Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

CÓMO CUIDAR TU SALUD ANTES DE ENFERMAR: PREVENCIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA

Guía práctica para mejorar sueño, movimiento, alimentación y hábitos preventivos, y para reconocer señales que no conviene ignorar



Libresta
El Flautista
RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

PREVENIR NO SIGNIFICA VIVIR CON MIEDO A ENFERMAR

La salud es un sistema, no una lista de trucos

Cuidar la salud empieza antes de que aparezca una enfermedad. Prevenir no es buscar la perfección, sino tomar decisiones informadas y sostenibles que reduzcan riesgos y fortalezcan tus hábitos protectores.

La prevención se trata de construir, paso a paso, un estilo de vida que te permita vivir mejor hoy y también en el futuro.



Empieza por una mejora pequeña que puedas mantener.

Síguenos en todas las redes sociales como
@librestaelflautista y **@librestaJovenesTalentos**

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

DORMIR ES UNA NECESIDAD BIOLÓGICA



Observa tu descanso y mejora sin buscar perfección

Dormir bien apoya **la memoria**, la recuperación del cuerpo, el equilibrio de hormonas, el buen funcionamiento del sistema inmunológico y tu rendimiento diario. Un descanso adecuado te ayuda a pensar mejor, regular tus emociones y tener más energía para disfrutar lo que haces.

- Memoria y aprendizaje
- Recuperación del cuerpo
- Equilibrio de hormonas
- Sistema inmunológico
- Funcionamiento diario

Señales que conviene revisar

1. Somnolencia diurna frecuente.
2. Dificultad persistente para dormir.
3. Despertares continuos.
4. Sensación de no haber descansado.
5. Ronquidos intensos con pausas respiratorias.

Auditoría de sueño de siete días

Día	Hora de acostarte	Hora de levantarte	Despertares	Energía 1 – 5
Lunes	22:30	6:30	1	4
Martes	23:00	6:45	2	3
Miércoles	22:45	6:30	0	4

Una acción útil esta semana

Acostarme aproximadamente a la misma hora cinco días.



Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo,
haz una entrevista con nosotros. Pregúntanos por DM.

instagram @librestaelflautista

Libresta El Flautista
RMM RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

El cuerpo necesita movimiento



Empieza desde tu nivel real

Moverse no significa solo ir al gimnasio. Caminar, subir escaleras, bailar, pedalear y hacer fuerza también cuentan. Cualquier movimiento que active tu cuerpo, aunque sea por pocos minutos, suma a tu salud física, mental y emocional.

Mapa de movimiento

Mañana



¿Cuánto te mueves al iniciar el día?

Trabajo o estudio



¿Cuánto tiempo pasas sentado?

Tarde



¿Qué tipo de movimiento realizas en la tarde?

Noche



¿Te mueves un poco o la mayor parte del tiempo estás sentado?

Ideas fáciles

1. Caminar 15 minutos después de comer.
2. Levantarte periódicamente si trabajas sentado.
3. Usar escaleras cuando sea razonable.
4. Hacer dos sesiones breves de fuerza por semana.

Los hábitos modestos sostenidos superan los esfuerzos extremos de corta duración.

Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista. Escríbenos por **DM instagram @librestaelflautista**

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

ALIMENTARSE BIEN NO ES SEGUIR LA DIETA DE MODA



Observa tu entorno, no solo tu fuerza de voluntad

Una alimentación saludable suele empezar por alimentos variados y mínimamente procesados, que aporten los nutrientes que tu cuerpo necesita. No existe una dieta perfecta y universal: lo importante es encontrar un estilo de alimentación realista, sostenible y que se adapte a tu vida, tus gustos y tu contexto.

Prioriza



Frutas y verduras



Fuentes de proteína



Legumbres



Cereales o tubérculos



Grasas de buena calidad



Agua

Opciones sencillas para un día difícil



Fruta



Verduras congeladas



Legumbres cocidas



Huevos



Yogur natural



Frutos secos



La mejor alimentación preventiva es la que puede sobrevivir a un martes complicado.



Síguenos en todas las redes sociales como
@librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

Libresta
El Flautista
RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

PREVENCIÓN MÉDICA Y ANTECEDENTES PERSONALES

Qué conviene revisar según tu situación

La prevención médica no es igual para todas las personas. Depende de tu edad, sexo, factores de riesgo y antecedentes personales. Más pruebas no siempre significan mejor cuidado; lo importante es hacer las adecuadas, en el momento oportuno y con orientación profesional.



VACUNACIÓN

Protege frente a enfermedades prevenibles y refuerza tu sistema inmunitario.



REVISIONES

Evaluaciones periódicas para detectar factores de riesgo y problemas de forma temprana.



CRIBADOS

Pruebas específicas para detectar enfermedades antes de que den síntomas.



CONTROLES PREVENTIVOS

Seguimiento de la presión arterial, colesterol, glucosa, peso y otros indicadores clave.

