

# GUÍA DE LA SALUD

Vive más, vive mejor

divina  
seguros



# TÚ ERES TU MEJOR DOCTOR

En Divina Seguros creemos que **la prevención es el mejor remedio contra cualquier enfermedad.** Por eso hemos creado para ti esta Guía de la Salud con sencillos consejos para disfrutar de una vida más sana y plena.



# Cada estación tiene su prevención



## Primavera

Es la época perfecta para empezar a tomar el sol con moderación para aportar la vitamina D que necesita tu organismo.

Si eres alérgico, toma las precauciones necesarias para minimizar los síntomas en la medida de lo posible. Evita acudir a parques, jardines o al campo durante las épocas de mayor presencia de alérgenos en el ambiente, mantén limpia la casa, la ropa y el coche, utiliza filtros para el aire acondicionado que disminuyan la entrada de polen y usa gafas en las épocas de mayor alergia para evitar molestias en los ojos.



## Verano

Nunca hay que bajar la guardia con el sol, pero especialmente en verano. Evita exposiciones prolongadas al sol y usa la protección adecuada a tu tipo de piel. Recuerda también protegerte los ojos y la cabeza e hidratarte con frecuencia.



## Otoño

Vuelta al trabajo y a las exigencias de la rutina diaria. Una alimentación equilibrada, estar en forma y descansar adecuadamente, te ayudarán a mantener una actitud positiva. También es el momento de vacunarte contra la gripe, sobre todo si estás en uno de los grupos de riesgo (ancianos, embarazadas, niños, inmunodeprimidos, etc.).



## Invierno

Protegerse del frío y adoptar sencillos hábitos como taparse la boca y la nariz al toser y lavarse las manos a menudo es fundamental para evitar el contagio de la gripe, resfriados y otras enfermedades.

# Cuando sube la edad, no bajas la guardia

Planes de prevención recomendados.



**A partir de los 40 años** es recomendable realizar un chequeo general para identificar factores de riesgo de patologías que suelen empezar a manifestarse a partir de esta edad.



Si eres mujer, no olvides realizar tu revisión ginecológica anual, incluyendo las pruebas necesarias para descartar un cáncer de cérvix o de mama, sobre todo si tienes **más de 45 años**.



Para prevenir el riesgo coronario contacta con tu cardiólogo y hazte una revisión periódica, sobre todo si tienes otros factores de riesgo adicionales, como colesterol alto, hipertensión o eres fumador y tienes **más de 40 años**.



Realiza una revisión oftalmológica anual. **A partir de los 40 años**, solicita revisión al menos una vez cada tres años para descartar el glaucoma.



Si eres hombre, no olvides realizar periódicamente un chequeo para detectar precozmente el cáncer de próstata **a partir de los 45 y si tienes antecedentes directos de enfermedad a partir de los 40 años**.



**A partir de los 50 años** es recomendable realizarse un control digestivo cada dos años para facilitar la detección precoz del cáncer de colon.

# 10 consejos muy sanos



## 1. Vigila tu salud

Detectar posibles enfermedades es fundamental. Por ello, debes realizar un chequeo al año y seguir las recomendaciones de tu médico (alimentación, ejercicio, vacunas, etc.).



## 2. Corrige tu postura

Puedes prevenir el dolor de espalda manteniendo una buena postura, controlando tu peso y haciendo ejercicio regularmente para fortalecer los músculos de la espalda.



## 3. Come 5 veces al día

Tener una vida saludable es fácil. Lo mejor es hacer 5 comidas diarias introduciendo gran variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa. Complétalo realizando la actividad física que más te guste.



## 4. Descansa 8 horas

Dormir las horas necesarias para el descanso de tu cuerpo disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, respiratorias o metabólicas.



## 5. Mente sana, cuerpo sano

El deterioro cognitivo y enfermedades como alzhéimer o demencia pueden prevenirse con actividades mentales que mantengan el cerebro activo y sano. Leer, escribir o hacer pasatiempos son buenos ejercicios.



