



EL CUIDADO DE MI SALUD

Una guía en lectura fácil para tener
hábitos de vida saludables



Autoría

Adaptación del contenido de Vidriales, R.; Plaza, M.; Gutiérrez, C. y Hernández, C. (2017). *El cuidado de mi salud. Guía práctica para la promoción de la salud de las personas mayores con trastorno del espectro del autismo*. Confederación Autismo España.

Realizada por:

Paloma Contreras

Guillermo Benito Ruiz

M^a Luisa Pinos López

Edita

Real Patronato sobre Discapacidad

www.rpdiscapacidad.gob.es

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

www.mdsocialesa2030.gob.es

Maquetación

María López-Gallego

Adaptación a lectura fácil de la publicación

Consultoría Cádiz Accesible

Documento en lectura fácil por Norma Española Experimental UNE 153101 EX

Elaborado en 2023 durante la fase piloto del Centro Español de Autismo.

Publicado: junio 2024

NIPO: 234-24-004-2

Catálogo de Publicaciones Oficiales de la Administración General del Estado:

<https://cpage.mpr.gob.es>

© PROHIBIDO SU USO COMERCIAL Y CUALQUIER MODIFICACIÓN NO AUTORIZADA

El cuidado de mi salud. Una guía en lectura fácil para tener hábitos de vida saludables presentado por el CENTRO ESPAÑOL SOBRE TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO.

© Logo europeo de la lectura fácil.

Centro asesor de:



Gestionado por:



Contenidos

INTRODUCCIÓN	4
1. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	6
2. RECOMENDACIONES PARA UNA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE	10
3. CAMBIOS PARA UN CUIDADO ADECUADO DE LA POSTURA	14
4. RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE PERSONAL Y APOYAR A LA PERSONA EN ESTAS ACTIVIDADES	22



Introducción

En esta guía vamos a explicar hábitos de vida saludables. Es muy importante para tener buena calidad de vida. Nos ayudará a tener hábitos saludables, a comer sano, realizar ejercicios y mantener una higiene personal adecuada.

La vida saludable es un conjunto de rutinas que tenemos que hacer todos los días para mejorar nuestra salud y tener más calidad de vida.

1. Hábitos de alimentación saludables



Debemos comer con moderación:

- Los azúcares refinados.
- Las grasas.
- La sal.
- Dulces sólo en ocasiones especiales.

Debemos comer todos los días:

- Lácteos como leche y yogur.
- Cereales, arroz y pasta, mejor si es **integral**.
- Patatas y pan.
- Verduras.
- 2 piezas de frutas.
- **Compota**.

Saludable: es bueno para la salud.

Integral: está hecho con la cáscara del cereal.

Compota: es un dulce hecho con fruta hervida y molida.

Debemos comer 2 o 3 días por semana:

- Legumbres.
- **Carne blanca.**
- Pescado.
- Huevo.

Carne blanca: son las aves de corral, como por ejemplo el pollo o el pavo.

Cocina los alimentos de forma sencilla:

- Hervidos.
- Al vapor.
- Guisados con aceite de oliva.
- A la plancha.
- Asados.
- En su jugo.



**Hacer 4 o 5 comidas al día
y en horario habitual.**

Comer despacio y masticar bien.

Si tienes problemas para masticar
puedes comer la carne picada o en puré.

2. Recomendaciones para una actividad física saludable





Hacer una actividad es hacer cualquier movimiento con nuestro cuerpo con el que gastemos energía.

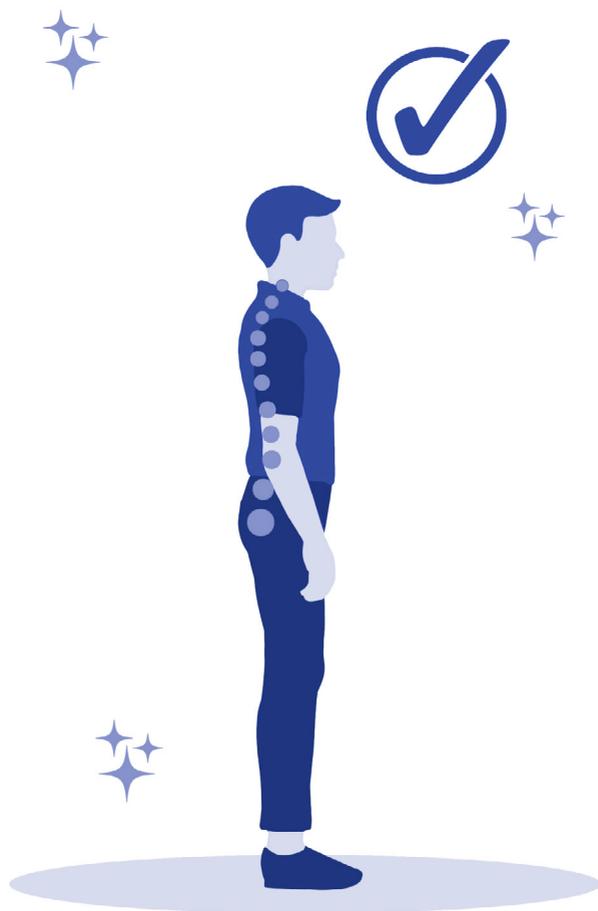
Te recomendamos:

