

## Seis hábitos cotidianos que están perjudicando tu salud (y cómo empezar a cambiarlos)

Muchos comportamientos habituales pueden estar afectando negativamente tu salud física y mental sin que lo notes, advierte un artículo publicado originalmente por Infobae. Identificarlos y modificarlos a tiempo es fundamental para preservar el bienestar y reducir riesgos a largo plazo.

Especialistas y fuentes de salud resaltan que ciertas rutinas cómodas o automáticas pueden generar efectos adversos si no se corigen. Según la publicación, estos son seis hábitos que conviene revisar:

### 1. Ignorar el entrenamiento de fuerza

Dejar de lado los ejercicios de fortalecimiento muscular puede afectar la movilidad y aumentar el riesgo de caídas, especialmente a medida que se envejece. Incorporar rutinas de fuerza, aunque sean breves, ayuda a mantener la masa muscular y la salud general.

### 2. Uso excesivo del teléfono

Pasar mucho tiempo con el

Foto: iStock



teléfono móvil puede impactar la visión, reducir la concentración y afectar la salud mental. Los especialistas recomiendan desactivar notificaciones innecesarias, seguir la regla 20-20-20 para descansar la vista y alejar el dispositivo en ciertos momentos del día.

### 3. Falta de flexibilidad mental

Mantener una actitud rígida

frente a los errores o las metas puede generar estrés y tensiones innecesarias. Aprender a adaptar las expectativas y aceptar cambios graduales puede favorecer el equilibrio emocional y reducir la ansiedad.

### 4. Permanecer sentado por largos períodos

El sedentarismo, caracterizado por pasar mucho tiem-

po sentado, está asociado con aumento de peso, presión arterial elevada y pérdida de flexibilidad. Hacer pausas activas, levantarse regularmente o caminar unos minutos cada hora puede mejorar la circulación y aportar energía.

### 5. Horarios de sueño irregulares

Dormir sin una rutina estable

afecta la concentración, el estado de ánimo y la energía física. Establecer horarios consistentes para irse a dormir y limitar el uso de pantallas antes de acostarse puede mejorar la calidad del descanso.

### 6. Actuar solo cuando hay problemas

Adoptar una postura reactiva frente a la salud -esperar a que aparezcan síntomas antes de actuar- limita la preventión de enfermedades. Integrar hábitos como ejercicio regular, alimentación equilibrada y controles médicos previsores contribuye a una mejor calidad de vida.

Identificar estos patrones y tomar pequeños pasos para ajustarlos puede marcar una diferencia significativa en el bienestar diario. Cambiar hábitos no siempre es sencillo, pero implementar cambios progresivos y sostenibles ayuda a mejorar tanto la salud física como la mental, y previene complicaciones futuras.