## 6. Hidrata tu cuerpo

Nuestro organismo necesita 2 litros de agua diarios para reponer las sales minerales que perdemos a lo largo del día y depurar toxinas. Prevé la deshidratación bebiendo activamente, sobre todo en épocas de calor y si realizas ejercicio. Los ancianos, las embarazadas y los niños son las poblaciones más susceptibles de presentar deshidratación.



## 7. Momento de relax

Llevar una vida estresante provoca que la mente y el cuerpo se resientan. Realizar actividades relajantes como escuchar música y practicar ejercicios de respiración o ejercicio físico de manera habitual ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares como el ictus, la angina de pecho o el infarto de miocardio.



## 8. Cuida tus ojos

Estar demasiadas horas frente al ordenador puede dañarlos generando estrés visual, miopía o vista cansada. Lo mejor para evitarlo es hacer descansos cada 2 o 3 horas y estar a una distancia adecuada de unos 50 cm entre la pantalla y tus ojos.



### 9. Quiérete, cuidate

A todos nos gusta sentirnos bien tanto con nuestro exterior como con nuestro interior. Además de llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio, pensar en tu salud emocional supondrá un beneficio para otros aspectos de tu vida. Estar mental y emocionalmente saludable, conlleva una actitud positiva que te ayudará a hacer frente a los desafíos de la vida.



### 10. Sonrisa sana

Uno de nuestros bienes más preciados son nuestros dientes. Su cuidado debe ser diario para prevenir cualquier tipo de enfermedad como caries o infecciones. Además, recuerda visitar al dentista una vez al año para una revisión.



## Vigila tu salud dental

1. Limpia tus dientes, al menos, 3 veces al día.
2. Elige un cepillo adecuado y cámbialo cada tres meses aproximadamente.
3. Realiza enjuagues bucales y usa sedas dentales o cepillos interdentes.
4. Evita los alimentos azucarados. En caso de consumirlos, es importante que te laves los dientes después.

# Consejos de alimentación

1. Utiliza métodos de preparación con menor cantidad de grasa como hervidos, vapor, asados, plancha, parrilla, etc.
2. Modera el consumo de alimentos fritos y utiliza siempre aceite de oliva.
3. Selecciona carnes magras y retira la grasa cruda antes de cocinarla. Elimina el exceso de grasa después de la cocción de caldos.

## Comer fuera de casa

1. De primer plato pide siempre sopas, caldos o verduras. Si optas por la ensalada, aliñala tú mismo con una cucharada de aceite como máximo.
2. De segundo, pescado a la plancha o al vapor. Si comes carne, tómalala a la plancha.
3. No tomes postres dulces, la fruta es una muy buena opción.

