



Forma buenos hábitos durante la pandemia

Por Antonio Laguna Camacho

La pandemia por COVID-19 continúa impactando seriamente el bienestar individual. Aunque se busca prevenir la propagación del nuevo coronavirus, medidas como confinarse (o refugiarse en casa) y seguir normas restrictivas, como el distanciamiento social, cierre de escuelas, comercios, etc., pueden afectarnos mental y físicamente.



Ilustración: Valeria Flores

El bienestar se refiere a cómo nos sentimos y, pese a ser una evaluación subjetiva, se asocia con el estado físico, es decir, si una persona decae emocionalmente puede detonar problemas físicos. La incertidumbre actual, por ejemplo, es un constante estrés que puede llevar a conductas no saludables y así contribuir al deterioro en salud. En el caso de México, enfermedades comunes que incrementan complicaciones por covid, como la obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, etc., se derivan también de hábitos no saludables, como sobrealimentación y sedentarismo.

Ante este escenario, la Clínica Multidisciplinaria de Salud, de la Universidad Autónoma del Estado de México, ha desarrollado el Programa Buenos Hábitos para beneficiar a la población universitaria y del público en general. El programa consiste en una intervención gratuita de ocho semanas (tiempo que toma adoptar un hábito) para formar nueve hábitos que, pese a ser reconocidos, son fácilmente descuidados en la vida diaria:

**EL PROGRAMA ES GRATUITO
Y TIENE UNA DURACIÓN DE
OCHO SEMANAS**



PROGRAMA BUENOS HÁBITOS

1. Comer menos comida chatarra
2. Ejercitarse
3. Interactuar con la naturaleza
4. Tomar agua
5. Comer más frutas y verduras
6. Dormir ocho horas
7. Ser positivo
8. Ocuparse en actividades relevantes
9. Cepillarse los dientes

El programa evalúa estos hábitos y facilita guías para que se practiquen de forma sencilla y con una frecuencia adecuada para elevar el bienestar. De forma adicional, el programa también ayuda a bajar de peso y tiene la opción de medir la composición corporal al inicio y al final de la intervención.

Para participar o recibir orientación se debe enviar un mensaje a [Facebook.com/ProgramaBuenosHabitos](https://www.facebook.com/ProgramaBuenosHabitos) y llenar un breve cuestionario en línea. 



Fotos: unsplash.com



Antonio Laguna Camacho es profesor de tiempo completo en la Universidad Autónoma del Estado de México, miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel 1, y responsable del Laboratorio de la Conducta Alimentaria en la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEM.