

# Promoción de hábitos de vida saludable: Alimentación y actividad física como prevención.

La promoción de hábitos de vida saludables es de vital importancia para la prevención de diversas enfermedades. Y cuando está la enfermedad instaurada, el tener una buena alimentación, realizar actividad física de forma habitual,... sirve para controlar mejor la patología, reducir el avance de la misma y/o disminuir signos y síntomas.

En este número me gustaría poner ejemplos a seguir, personas motivadoras que muestran en redes sociales su día a día con su patología, con la que conviven las 24 h del día, y como mediante su ejemplo, promueven el autocuidado entre sus seguidores y realizan promoción de la salud.

## Alimentación

Danny Faccio (**Singlutenismo**) es celiaca desde los 22 años, y desde el diagnóstico empezó su incursión personal en el mundo sin gluten que le ha llevado a realizar 'El Taller Sin Gluten' desde el que imparte, junto a otra compañera celiaca, talleres, cursos y charlas en materia de celiaquía.

**singlutenismo** 

Para las personas con celiaquía, realizar una dieta sin gluten es imprescindible, y Daniela ayuda con sus

recetas a que sea más apetecible y que no sea tan difícil la adherencia a este tipo de dieta.

Ruth Cantó (*Vidasaludable*) es una superviviente de cáncer de mama con un canal de cocina dedicado a la alimentación saludable. Está demostrado que muchos cánceres están relacionados con una alimentación poco saludable (*pobre en fibra, rica en azúcares simples y grasas saturadas...*), por lo que la iniciativa de Ruth es fatntástica.



#### Actividad Física

Antonio Castro (*El Motivo de Anto*) es una persona con artritis psorásica que utiliza el deporte y la actividad física para controlar los signos y síntomas de la enfermedad. Puedes seguir en redes sociales su día a día con la enfermedad y su filosofía de no rendirse.



También ha promovido hace unos meses la iniciativa #sudandotutratamiento donde promovía subir publicaciones a instagram para mostrar como incorpora cada persona en su día a día el deporte, más si es paciente.

Álvaro Abellán (abesafitness) es un joven con fibrosis quística donde la actividad física es parte de su tratamiento ya que evita un empeoramiento progresivo. Contagia su motivación y su lucha diaria. Otro ejemplo más como el de Danny Faccio, en el que el deporte (en el caso de ella la alimentación) es parte imprescindible del tratamiento de la enfermedad.



Tenemos en estos pacientes un ejemplo de promoción de la salud, de la importancia de una alimentación saludable y de realizar actividad física frecuente. Su labor es inestimable ya que esa motivación sobrepasa la frontera digital y llega a las personas, modificando hábitos de vida y mejorando la salud.