# Grupos principales de alimentos

Alimentos (frescos y congelados)	Recomendados (consumo diario)	A limitar (2-3 veces por semana)	Esporádicos
 <p><b>Cereales</b></p>	<p>PAN. PASTA ALIMENTICIA. CEREALES INTEGRALES.</p>	<p>CEREALES NO INTEGRALES. BOLLERÍA CONFECCIONADA CON ACEITE DE GIRASOL. ARROZ.</p>	<p>BOLLERÍA EN GENERAL. GALLETAS. APERITIVOS TIPO GANCHITOS.</p>
 <p><b>Frutas, verduras y legumbres</b></p>	<p>FRUTAS: TODAS (RECOMENDABLE COMER 3 PIEZAS AL DÍA). VERDURAS: TODAS (RECOMENDABLE DOS O MÁS RACIONES AL DÍA). LEGUMBRES: TODAS.</p>	<p>PATATAS FRITAS DE BOLSA PREPARADAS CON ACEITE DE OLIVA O GIRASOL. FRUTAS ESCARCHADAS O CONFITADAS.</p>	<p>COCO. PATATAS FRITAS DE BOLSA PREPARADAS CON ACEITES DE PROCEDENCIA DESCONOCIDA. FRUTAS Y VERDURAS COCINADAS CON GRASAS TIPO CHORIZO, BEICON, ETC.</p>
 <p><b>Huevos, lácteos y derivados</b></p>	<p>LECHE DESNATADA. YOGUR DESNATADO. CLARA DE HUEVO.</p>	<p>QUESO FRESCO O CON BAJO CONTENIDO GRASO. LECHE SEMIDESNATADA. HUEVO ENTERO. PRODUCTOS ELABORADOS CON LECHE DESNATADA.</p>	<p>LECHE ENTERA. TODOS LOS DEMÁS QUESOS NATA Y CREMA DE LECHE. FLANES, NATILLAS, CUAJADAS Y BATIDOS.</p>
 <p><b>Pescados y mariscos</b></p>	<p>PESCADO BLANCO. PESCADO AZUL. MARISCOS. CONSERVAS AL NATURAL.</p>	<p>CONSERVAS EN ACEITE DE OLIVA O GIRASOL.</p>	<p>FRITURAS COMERCIALES O CON ACEITES NO RECOMENDADOS.</p>
 <p><b>Carnes y aves</b></p>	<p>POLLO Y PAVO (SIN PIEL Y SIN GRASA). CONEJO. AVES DE CAZA. TERNERA BLANCA.</p>	<p>TERNERA, BUEY, CABALLO, CERDO, JAMÓN (SIN GRASA), HAMBURGUESAS MAGRAS.</p>	<p>EMBUTIDOS, SALCHICHAS, BEICON, HAMBURGUESAS. PATÉS. PATO Y GANSO.</p>
 <p><b>Grasas y aceites</b></p>	<p>ACEITE DE OLIVA PREFERENTEMENTE.</p>	<p>MARGARINAS SIN ÁCIDOS GRASOS TRANS. ACEITES DE SEMILLAS (GIRASOL, MAÍZ).</p>	<p>MANTEQUILLA, MANTECA DE CERDO, TOCINO, SEBO. ACEITES DE PALMA Y COCO.</p>
 <p><b>Dulces</b></p>			<p>PASTELERÍA Y BOLLERÍA. POSTRES CON LÁCTEOS ENTEROS Y/O MANTEQUILLA. CHOCOLATE CON MENOS DEL 65% DE CACAO. CARAMELOS.</p>
 <p><b>Frutos secos</b></p>		<p>ALMENDRAS, AVELLANAS, PISTACHOS, CACAHUETES, ETC. (PREFERIBLE CRUDOS Y SIN SAL).</p>	
 <p><b>Bebidas</b></p>	<p>AGUA MINERAL.</p>	<p>ZUMOS.</p>	<p>ZUMOS ENVASADOS.</p>
 <p><b>Especias y salsas</b></p>	<p>TODAS LAS ESPECIAS. SALSAS ELABORADAS CON ACEITE DE OLIVA, VINAGRE, MOSTAZA O ALIOLI.</p>	<p>KETCHUP O MOSTAZA. MAYONESA HECHA CON HUEVO.</p>	<p>BECHAMEL Y SALSAS CON LECHE ENTERA, MANTEQUILLA Y/O GRASAS ANIMALES.</p>



# Vitaminas, imprescindibles para la salud

Las vitaminas se pueden clasificar fundamentalmente en dos grandes grupos:

**VITAMINAS LIPOSOLUBLES** (que se disuelven en las grasas) como las A, D, E y K. La vitamina F no es una verdadera vitamina liposoluble, sino que se denomina de esta forma al conjunto de ácidos grasos esenciales porque el organismo los requiere para su normal funcionamiento y no se pueden sintetizar endógenamente. Éstos sólo se pueden adquirir a través de la alimentación.

