

Hábitos saludables para el día a día

Pequeños cambios que pueden mantenerse

Los hábitos cotidianos influyen en cómo nos sentimos y en la salud a largo plazo. No hace falta cambiarlo todo a la vez: una acción pequeña, concreta y repetida suele ser un buen punto de partida.

Idea clave: cualquier avance cuenta. Si un día no puedes seguir el plan, retómalo cuando te resulte posible, sin culpa y sin intentar compensarlo todo de golpe.

Lo esencial en un minuto

- Muévete con frecuencia y reduce los periodos largos de inactividad.
- Elige alimentos variados y poco procesados; usa el agua como bebida habitual.
- Mantén horarios de sueño lo más regulares posible.
- Reserva tiempo para descansar, disfrutar y relacionarte con otras personas.
- Evita el tabaco. Con el alcohol, cuanto menos, mejor; no beber evita sus riesgos.
- Escoge un solo cambio para empezar y ponle un momento concreto del día.

1 Empieza por algo pequeño

Una meta clara es más fácil de repetir que una intención general. Puedes probar este método:

1. Elige un hábito que te importe y una acción que puedas hacer incluso en un día complicado.
2. Decide cuándo y dónde la harás: por ejemplo, caminar cinco minutos después de comer.
3. Prepara el entorno: deja a mano el calzado, una botella de agua o la fruta que quieras tomar.
4. Marca simplemente si lo hiciste. Revisa el plan al cabo de una semana y ajústalo.

2 Muévete más y pasa menos tiempo sentado

Toda actividad cuenta. Caminar, subir escaleras, hacer tareas domésticas, bailar, desplazarse en bicicleta o realizar ejercicios adaptados pueden sumar movimiento durante el día.

- Interrumpe los periodos largos sentado con pausas breves para levantarte, caminar o cambiar de postura.
- Empieza de forma gradual y aumenta poco a poco el tiempo o la intensidad.
- Combina, cuando sea posible, movimiento aeróbico, fuerza, equilibrio y movilidad.
- Elige actividades agradables y realistas: será más fácil mantenerlas.

3 Come variado y da prioridad a lo sencillo

Una alimentación saludable se apoya en la variedad, el equilibrio, la moderación y la presencia habitual de alimentos poco procesados.

- Incluye con frecuencia verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Completa las comidas con fuentes de proteína variadas que encajen en tus preferencias.

- Usa el agua como bebida habitual. Las necesidades cambian según la persona, la actividad y el clima.
- Limita las bebidas azucaradas y los productos con exceso de sal, azúcares libres o grasas poco saludables.
- No necesitas alimentos milagro, productos detox ni reglas perfectas para comer mejor.

4 Cuida el descanso

Dormir bien favorece el bienestar físico y emocional. La regularidad y el entorno importan tanto como reservar tiempo suficiente para descansar.

- Intenta acostarte y levantarte a horas parecidas, también durante el fin de semana.
- Prepara un dormitorio oscuro, tranquilo y con una temperatura agradable.
- Reduce la luz intensa y las pantallas al final del día.
- Evita comidas muy abundantes, alcohol y cafeína cerca de la hora de dormir.
- Si una noche descansas peor, vuelve a tu horario habitual al día siguiente.

5 Protege el bienestar emocional y social

El bienestar también se construye con pausas, relaciones y actividades con sentido. No todas las estrategias funcionan igual para todo el mundo: prueba y conserva las que te ayuden.

- Mantén contacto regular con personas de confianza, aunque sea con una conversación breve.
- Reserva cada día un momento para una actividad agradable o relajante.
- Sal al exterior cuando puedas y combina el descanso con algo de movimiento.
- Divide las tareas grandes en pasos pequeños y deja espacio para recuperarte.
- Pide apoyo si el malestar emocional persiste o dificulta tu vida cotidiana.

6 Evita el tabaco y reduce el alcohol

No existe una exposición segura al humo del tabaco. Mantener los espacios libres de humo protege tanto a quien fuma como a las personas de su entorno.

El alcohol puede causar daño incluso en cantidades bajas. Reducir el consumo disminuye riesgos y no beber los evita. No es necesario empezar a beber por supuestos beneficios para la salud.

7 Prepara un plan para los próximos siete días

Elige una o dos acciones. Escríbelas con un momento concreto y revisa al final de la semana qué te ayudó y qué conviene cambiar.

Área	Mi acción pequeña	Cuándo	Hecho
Movimiento	Caminar cinco minutos	Después de comer	☐
Alimentación	Añadir una pieza de fruta	En la merienda	☐
Descanso	Apagar pantallas antes	Al final del día	☐

Área	Mi acción pequeña	Cuándo	Hecho
Bienestar	Llamar a alguien cercano	El miércoles	☐
Mi elección			☐
Mi elección			☐

Cómo saber si el plan te sirve

- Es suficientemente fácil como para repetirlo la mayoría de los días.
- Encaja en tu rutina sin exigir perfección.
- Puedes adaptarlo cuando cambian tus horarios o tu energía.
- Te ayuda a sentir que avanzas, aunque el cambio sea pequeño.

Fuentes y actualización

Contenido elaborado a partir de información pública de organismos sanitarios institucionales. Se han evitado pautas individualizadas y afirmaciones sobre productos concretos.

Ministerio de Sanidad. Portal de estilos de vida saludable para la población general. [Consultar fuente](#)

Organización Mundial de la Salud. Actividad física y reducción del sedentarismo. [Consultar fuente](#)

Organización Mundial de la Salud. Principios de una alimentación saludable. [Consultar fuente](#)

Centers for Disease Control and Prevention. Hábitos generales para favorecer el sueño. [Consultar fuente](#)

Organización Mundial de la Salud. Promoción del bienestar emocional y social. [Consultar fuente](#)

Organización Mundial de la Salud. Riesgos del tabaco y del humo ajeno. [Consultar fuente](#)

Organización Mundial de la Salud. Riesgos asociados al consumo de alcohol. [Consultar fuente](#)

Última actualización editorial: 10 de septiembre de 2026. Próxima revisión recomendada: septiembre de 2028 o antes si cambian las fuentes.