- Elegir una actividad que puedas hacer.
- Elegir una actividad que te guste.
- Hacer la actividad con moderación, por ejemplo, empezar con 30 minutos de actividad cada día cinco días a la semana.
- Aprender la postura correcta de los ejercicios.
- Ejercitar todos los músculos en los ejercicios.
- Empezar despacio y subir la intensidad poco a poco.
- Mantener una intensidad adecuada en todo momento que permita mantener una conversación durante el ejercicio.

- Antes de acabar la actividad, bajar el ritmo poco a poco.
- Llevar ropa de deporte adecuada.
- Evitar situaciones de mucho frío o calor.
- Si se realiza actividad al aire libre y en verano hay que tener cuidado con la exposición intensa al sol.
- Utilizar protección solar.
- Beber mucha agua.
- Dejar de realizar la actividad si tienes molestias.
- Prestar atención a posibles lesiones.
- Calentar y realizar estiramientos antes y después de la actividad.
- Acompañar los ejercicios con una respiración correcta.

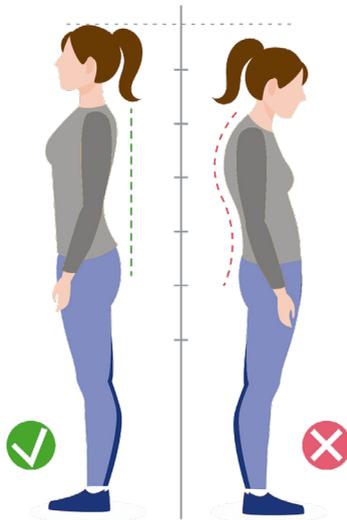


3. Cambios para un cuidado adecuado de la postura



Postura correcta estando de pie:

- La cabeza recta y la barbilla recogida.
La cabeza y hombros en posición equilibrada respecto a la pelvis, la cadera y las rodillas.
- Tronco recto, abdomen recogido y plano y las caderas en posición recta.
- Los pies separados con el peso repartido entre ambas piernas.
- Las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo.
- Evitar permanecer de pie durante mucho tiempo.

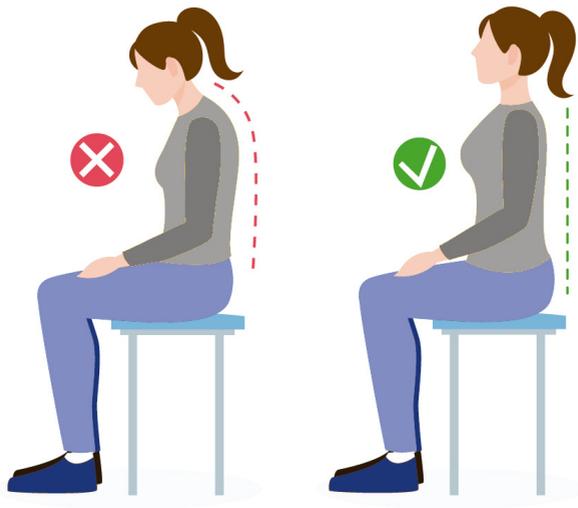


Postura correcta estando sentado:

- No permanecer en la misma posición más de 30 minutos. Intentar levantarse, andar o cambiar de postura.
- Sentarse con el peso repartido en los 2 lados del cuerpo apoyando la espalda contra el respaldo.
- Vigilar los equipos, objetos o muebles para evitar problemas de **articulaciones** y de huesos.

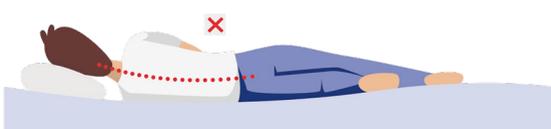
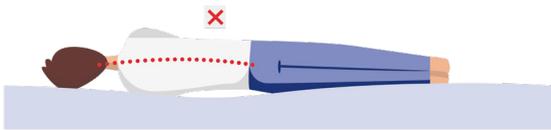
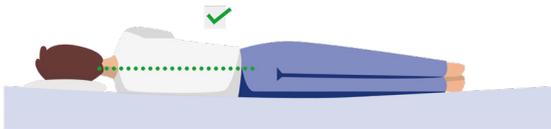
Articulación: es la unión entre dos huesos.