**VITAMINAS SOLUBLES EN AGUA**, entre las que están las del complejo vitamínico B y C. Para mantener y mejorar la salud, la dieta debe contener todas esas vitaminas en la cantidad adecuada. Si alguna escasea en el organismo, las reacciones que dependen de ella no podrán llevarse a cabo y aparecerán problemas con distintas consecuencias. Cuando en el organismo se agotan todas las reservas de alguna vitamina, aparecerán síntomas muy claros que se identificarán fácilmente con las enfermedades asociadas a estas carencias.

Existen ciertas etapas de la vida en las que la falta de vitaminas puede traer mayores riesgos, como ocurre con los niños y adolescentes, mujeres embarazadas, ancianos o personas con regímenes especiales. En estas circunstancias, y siempre por indicación médica, a veces se hace necesario un aporte extra de vitaminas.

## ¿En qué **alimentos** encontramos las vitaminas?



### COMPLEJO B

Carnes, huevos, quesos, cereales.



### COMPLEJO C

Cítricos.



### VITAMINA A

Zanahorias, verduras, hígado, leche.



### VITAMINA D

Derivados lácteos.



### VITAMINA E

Cereales, frutos secos y cereales integrales.



### VITAMINA F

Pescados, semillas y vegetales.



### VITAMINA K

Tomate, espinacas, col, brócoli, aguacate y verduras.

Hay vitaminas que se afectan y alteran en contacto con el aire y la luz, por lo que conviene no trocear en exceso las frutas y verduras. Tampoco es aconsejable utilizar mucha agua al cocer las mismas, pues habrá mayor pérdida de vitaminas.

# Cambios y cuidados durante la gestación

Cuidarse antes, durante y después del embarazo te ayudará a estar saludable y favorecerá el crecimiento y desarrollo del bebé.

- 1.** **Elige un buen obstetra** que te ofrezca atención prenatal desde el principio.
- 2.** Incluso antes de la gestación, debes tomar **vitaminas prenatales** para prevenir los defectos del tubo neural.
- 3.** Debes mantener una **alimentación variada y equilibrada**: come cinco veces al día, toma fruta y verdura, siempre bien lavada previamente, y evita huevo y carnes o fiambres crudos, pescados con alto contenido en mercurio, lácteos y quesos no pasteurizados.
- 4.** Realiza **ejercicio físico** regular sin fatigarte. Mejorarás también el descanso nocturno.
- 5.** Acude a **sesiones de preparación al parto**, donde ampliarás conocimientos mediante sesiones teóricas y prácticas.
- 6.** **Evita hábitos tóxicos** como el consumo de alcohol, tabaco o un exceso de cafeína. Ten también en cuenta los productos de limpieza (disolventes, insecticidas, etc.).
- 7.** **Cuídate**: hidrátate con frecuencia, utiliza cremas antiestrías, protégete del sol, etc.
- 8.** Cuida tu **salud emocional** y prepárate para una época de cambio de hábitos, horarios, etc.

## Consejos sobre el posparto

- **Tras el parto intenta moverte lo antes posible**, alternando momentos de descanso y actividad. Esto evitará posibles complicaciones físicas y psicológicas.
- **Realizar cierto ejercicio diario es beneficioso**, siempre que se adapte a tu situación. Pasear a diario puede ser una buena opción.
- **Evita llevar ropa ajustada** y, si presentas varices, intenta caminar y descansar con las piernas elevadas.
- **Procura mantener limpia la episiotomía** y sentarte en lugares blandos.
- **Realizar ejercicios perineales diariamente** te ayudará a fortalecer el tono muscular que pueda haberse deteriorado tras el parto.
- **Debes mantener una alimentación equilibrada** y tomar abundantes líquidos. Esto favorecerá, además, la calidad de la lactancia.



## Consejos sobre lactancia

- **Se recomiendan las tomas a demanda**, sin olvidar que el descanso de la madre también es muy importante.
- **Siempre que sea posible, la OMS aconseja la lactancia materna exclusiva** durante los primeros seis meses de vida. Si se presentan complicaciones, lo mejor es recabar información de calidad y pedir apoyo.
- **Si debes tomar alguna medicación, consulta siempre con tu médico.** Lo mejor para la salud, tanto de la madre como de su hijo, es abandonar los hábitos relacionados con el alcohol y el tabaco.

