

# RECOMENDACIONES DE CUIDADOS



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

## para evitar hábitos tóxicos



### Fumar

- Disminuye las defensas y empeora las patologías respiratorias.
- Fume lo menos posible, nunca delante de niños y embarazadas.
- Valore dejarlo. (estas app ayudan: Smoke Free, QuitNow o iCoach).



### Falta de sueño

- Se deben mantener las rutinas de descanso habituales, con un sueño nocturno de 7-8 horas.
- Evite dormir durante el día.



### Sedentarismo

- Hacer ejercicio con las personas con las que se convive aumenta la motivación.
- Convierta el ejercicio físico en una rutina.



### Juego patológico

- No se refugie en los juegos de azar para vencer el aburrimiento.
- Un simple pasatiempo puede convertirse, a la larga, en una enfermedad.



### Abuso de medicamentos

- No se automedique.
- Ante una duda, se debe buscar el apoyo de especialistas de forma online o por teléfono.



### Abuso de alcohol

- Evite consumir alcohol.
- Puede aumentar la tensión en la convivencia.
- El alcohol puede producir depresión y ansiedad.



### Adicción a nuevas tecnologías

- Establezca un plan para limitar el uso de internet y redes sociales.
- Vigile la necesidad de estar conectado permanentemente.
- Busque alternativas “analógicas” al ocio digital.



### Consumo elevado de cafeína

Evite el consumo excesivo de bebidas estimulantes o con cafeína, sobre todo, en horas que puedan interrumpir el sueño.



### Comer demasiado azúcar o procesados

- No coma de manera impulsiva, ni como recompensa.
- Controle la ingesta de comida preparada, snacks y bebidas carbonatadas.



*Te cuidamos  
toda la vida*