

Por qué cuesta tanto cumplir los propósitos de Año Nuevo, según mediQuo

Con el inicio del nuevo año las personas suelen marcarse una serie de objetivos que se proponen cumplir en pocos meses pero que, en muchos casos, acaban quedándose por el camino. El equipo de expertos de mediQuo analiza cuales son los propósitos de Año Nuevo más habituales, explica donde residen las dificultades de cada uno de ellos y ofrece prácticos consejos para conseguirlos

Como siempre por estas fechas, las personas suelen hacer balance del año transcurrido y de su situación personal. Lo que más suele preocuparles es su estado físico -que, tras los excesos navideños, se suele resentir aún más- y emocional.

Con el inicio del nuevo año, movidos por el espíritu renovador de estas fechas, se marcan una serie de objetivos personales que se proponen cumplir en pocos meses. Pero ¿qué sucede después?, ¿dónde quedan esas buenas intenciones?, ¿por qué cuesta tanto conseguir los propósitos marcados?

El equipo de expertos de mediQuo -una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana- ha analizado cuales son los objetivos de Año Nuevo más habituales y explican donde residen las dificultades de cada uno de ellos, además de ofrecer prácticos consejos para conseguirlos:

Reducir el consumo de azúcares y grasas

Los alimentos procesados son los que contienen más altos niveles de grasas y azúcares, pero están elaborados para ser sabrosos, apetecibles y fáciles de comer. Por ese motivo, suelen ocupar un lugar preminente en la dieta habitual. Sin embargo, un consumo excesivo de estos nutrientes está relacionado con la aparición de complicaciones como el sobrepeso, la diabetes o la hipertensión.

Tomando en consideración a este hecho, se puede intensificar la fuerza de voluntad y seguir una serie de consejos para minimizar el consumo de azúcares y grasas en la dieta.

Por ello, Sonia Cibrián, especialista en Nutrición de mediQuo, afirma que hay que “escoger alimentos con bajo nivel de lípidos y emplear trucos como eliminar toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlos, preparar los estofados con antelación y retirar la capa de grasa superior que aparece al enfriarse con una cuchara o espátula o emplear formas de cocción que no requieran aceite (plancha, grill, horno, papillote...), para conservar el sabor de los alimentos, pero sin grasas innecesarias”.

Respecto a los azúcares, Cibrián, hace especial hincapié en eliminar de las despensas aquellos alimentos ricos en calorías y sustituirlos por refrigerios más saludables. Asimismo, recomienda “tomar de 2 a 3 piezas de fruta al día, evitando aquellas con abundante contenido en azúcar (plátano, uva, higos, chirimoyas...) o utilizar endulzantes alternativos como la miel o la canela, que además tiene propiedades antioxidantes, antibacterianas, antiinflamatorias y laxantes”.

Practicar ejercicio regularmente

Muchas personas no se ejercitan de forma habitual, solo se plantean hacerlo cuando los kilos de más van subiendo en la báscula. El problema es que la motivación de los seres humanos funciona mediante la recompensa inmediata y los beneficios de la práctica de ejercicio no se aprecian rápidamente. Por eso es importante pensar que el objetivo no es la pérdida de peso sino incorporar el ejercicio físico dentro de la rutina vital y mantener saludable el cuerpo.

Según el entrenador personal de mediQuo, David Peinado, es aconsejable iniciar los “entrenamientos suavemente, con un periodo de adaptación de 30-45 días, a lo largo de los cuales se vaya aumentando progresivamente la intensidad de los ejercicios. Lo más importante es que cada persona y cada familia tomen conciencia de que es necesario practicar entre 45 minutos y 1 hora diarias de actividad física y se organicen para lograrlo”.

Abandonar el tabaco

Los cigarrillos contienen nicotina y otros componentes químicos que crean adicción en el organismo humano. Sin embargo, la dependencia química no dura más de una semana, es la psicológica la que causa mayores dificultades a los fumadores: ansiedad, aumento de apetito, irritabilidad, insomnio etc. son algunos de los efectos del síndrome de abstinencia.

Para los especialistas médicos de mediQuo, es fundamental ser conscientes de los importantes beneficios de abandonar el tabaco (disminución de la presión arterial y del ritmo cardíaco, reducción del riesgo de padecer cáncer de pulmón, lengua o garganta etc.) y llevar a cabo una estrategia que incluya “cambiar nuestro estilo de vida para evitar las situaciones que nos inducen a fumar, crear una lista de razones para abandonar este vicio, reducir paulatinamente el número de cigarrillos diarios, hacer deporte para reducir la ansiedad, recabar el apoyo de familiares, calcular el ahorro económico que supone y planificar darnos un capricho con ese dinero”.

Rebajar el nivel de estrés

El estilo de vida actual mantiene a las personas permanentemente activas y estresadas. Si no son capaces de gestionar esta situación, se puede acabar psicológicamente afectados y padecer enfermedades causadas de forma directa por el estrés (depresión, riesgo de infarto, hipertensión, contracturas, bruxismo etc.)

No obstante, frenar y cambiar el estilo de vida no es algo sencillo, porque en muchas ocasiones no se dan cuenta de cuál es el problema real. Así que, en primer lugar, es necesario detectar la acción perjudicial del estrés y tomar la determinación de modificar los hábitos. “Seguir una dieta equilibrada y hacer deporte de forma habitual, evitar la cafeína, el alcohol, el tabaco y otros tóxicos, realizar técnicas de relajación como el yoga, dormir un número suficiente de horas, tratar de ser optimista y afrontar las situaciones con humor y buscar momentos para la serenidad y el disfrute personal”, son algunos de los consejos que señala Judit Calpe, doctora de mediQuo.

Desconectar del móvil y reconectar con las personas

Los dispositivos móviles son una gran tentación, una ventana permanentemente abierta que da la posibilidad de relacionarse de forma inmediata con infinidad de personas. Se tiene la sensación de que

se está más conectado que antes con las personas e incluso con aquellos que no pertenecen al círculo más cercano. Sin embargo, eso no es del todo cierto, ya que, aunque se interaccione diariamente mediante la Red, se olvida de disfrutar de aquellos momentos en los que ese está presente. Eso sucede, incluso, con las mismas personas con las que se suele interactuar digitalmente. En consecuencia, las relaciones face2face, acaban deteriorándose.

En palabras de Paula Rueda, psicóloga de mediQuo, “tenemos tiempo para todo y hay que aprovechar esos momentos con la familia y amigos aportando nuestro 100%, disfrutaremos más y conectaremos mejor con ellos. El móvil está siempre disponible pero, en cambio, estos encuentros entre seres queridos no siempre son posibles por disponibilidad, distancia, trabajo etc. por lo tanto desconectar para conectar es un buen comienzo para disfrutar de ellos y que ellos disfruten de nosotros”.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>