



AYUNTAMIENTO DE  
**SANTANDER**

# Consejos de salud en las fiestas navideñas

Servicio de Salud  
Diciembre 2015

**Las fiestas son momentos de celebración,  
reflexión y a veces acercamiento a la familia  
y a amigos.**

**También son momentos para prestar atención  
a la **SALUD**.**

**¡¡¡ Disfrute de las fiestas navideñas  
de manera saludable,  
con equilibrio y moderación !!!**

# COMA ALIMENTOS SALUDABLES Y SEGURA

Las fiestas navideñas son una época muy alegre, con fiestas, reuniones familiares y sobre todo mucha comida. Para disfrutar no es necesario romper la vida saludable que llevamos el resto del año. Para continuar con un plan de alimentación saludable y disfrutar de algunos de nuestros platos tradicionales puede seguir unas sencillas instrucciones:

- **Planifica con moderación y equilibrio tu alimentación y la de tu familia.**
- Seleccione solo uno o dos de los alimentos favoritos que más lo tienten.
- **Manipule y prepare los alimentos de manera higiénica.** Lávese las manos con frecuencia con agua limpia y jabón y mantenga limpias las superficies de manipulación de los alimentos.
- **Evite la contaminación cruzada** separando los alimentos listos para consumir de los alimentos crudos y mantenga separados la carne, aves, mariscos y huevos crudos (incluso los jugos).
- **Cocine los alimentos a temperatura adecuada.**
- Refrigere enseguida. **No deje alimentos perecederos fuera del frigorífico por más de dos horas.**
- No olvide controlar su medicación

# LLEVE UNA VIDA ACTIVA

No todo es comer!!

**Realice actividad física** al menos dos horas y media a la semana.

**Salga a caminar después de las comidas**, todos los días, al menos durante 20-30 minutos.

Encuentre maneras **divertidas** de mantenerse activo/a, como bailar al ritmo de su música favorita.

Incentive a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día.

**¡¡¡ CONCÉNTRESE EN LA VIDA ACTIVA CON LA FAMILIA Y LOS AMIGOS,  
MÁS QUE EN LA COMIDA !!!**

# EVITE EL CIGARRILLO

Disfrute de una buena compañía o de momentos de tranquilidad!!

**No fume ni respire el humo de tabaco de otros fumadores.**

**Si fuma, ¿porqué no dejar de hacerlo hoy mismo?**

Si necesita ayuda acuda a su médico de Atención Primaria y pídale valoración y consejo.

# CONTROLE EL ESTRÉS

Las reuniones con familiares y amigos a veces generan preocupaciones y ansiedad.

Busque la alegría y el equilibrio en estas fiestas navideñas!!

**Tómese las cosas con calma y con perspectiva.**

Sea positivo.

**Procure el equilibrio** en las actividades y las relaciones en el hogar, el trabajo y las actividades de ocio.

**Busque apoyo** en familiares y amigos.

**Controle los gastos y el sentimiento de obligaciones exagerado.** Las fiestas no deben alterar su salud.

# TENGA CUIDADO CON LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

En momentos festivos como fin de año se brinda con alegría por un futuro dichoso. No lo enturbies!!!

Recuerda:

**El consumo de alcohol sólo lo pueden hacer adultos sanos, siempre desde la responsabilidad y la moderación.**

- No te excedas, no aporta nada bueno.
- Si bebes alcohol, procura hacerlo en poca cantidad y mejor bebidas fermentadas como vino o cerveza, con menos concentración de alcohol que las destiladas.
- No bebas para afrontar un problema o un disgusto. **Pide ayuda.**
- No se debe beber **nada si se toma medicación o si está embarazada.**
- Si has bebido no cojas el coche.

**Toma un transporte público (bus, taxi)  
para trasladarse a algún sitio o volver a casa.**

# CUIDA DE TUS HIJOS PARA QUE NO CONSUMAN ALCOHOL

Tolerancia cero al consumo de alcohol de los jóvenes significa **EDUCAR Y DAR BUEN EJEMPLO** con el propio consumo responsable.

## Puedes seguir estos consejos:

- Conocer su plan de fiesta y, en función de su edad, acordar las actividades más adecuadas.
- Fijar una hora de vuelta a casa y dejar claras las consecuencias si no se cumple.
- Hablar con los padres de sus amigos para establecer normas comunes.
- Conocer con quién va, a dónde y qué va a hacer.
- Establecer una forma segura de vuelta a casa.
- Saber el dinero del que dispone y en qué lo gasta.

**Establecer anticipadamente normas de consumo responsable** tanto si son mayores o menores de edad.

**En caso de episodio de embriaguez**, enseñarle a ser prudente y ponerle sanciones para que valore la gravedad de su conducta.

- . **Si está consciente**, procurar que no se lesione ni lesione a otros.
- . **Si está semiinconsciente**, mantenerlo tumbado, de medio lado y abrigado y no darle líquidos ni medicación. No dejarle nunca solo.
- . **Si está inconsciente**, llévarlo a un Centro sanitario o a Urgencias.



# PREVENGA LAS LESIONES

**Que la alegría de estas fiestas no te provoque problemas de salud!**

Las lesiones por caídas suelen ocurrir en momentos festivos como fin de año.

- **Mantenga los suelos secos y ordenados** sin objetos tirados o que estorben.
- Mantenga una **buena iluminación** en casa.
- **No se suba a muebles para decorar o para coger elementos decorativos.**
- Póngase un **calzado cómodo y adecuado.**
- **Al movilizarse, sea prudente y agárrese** a pasamanos y otros elementos fijos.
- **Respete las normas de seguridad.**