## Consejos sobre menopausia

- Mantén los huesos con una **dieta balanceada, rica en calcio**. Prevé enfermedades digestivas y cardiovasculares ingiriendo más **cantidad de fibras, frutas, vegetales y pescado**.
- **Bebe 2,5 litros de líquido por día**. Te permitirá hidratar la piel y mejorar el funcionamiento renal.
- **Modera el consumo de alcohol, café y la exposición solar**.
- Son beneficiosas las **caminatas, el ciclismo, la natación y el yoga**.

# Infancia **saludable**

## 1. Comida sana y variada

Para crecer sano es fundamental mantener una dieta equilibrada que incluya verduras, frutas y alimentos ricos en hidratos de carbono, evitando el exceso de grasas. No dejes que los niños se salten las comidas y recuerda que el desayuno es muy importante.

## 2. Atentos a la hidratación

Tan importante como la dieta es mantener a los niños hidratados, especialmente en los meses de calor o durante la práctica de ejercicio, consumiendo al menos 1,5 litros de agua al día.

## 3. Una sonrisa para toda la vida

A nadie le amarga un dulce, pero para poder disfrutar de unos dientes sanos y fuertes es importante mantener una adecuada higiene oral y cepillarse los dientes al menos dos veces al día.

## 4. Vacunar es proteger

El calendario vacunal infantil en España se aprueba por las autoridades sanitarias de cada Comunidad Autónoma, y cada año se consensúa en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (*ver siguiente página*).

## 5. Salud visual

Un primer examen visual alrededor de los 3 años permitirá detectar si existe algún problema para corregirlo sin retrasar el desarrollo del niño. Al comenzar la escuela, una buena vista es crucial para un rendimiento escolar óptimo.

## 6. Dulces sueños

Los niños deben dormir el tiempo adecuado ya que el desarrollo del sistema nervioso depende en buena medida de la cantidad de horas de sueño. En caso contrario pueden mostrarse distraídos, cansados e irritables, y puede afectar a su capacidad de atención y su aprendizaje.

## 7. Cuidado con la espalda

Muchos dolores de espalda en los niños pueden deberse a malas posturas al sentarse. Mantener la espalda sana evitará dolores y enfermedades crónicas de mayores. Algunas medidas para ello son:

- a. Mantenerse físicamente activo.
- b. Evitar cargar peso (no deben superar el 10% de su propio peso).
- c. Sentarse atrás en la silla, mantener la espalda recta y los brazos o codos apoyados.

## 8. ¡En marcha!

Hacer ejercicio, practicar un deporte de equipo o visitar el parque es importante para adquirir unos hábitos saludables. Evitaremos problemas como la obesidad infantil y es fundamental para un adecuado desarrollo óseo y muscular, así como para su socialización.

## 9. Siempre alerta

En Europa, las lesiones producidas por accidentes son la principal causa de muerte en la infancia. Debemos adoptar las medidas preventivas necesarias para evitarlos tanto en el hogar como fuera de él.

# CALENDARIO DE VACUNACIONES SISTEMÁTICAS DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA 2024

Comité Asesor de Vacunas

VACUNA O ANTICUERPO MONOCLONAL	Embarazadas	Niños (edad en meses)						Niños y adolescentes (edad en años)					
		2	4	6	11	12	15	3-4	6	12	14	15-18	
Hepatitis B		HB	HB		HB								
Difteria, tétanos y tosferina	Tdpa	DTPa	DTPa		DTPa				DTPa/ Tdpa	Tdpa			
Poliomielitis		VPI	VPI		VPI				VPI				
Haemophilus influenzae tipo b		Hib	Hib		Hib								
Neumococo		VCN	VCN	VCN	VCN								
Rotavirus		RV	RV	(RV)									
Meningococo B		MenB	MenB			MenB							
Meningococos ACWY			Men ACWY			Men ACWY				Men ACWY			
Gripe	Gripe			Gripe									
Sarampión, rubeola y parotiditis						SRP			SRP-Var o SRPV				
Varicela							Var						
SARS-CoV-2	SARS-CoV-2												
Virus del papiloma humano										VPH			
Virus respiratorio sincitial	VRS	AcVRS											

