloga.

HACER LA CAMA

PARA DORMIR MEJOR
Leonardo Serra, jefe del Centro del Sueño de la Clínica Alemana, dice que, respecto de una buena higiene del sueño, exis-ten dos elementos que la gente suele subestimar: uno de ellos es la rutina que se tiene antes de

irse a acostar.

"Para conciliar más fácilmente el sueño, lo ideal es tener una rutina de desconexión y relajo mediante actividades como leer un libro o contarles un cuento a los hijos, meditar o rezar. Eso baja nuestras revoluciones, la mente, y será más fácil desco-

nectarse para entrar a un sueño placentero y profundo", dice. El especialista añade que el segundo elemento es el ambiente. Las condiciones de luz, el ruido y la temperatura son claves para un buen sueño, así como también el orden del dor-mitorio. "Si la habitación está mitorio. Si la nabitación esta desordenada, 'patas para arri-ba', con la cama deshecha, la ro-pa encima, etcétera, fomenta que nuestra mente también esté desordenada, siente que tiene cosas inconclusas. Si nos preo-cupamos de tener el dormitorio con un aroma rico, con una de-coración agradable y cada cosa en su lugar, será favorecedor para alcanzar un buen sueño y descanso. Tengamos una buena rutina y un entorno adecuado este 2025", comenta Serra.



NO OLVIDAR EL SKINCARE El año que comienza puede ser la oportunidad para iniciar una rutina básica de cuidado de la piel (skincare). "En general, son tres pasos: limpieza, hidra-tación y protección solar dia-ria", dice Claudia Moreno, dermatóloga de la Clínica Indisa. Y especifica que los pro-ductos a utilizar deben es-cogerse con base en el tipo



