



Consejos del hospital Quirónsalud

Prevención y hábitos saludables, los mejores aliados para ganar salud

La adopción de hábitos saludables y la prevención son los pilares para mejorar la salud y la calidad de vida de la población, indica Rafael Cuenca, director médico y jefe de servicio de Medicina Interna del Hospital Quirónsalud Córdoba, con motivo del Día Mundial de la Salud, que se celebra hoy. En este

contexto, Cuenca subraya que «la salud no debe entenderse únicamente como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de bienestar integral que requiere implicación de la propia ciudadanía». El especialista incide en que la adopción de hábitos saludables –como una alimentación equili-

brada, la práctica regular de ejercicio físico, el descanso adecuado y el control del estrés– constituye una de las herramientas más eficaces para prevenir patologías crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o ciertos tipos de cáncer, «así como para ganar años de vida de calidad». Entre las enfermedades más frecuentes destacan las cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la obesidad y determinados tipos de cáncer, muchas de ellas estrechamente vinculadas a factores modificables.