Cualquier consulta al respecto de las especificaciones de cada vacuna, no dude en acudir a su pediatra de referencia.

Fuente: CALENDARIO DE INMUNIZACIONES DE LA AEP 2024. <https://vacunasaep.org/profesionales/ calendario-de-inmunizaciones-aep-2024>

# Envejecimiento saludable

## HIGIENE CORPORAL

- Es recomendable disponer de un espacio de aseo que procure la seguridad de la persona. En caso de que necesitara ayuda, es importante que siga manteniendo su autonomía en las tareas que sí pueda llevar a cabo.
- La higiene corporal se realizará en el lugar que precise (la persona está encamada o no) y con una temperatura ambiental adecuada (entre 22 y 25°C).
- Es aconsejable usar un gel pH neutro para evitar irritaciones en la piel. Tras el aclarado del jabón, debe secarse la piel de forma minuciosa e hidratarla adecuadamente.

## HIGIENE BUCAL

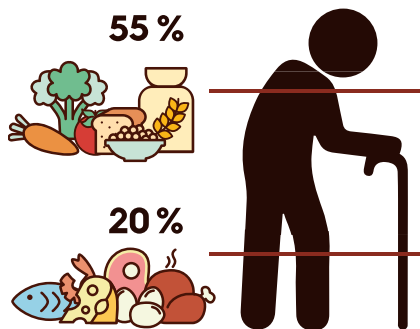
- La higiene bucal es fundamental en el cuidado básico del anciano para evitar posibles infecciones.
- Si la persona mayor no puede hacerlo sola, su cuidador debe limpiar cada parte con detalle y posteriormente aplicar un protector labial. La prótesis, en caso de utilizarla, también debe lavarse diariamente.

## CUIDADO DE LOS PIES

Con el envejecimiento, los pies necesitan cuidados especiales. Se deben remojar en agua caliente cuando estén cansados o doloridos, secarlos bien e hidratarlos a diario, usar un calzado cómodo y no utilizar prendas ajustadas en esta zona del cuerpo.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Durante la vejez, también es muy importante llevar una dieta saludable, variada y equilibrada, con presencia de todos los grupos de alimentos: lácteos y derivados; carnes, pescados y huevos; legumbres, patatas y frutos secos; verduras y hortalizas; frutas, cereales y aceite de oliva.
- El 20% de la dieta debe ser proteínas: pescados, proteínas vegetales o lácteos desnatados.
- Alrededor de un 55% hidratos de carbono. Es recomendable consumir legumbres, cereales integrales y vegetales, así como disminuir el consumo de azúcar.
- Se deben beber dos litros de agua al día. Con la vejez, la sensación de sed disminuye, por lo que no hay que esperar a tener sed para ingerir agua.



---

## HIGIENE POSTURAL

- Es imprescindible mantener una posición correcta. Tanto en movimiento como quieto, hay que proteger la columna vertebral, músculos y articulaciones.

- Si la persona se mantiene activa, realiza ejercicios moderados diarios y evita el reposo excesivo mejorará su forma física, tendrá los músculos y los huesos más fuertes y resistentes y adquirirá una mejor postura.

