



CIO • Compañía de las Islas Occidentales

GRUPO CIO COLABORA CON LA ASOCIACIÓN SOFÍA EN LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Edita un decálogo de consejos para fomentar la autoestima y los hábitos de vida saludables

Santa Cruz de Tenerife, 21 de junio de 2017.- Compañía de las Islas Occidentales (CIO) (www.cio-company.com), a través de su área de Responsabilidad corporativa, ha suscrito un acuerdo de colaboración con la Asociación Sofía para ayudar a prevenir y afrontar los trastornos de la alimentación.

Fruto de este acuerdo, CIO y Sofía, junto a Alejandro Silvera, farmacéutico especialista en nutrición, han elaborado un decálogo de consejos haciendo hincapié en la importancia de la autoestima, una correcta alimentación y la práctica de ejercicio regular.

Este decálogo será difundido por la asociación en las charlas preventivas que realizan en centros educativos, entidades públicas y privadas de toda la isla, dentro de su proyecto "Tendiendo Puentes", que busca no solo concienciar de la incidencia que tienen los trastornos alimenticios en nuestros días, sino también de la manera de evitarlos.

A continuación, se detalla el decálogo:

1. **Practica una alimentación saludable**, equilibrada y variada. Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales integrales y lácteos no deben faltar en la cocina. Recuerda: sal, grasas saturadas y azúcares sólo en pocas cantidades.
2. **Hidrátate**. Bebe agua a lo largo de tu jornada, esto ayudará a tu cuerpo a funcionar correctamente, y a evitar los efectos de la deshidratación. Entre 6 y 8 vasos distribuidos a lo largo del día serán suficientes en el caso de un adulto sano.
3. **Mantente activo**. Dedica al menos 30 minutos diarios a ejercitar el cuerpo. Elige el ejercicio que más se adapte a tu propia condición física: caminar, yoga, nadar, correr, actividades al aire libre,... Tus vasos sanguíneos, tu corazón y tu cerebro, lo agradecerán.
4. **Duerme 7 u 8 horas**. Es muy importante dormir lo suficiente para sentirse bien y poder rendir mejor en el día a día. Tómate el descanso como una prioridad en tu vida.
5. **No fumes y elimina o restringe el alcohol**. Si fumas, ¡hay que dejarlo ya! Aun fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales y muchos tipos de tumores. Debemos buscar ayuda si no podemos dejarlo solos. Nuestro médico o farmacéutico evaluará cada caso y nos aconsejará sobre cómo conseguirlo. En cuanto al alcohol, daña el organismo de forma importante. Si lo tomas, que sea en muy pequeñas cantidades, en bebidas de baja graduación (vino o cerveza) y siempre acompañado de alimento.

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

Avda. Francisco La Roche, 15 – 17 – 38010 – Santa Cruz de Tenerife

Tel.: 922 100 546 – Fax: 922 100 534

adediaz@cio-company.com





CIO • Compañía de las Islas Occidentales

6. **Aprende a controlar el estrés y ansiedad.** El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón y para nuestra mente. El estrés en casa y en el trabajo hace más difícil seguir un estilo de vida saludable. Reserva al menos 15 minutos al día para relajarte.
7. **Quiérete mucho y valórate.** Recuerda que la persona más importante de tu vida eres tú. No te juzgues siendo demasiado estricto. Promover tu autoestima te hará sentir mucho mejor. Conocer a ti mismo y saber qué es lo que sientes y quieres en cada momento es clave para llevar una vida en plenitud. Identificar tus emociones y saber gestionarlas puede ayudarte a ser más feliz.
8. **Relaciónate.** Relacionarte habitualmente con los que están a tu alrededor, amigos, compañeros, familiares, mejora tu estado de ánimo y eleva tus niveles de felicidad.
9. **Practica algún hobby o afición.** Te ayudará a relajarte, a liberar tensión y a elevar tus niveles de endorfinas. Pintura, baile, fotografía, lectura... Cualquier opción es buena si te gusta practicarla.
10. **Comparte dudas y problemas.** Intercambiar experiencias permite aprender y dar ejemplo para que otras personas se interesen por cuidarse. La familia puede ser un gran estímulo y apoyo para superar cualquier dificultad en el cumplimiento de los objetivos de mejorar nuestra salud. Es posible que un psicólogo pueda ayudarte a buscar técnicas que ayuden a resolver problemas o situaciones de ansiedad. ¡Cuenta con ellos!

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

Avda. Francisco La Roche, 15 – 17 – 38010 – Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 100 546 – Fax: 922 100 534

aediaz@cio-company.com

