

# MONTHLY WELL-BEING NEWSLETTER: MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA – PEQUEÑOS CAMBIOS, GRAN IMPACTO

La mayoría de ustedes saben lo que deben hacer para mantenerse saludables: comer mejor, moverse más y controlar el estrés de manera más eficaz. Lo difícil es hacerlo. Ahí es donde entra la medicina del estilo de vida. En lugar de centrarse en cambios drásticos de la noche a la mañana, se trata de crear pequeños hábitos diarios que se acumulan con el tiempo.

La medicina del estilo de vida se basa en pruebas científicas que demuestran que los cambios en el estilo de vida pueden mejorar los resultados de salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Este enfoque le anima a adoptar un papel activo en su bienestar, centrándose en seis áreas clave de interés.

## Participe en nuestro seminario web gratuito

Organizamos una charla con la Dra. Elizabeth Pegg Frates, pionera en medicina del estilo de vida y galardonada profesora de la Facultad de Medicina de Harvard. Compartirá estrategias prácticas para realizar pequeños cambios que mejoren su salud y bienestar.

Todos los participantes entrarán en un sorteo para ganar su libro, *PAVING the Path to Wellness Workbook (Preparando el camino hacia el bienestar. Libro de trabajo)*.

**Fecha y hora:** 3 de Febrero de 2026 a las 12:00 PM CT

[REGÍSTRESE AQUÍ](#)



## Los seis pilares de la medicina del estilo de vida

Según el American College of Lifestyle Medicine, estas seis áreas de interés constituyen la base de una vida más saludable:

### Nutrición

- + **Pruebe este pequeño cambio:** Sustituya los refrescos o los jugos por agua a lo largo del día.

### Actividad Física

- + **Pruebe este pequeño cambio:** Tome descansos de 5 a 10 minutos para estirarse o caminar durante su jornada laboral.

### Control del Estrés

- + **Pruebe este pequeño cambio:** Practique 5 minutos de respiración profunda o meditación cada día.

### Sueño Reparador

- + **Pruebe este pequeño cambio:** Cree una rutina para relajarse: intente leer, evite las pantallas antes de acostarse y establezca una hora fija para irse a dormir.

### Conexión Social

- + **Pruebe este pequeño cambio:** Llame o envíe un mensaje de texto a un ser querido para saber cómo está, sin necesidad de tener un motivo especial.

### Evitar Sustancias Peligrosas

- + **Pruebe este pequeño cambio:** Lleve un registro de su consumo de alcohol durante un mes y planifique días sin alcohol cada semana.

Recuerde que no tiene que abordar todos estos aspectos a la vez. Elija un pequeño hábito que le resulte factible y empiece por ahí. Una vez que se convierta en parte de su rutina, añada otro.

- + Su salud no tiene por qué cambiar de la noche a la mañana. Dar pasos pequeños y constantes en la dirección correcta puede marcar una diferencia significativa con el tiempo.

## Quiere saber más?

- + Visite el [American College of Lifestyle Medicine](#); este sitio incluye [videos sobre diversos temas relacionados con la salud](#).
- + Vea este breve video sobre las [Blue Zones \(Zonas azules\)](#), así como el documental de Netflix, *Live to 100: Secrets of Blue Zones (Vivir 100 años: los secretos de las zonas azules)*.
- + Aquí tiene un breve [video de Kaiser Permanente](#) sobre medicina del estilo de vida.