- Utilizar asientos que tengan un buen respaldo con soporte, base y reposabrazos que sean cómodos y permitan poner los pies en el suelo.
- Para levantarse del asiento hay que utilizar los reposabrazos, desplazarse al borde del asiento y tomar impulso con uno de los pies hacia atrás.
- Para sentarse, hay que utilizar los reposabrazos y no dejarse caer de golpe.



Postura para dormir:

- Es recomendable dormir de lado o boca arriba.
- Para levantarse hay que ponerse en el lado de la cama, sacar las piernas de la cama, quedarse sentado en la cama y por último, levantarse apoyando las manos.
- Utilizar camas con colchón recto y firme, almohadas bajas y ropa de cama poco pesada y manejable.



Cómo levantar peso:

- Mantener la espalda recta.
- Doblar rodillas y caderas.
- Realizar el esfuerzo de elevación del peso pasando de piernas dobladas a estiradas.
- Para transportar pesos hay que llevarlos pegados al cuerpo y repartir el peso entre los 2 brazos.



Aseo personal:

- Para lavarse frente al lavabo hay que mantenerse de pie, flexionar un poco las piernas y apoyar las manos en el lavabo.
- En la ducha, hay que doblar un poco las rodillas y mantener la espalda recta.
Hay que mirar dónde está el grifo y evitar girar el cuerpo.



4. Recomendaciones para la higiene personal y apoyar a la persona en estas actividades



Baño y ducha

Es importante tener en cuenta:

- Utilizar apoyos que se necesiten, como por ejemplo silla giratoria o barra de mano.
- Utilizar superficies antideslizantes en la bañera o ducha.
- Utilizar dispensadores de jabón accesibles.
- Que la temperatura del agua sea correcta.
- Utilizar la esponja con palo para facilitar el enjabonado.
- Utilizar productos sin alcohol, el alcohol seca la piel.
- Aplicar crema hidratante después de la ducha y secar bien la piel, en especial la de pies y manos.

Higiene personal y aseo

- Observar a las personas mayores si es necesario.

Utilizar una silla para:

- Lavarse las manos
 - Cepillarse los dientes
 - Peinarse
 - Afeitarse
 - Maquillarse
- Ver si hay que adaptar utensilios como, por ejemplo, el cepillo o cepillo ergonómico.
 - Tener hábitos higiénicos para cortarse las uñas y evitar infecciones en las personas.

Recomendaciones de buenos hábitos de sueño

- Establecer una rutina por las noches que se pueda mantener si dormimos en otro sitio.
- Usar un registro donde anotar las horas de acostarse y las horas de levantarse, el número de veces que la persona se levanta de noche.
- Consultar con el médico especialista antes de dar medicación para dormir, intentando antes aplicar rutinas que favorezcan el sueño.
- Vigilar si respira mal mientras duerme y vigilar también si **ronca** o si tiene **apnea**.

Roncar: es un ruido fuerte de la boca mientras se duerme.

Apnea: es cuando no se puede respirar porque la garganta está atascada.

RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE PERSONAL Y APOYAR A LA PERSONA EN ESTAS ACTIVIDADES

- Crear un ambiente adecuado y con confort en el lugar donde se duerme.
- Utilizar una cama adecuada y una habitación bien ventilada.
- Utilizar cortinas o persianas para evitar que entre luz en las horas de descanso.
- Evitar todo lo posible los ruidos empleando recursos como tapones.
- Cerrar la puerta de la habitación para evitar estímulos en la vivienda, excepto si son relajantes.
- Reducir posibles estímulos que distraen, excepto si son relajantes.
- Hacer actividades relajantes para la persona antes de acostarse en función de sus preferencias personales.

- Evitar bebidas estimulantes y cenas pesadas.
- Hacer ejercicio durante el día.
- Se recomienda hacerlo a primera hora del día.
Si se hace por la tarde
puede que los músculos estén tensos
a la hora de acostarse.
- Usar infusiones o remedios naturales que causen sueño.
Es importante ver cómo interactúan estos remedios
con cualquier medicación que tome
y consultarlo con el médico
antes de que lo tome.



www.centroautismo.es

C/ Pajaritos 12, Bajo - Oficina 1. 28007 - Madrid

