

Deporte y bienestar: consejos para lograr un estilo de vida saludable

CIUDAD DE MÉXICO. 1 de abril de 2024.- La población mundial se enfrenta a una serie de riesgos globales que ponen en peligro la salud y el bienestar de las personas. Esto de acuerdo con el [Reporte de Riesgos Globales 2024](#), realizado por el Foro Económico Mundial en colaboración con Zurich Insurance Group y Marsh McLennan, que indica que problemáticas como las condiciones de calor récord, las sequías y el clima extremo figuran entre las mayores preocupaciones a largo plazo en el mundo.

Lo anterior, según el reporte, se suma a las consecuencias desestabilizantes de las crisis de salud recientes, como la pandemia de la COVID-19, la cual podría generar mayores impactos a nivel mundial durante 2024 y los años por venir.

“Es importante que consideremos y tomemos en cuenta el impacto los riesgos en nuestra salud. En diversas zonas del país, los problemas como las altas temperaturas, las sequías y la pérdida de ecosistemas pueden generar un impacto directo en el estado de salud de las personas que se encuentran más vulnerables a la deshidratación y la falta de insumos para su correcta alimentación”, señala Nayeli Guízár, Head de Vida y Salud de Zurich México.

- ¿Cómo prevenir enfermedades ante dicho escenario?

De acuerdo con [Fernanda Contreras](#), tenista profesional mexicana y embajadora de Zurich México, la mejor y principal manera de prevenir al cuerpo humano ante cualquier tipo de enfermedades y problemas de salud es mantener un estilo de vida saludable en todos los aspectos.

Si bien la protección mediante un seguro de vida y/o de gastos médicos permite generar mayor certidumbre ante posibles eventualidades de salud, el primer paso es cuidar al cuerpo mediante un equilibrio en cuanto a lo físico y lo mental, creando rutinas positivas de alimentación y ejercicio que propicien el bienestar.

Por ello, la atleta mexicana, ganadora de múltiples torneos de la Federación Internacional de Tenis (ITF, por sus siglas en inglés) y pieza clave del equipo mexicano que compitió en la Fed Cup de 2020, emite los siguientes consejos para lograr un estilo de vida más saludable:

1. Mantenerse hidratado

Tomar agua es clave para gozar de buena salud, tener más energía, mejorar el cuidado de la piel y perder peso. De acuerdo con las [Academias Nacionales de Estados Unidos](#) la cantidad recomendada de agua diaria es de hasta 2.7 litros diarios, con base en estudios epidemiológicos; pese a lo anterior, un nuevo estudio publicado en [Science](#) señala que esa cantidad está sujeta a variaciones motivadas por factores como el tipo de alimentos que consume cada persona, la edad, la talla y la composición corporal.

Según los estudios mencionados, la cantidad de agua promedio al día puede variar entre 1,5 litros y 2 litros; además se recomienda consumir frutas y verduras, así como beber constantemente en porciones pequeñas (cada 15 o 20 minutos), aunque no exista fatiga por sed. Evitar la cafeína y el alcohol también propicia una mejor hidratación corporal.

2. Evitar la exposición a temperaturas altas

La exposición al calor es un problema de salud potencial tanto en el interior como en el exterior de los inmuebles. La gravedad del [estrés por calor](#) puede variar desde una sed intensa hasta una sensación de debilidad y agotamiento, o incluso un golpe de calor descontrolado.

Por eso, además del punto anterior, es recomendable contar siempre con sistemas de ventilación y aire acondicionado en casa y en el lugar de trabajo, y descansar breves cada hora en áreas frescas y a la sombra si trabajan en ambientes al exterior. Para este tipo de personas, también es clave procurar el uso de ropa ligera y holgada, anteojos de sol y protector solar diario.

3. Ejercitar el cuerpo

Lo primero que deben saber los usuarios, de acuerdo con Fernanda Contreras, es el nivel de actividad física al cual se adapta su estilo de vida. Un error común es realizar ejercicio intensamente de un día para otro, tras largos periodos de inactividad o incluso sin haberse ejercitado de esa forma antes.

Es por eso que [lo recomendable](#), para quienes no hacen ejercicio o tienen mucho tiempo sin hacerlo, es comenzar con una rutina moderada que consiste en realizar actividad aeróbica ligera como caminatas y trote ligero por 150 minutos por semana (que se pueden separar en lapsos de 30 minutos al día) junto con fortalecimiento muscular únicamente dos veces por semana, mediante ejercicios que trabajen piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos.

Deportes individuales, como el tenis, y colectivos como el fútbol, son ejemplos de actividades que ayudan a fortalecer los músculos y que pueden realizarse de forma recreativa.

4. Alimentación saludable

La [Organización Mundial de la Salud](#) señala que una alimentación saludable ayuda a prevenir y combatir enfermedades e infecciones asociadas a los virus, como la COVID-19, y reduce la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y enfermedades crónicas. Si bien se mencionó previamente la importancia de consumir alimentos que contengan agua, una alimentación balanceada va más allá de ese aspecto

Fernanda Contreras recomienda comer diariamente una combinación que contenga cereales integrales como trigo, maíz o arroz, ricos en fibra; legumbres como lentejas o frijoles; verduras y frutas frescas en abundancia; y algún alimento de origen animal, por ejemplo, carne, pescado, huevos o leche.

Reducir el consumo de sal y acudir a hierbas y especias para dar más sabor a la comida, también es una recomendación que generará cambios significativos en la alimentación. Del mismo modo se recomienda sustituir el aceite y la mantequilla por aceite de oliva, de girasol o soya.

Es crucial, antes de adquirir cualquier producto en supermercados y tiendas, consultar las etiquetas de alimentos envasados y elegir aquellos con menor contenido de sodio.

Para concluir, es importante enfatizar que existen instrumentos por parte del sector asegurador que permiten a las personas tener un respaldo ante eventualidades de salud y les brinde certidumbre cuando se presenten este tipo de situaciones. Un cambio en la alimentación, el estilo de vida y la eliminación del sedentarismo son el primer paso para enfrentar los riesgos globales que ponen a la salud de las personas en posiciones de vulnerabilidad, mientras que un seguro es el complemento para proteger a los miembros de la familia en caso de enfermedades inesperadas.



-o0o-

Acerca de Zurich

Zurich Insurance Group (Zurich) es una aseguradora líder multicanal que se especializa en gestión y prevención de riesgos. Zurich atiende tanto a personas como a empresas en más de 200 países y territorios. Fundada hace 150 años, Zurich está transformando los seguros ya que ofrece cada vez más servicios de prevención, como aquellos que promueven el bienestar y mejoran la resiliencia climática. Reflejando su propósito de “crear juntos un futuro mejor”, Zurich aspira a ser una de las empresas más responsables y de mayor impacto en el mundo. Tiene como objetivo emisiones netas cero para 2050, y tiene la calificación ESG más alta posible de MSCI. El Grupo Zurich tiene alrededor de 60,000 empleados y tiene su sede en Zurich, Suiza.

Como empresa especializada en seguros de autos, entre otras verticales, Zurich cuenta con diferentes opciones, coberturas y asistencias para cubrir las necesidades de cada usuario. Para conocer más sobre la cartera de productos de Zurich y sobre esta alianza, visita: <https://www.zurich.com.mx/es-mx>