Tu ficha personal de salud

1. Antecedentes familiares (enfermedades relevantes).
2. Enfermedades previas (diagnósticos importantes).
3. Cirugías (tipo y fechas aproximadas).
4. Alergias (medicamentos, alimentos u otras).
5. Medicamentos habituales (nombre y dosis).
6. Vacunas importantes (fechas o refuerzos pendientes).
7. Resultados médicos significativos (analíticas, estudios de imagen, etc.).

Según mi edad, antecedentes y factores de riesgo, ¿qué medidas preventivas me corresponden?



Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo, haz una entrevista con nosotros. Pregúntanos por DM. **instagram @librestaelflautista**

Libresta El Flautista
RMM RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

OTROS FACTORES QUE TAMBIÉN CUIDAN TU SALUD

EXPOSICIONES, SALUD BUCODENTAL, ESTRÉS Y VÍNCULOS

La prevención no solo depende de lo que comes. También incluye lo que inhalas, lo que bebes, cómo gestionas el estrés y la calidad de tus redes de apoyo.



Tabaco, alcohol y otras exposiciones

Evita el humo de tabaco y reduce las exposiciones repetidas a sustancias y ambientes nocivos.



Salud bucodental

Mantén una buena higiene, usa pasta fluorada cuando corresponda, limpia entre dientes y acude a controles periódicos.



Estrés

Detecta qué consume tu energía y busca estrategias para manejarlo, como respiración, actividad física, hobbies y apoyo.



Vínculos sociales

Ten redes de apoyo, pide ayuda cuando lo necesites y cuida tus relaciones importantes.



La salud también se construye con descanso, relaciones y ambientes más seguros.



Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista.
Escríbenos por DM instagram **@librestaelflautista**

Libresta
El Flautista
RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

Señales que no conviene normalizar

Consulta o busca ayuda a tiempo



No todo síntoma significa una enfermedad grave, pero algunos cambios en el cuerpo o en la mente no deben ignorarse. Los síntomas nuevos, persistentes o que empeoran con el tiempo merecen una evaluación profesional.

Busca ayuda de emergencia

- Dificultad respiratoria intensa.
- Dolor fuerte o presión en el pecho.
- Pérdida súbita de conciencia.
- Signos de accidente cerebrovascular (debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar o ver).
- Hemorragia importante o reacción alérgica grave.

Consulta

- Síntoma nuevo que persiste.
- Cambio progresivo en tu salud.
- Malestar inexplicable que afecta tu vida diaria.

Internet sí, autodiagnóstico no



Usa internet para preparar preguntas, entender términos y organizar tu información, pero no para reemplazar la valoración de un profesional de la salud.

Tu semáforo preventivo

Una forma sencilla de identificar cómo van tus hábitos y cuándo es momento de actuar.

Verde = Mantener

- Te sientes con energía.
- Duermes bien.
- Te alimentas de forma balanceada.
- Te mantienes activo y con buen estado de ánimo.
- Tus controles médicos están al día.

Amarillo = Mejorar

- Te sientes cansado con frecuencia.
- Duermes poco o con mala calidad.
- Tu alimentación es irregular.
- Has aumentado o disminuido de peso sin intención.
- Te sientes más estresado o irritable.

Rojo = Actuar

- Presentas alguno de los síntomas de emergencia.
- Tienes síntomas nuevos que no mejoran.
- Notas cambios progresivos en tu salud.
- Un malestar afecta tu vida diaria.
- Necesitas una evaluación profesional lo antes posible.

Síguenos en todas las redes sociales como @librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

Plan de 30 días para empezar

Pequeños pasos sostenibles

Un mes puede ser el inicio de grandes cambios. Sigue este plan por etapas y avanza a tu ritmo. Lo importante es la constancia, no la perfección.



Semana 1

Sueño: estabiliza una parte de tu horario



Semana 2

Movimiento: añade una rutina sostenible



Semana 3

Alimentación: mejora una compra o comida habitual



Semana 4

Prevención: revisa vacunas, controles o consultas pendientes

Checklist de prevención cotidiana

- ☐ Duermo de forma regular.
- ☐ Me muevo con frecuencia.
- ☐ Incluyo alimentos nutritivos.
- ☐ No dependo de tabaco o alcohol.
- ☐ Conozco mis antecedentes y medicamentos.
- ☐ Mantengo medidas preventivas recomendadas.
- ☐ Atiendo mi salud bucodental.
- ☐ No ignoro síntomas persistentes o preocupantes.



Cuidar la salud no garantiza que nunca enfermemos, **pero aumenta nuestras posibilidades de vivir mejor.**

Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo, haz una entrevista con nosotros. Pregúntanos por DM. **instagram @librestaelflautista**

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Gracias por leer

Cuidarse importa. Aprender a cuidarnos entre todos puede importar todavía más. Desde Libresta y la Red Mundial Multitalentos promovemos contenidos, redes de apoyo y aprendizajes que fortalezcan el bienestar cotidiano.

Síguenos y suscríbete para más contenidos

@librestaelflautista | @librestaJovenesTalentos

Síguenos en todas las redes sociales



El bienestar también se construye en comunidad.