# Cuida tu salud mental



1. Mejora la calidad de tus horas de sueño. Aunque depende de cada persona, se recomienda dormir entre 6 y 8 horas. Intenta hacerlo siempre a la misma hora y seguir la misma rutina.
2. Haz ejercicio unas tres veces por semana. Las endorfinas y serotonina que se segregan al realizar actividad física están muy relacionadas con la sensación de bienestar.
3. Organiza tu tiempo. Aprende a priorizar, en función siempre de tu capacidad y de los recursos, tanto de tiempo como materiales, que tienes para cada tarea.
4. Márcate objetivos a corto, medio y largo plazo que te ayuden a dar sentido a la vida.
5. Sé positivo, controla tus emociones y comparte tus preocupaciones.
6. Lleva una alimentación saludable. Evita los alimentos grasos o azucarados y come mucha fruta, verdura y alimentos ricos en fibra.
7. Cuida tus relaciones personales. El apoyo de familia y amigos es de gran ayuda en trastornos psicológicos y para hacer frente a la ansiedad.
8. Practica la meditación. Ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad y a mantener la mente más calmada.



# Practica yoga para dormir mejor

La meditación y las actividades deportivas son beneficiosas para nuestra salud. La práctica de yoga, además de fortalecer músculos y huesos, contribuye a mejorar nuestra respiración, refuerza el sistema inmunológico, equilibra el sistema nervioso y aumenta el equilibrio y la flexibilidad. Practicarlo regularmente puede mejorar nuestra calidad de sueño.



1. El niño



2. Torsión en el suelo



3. El camello

POSTURAS  
DE YOGA  
PARA DORMIR MEJOR



4. Rodillas al pecho



5. La cobra



6. Medio puente

# Gimnasia en casa

Los ejercicios más fáciles para hacer en casa son los que trabajan el tono muscular. Además, son ejercicios a los que les puedes modificar la dificultad para adaptarlos a tu nivel.

## TONIFICACIÓN MUSCULAR

Los ejercicios de tonificación tienen el objetivo de fortalecer la musculatura y tienen grandes beneficios:



**AUMENTAN LA RESISTENCIA Y  
DISMINUYEN EL RIESGO DE  
ENFERMEDAD.**



**AYUDAN A CORREGIR LA POSTURA.**



**MEJORAN LA SALUD MENTAL:  
APORTAN MAYOR ENERGÍA Y BAJAN  
EL NIVEL DE ESTRÉS.**



## ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

La pérdida de grasa es la clave para conseguir rápidamente el tono muscular. Correr y nadar son dos deportes con los que la pérdida de grasa se produce con rapidez. Según la edad y la preparación muscular desde la que se parta, será más recomendable andar y realizar rutinas de paseo más largas y con mayor intensidad de la habitual.



## ABDOMINALES

Trabajar la zona del abdomen produce beneficios para nuestro sistema respiratorio.

Además de los abdominales 'clásicos', tumbate hacia arriba, flexiona las piernas con la intención de acercar las rodillas al pecho lo máximo posible y regresa a la postura inicial.



## SENTADILLAS

Las sentadillas trabajan los músculos de piernas, glúteos y abdomen.

Flexiona las rodillas hasta conseguir un ángulo de 90° entre el suelo y los muslos.

Puedes trabajar con distintas profundidades, hasta la mitad o hasta abajo. Puedes alternar incluso las sentadillas parciales con sentadillas profundas.

### MÁS DIFICULTAD:

- Estilo plié, con los pies mirando hacia fuera.
- Sumo, con las piernas más separadas.
- Con los pies de punta.

### MENOS DIFICULTAD:

- Realiza las sentadillas de espaldas a una pared, de forma que te puedas apoyar levemente y que tus piernas no soporten todo el peso de tu cuerpo.



En Divina Seguros contamos con **la gama más completa de seguros** para ti y tu familia para que, pase lo que pase en tu vida, no te detengas.

---

-  Salud
  -  Vida
  -  Decesos
  -  Accidentes
  -  Hospitalización
  -  Hogar
  -  Ahorro
  -  Legal
  -  Comercio
  -  Autos
- 

**963 113 340**

[www.divinaseguros.com](http://www.divinaseguros.com)