

Es común ponerse metas en enero:

Siete hábitos saludables para priorizar durante 2025 y no decaer con el paso de los meses

Desde la idea de conectar con el niño interior hasta estrategias para mejorar el sueño, expertos en salud física y mental proponen ideas sencillas para iniciar y mantener este nuevo año.

CONSTANZA MENARES

Muchas personas comienzan el año con el objetivo de alcanzar nuevas metas y propósitos. Para quienes tienen en su lista priorizar una mejor salud y bienestar, diferentes especialistas recomiendan siete hábitos sencillos que pueden marcar la diferencia este 2025.

1 ACORDARSE DEL MINDFULNESS

“Los años nuevos pueden ser un proceso complejo para algunos. Es un tiempo de melancolía por lo perdido, lo no logrado durante los meses anteriores o por quienes ya no están. Por eso, para aquellos que sienten que ya no pueden más, la recomendación es pedir ayuda profesional. Este puede ser uno de los principales hábitos saludables de este 2025: hacerse cargo de la salud mental”, dice María Paz Aguilera, psicóloga clínica e integrante de la Sociedad Chilena de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía.

En esta línea, la experta añade que este año se puede intentar “ser compasivo con uno mismo, evitar tener expectativas demasiado altas y, sobre todo, no compararse con los demás, porque cada proceso es único y personal. Un consejo es vivir el presente, dedicar tiempo a situarse en el hoy. Muchas veces nos concentramos en el pasado o nos angustiarnos por el futuro. Tener la capacidad de detenerse y observar lo que ocurre a nuestro alrededor ahora, lo que se conoce como *mindfulness*, es un

privilegio que solo nosotros podemos regalarnos”.

Para lograr la atención plena se pueden realizar respiraciones profundas, prestando atención al aire que entra y sale; o hacer actividades diarias, como lavar los platos o comer, prestando atención a cada movimiento y sensación. Asimismo, apps como “Headspace” y “Calm” ayudan a incorporar el *mindfulness* en los hábitos diarios para estar más calmados y liberar tensiones.

2 JUGAR MÁS

Según la psicóloga, conectar con el niño interior es otra práctica sencilla que ayuda a una mejor salud mental. “Hay que intentar jugar lo que más se pueda, no importa la edad. La capacidad de jugar, en general, es algo que los adultos pierden. Conectar con la esencia del juego fortalece los vínculos y ayuda a relacionarnos mejor con los seres queridos.

Jugar con los hijos, con las mascotas o juegos de mesa con amigos son opciones. Este año, “incluso se podría planificar un día de juegos en familia una vez a la semana”, afirma Aguilera.

3 COMER ACOMPAÑADOS

“Estudios recientes demuestran que comer frente a pantallas aumenta el riesgo de sufrir trastornos alimentarios, incrementando la probabilidad de sobrepeso y obesidad. Por eso, una sugerencia para este año es no hacerlo, así como cocinar en casa lo más posible y comer

acompañados. Esta es una buena manera para socializar, aprender nuevas recetas, evitar alimentos ultraprocesados, que son dañinos para el organismo, y compartir con los demás. De hecho, otras investigaciones indican que comer solo también aumenta el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad e incluso síndrome metabólico”, asegura Gonzalo Costa, director de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. Finis Terrae.

4 NO “HACERLE EL QUITÉ” A LAS LEGUMBRES

Según Costa, este 2025 no hay que “hacerle el quite” a las legumbres. “Pueden prepararse como guisos: por ejemplo, ahora durante el verano, pueden ser los populares porotos granados, que es una preparación algo calórica, pero que en su justa medida resulta una buena alternativa de almuerzo; o bien frías, como ensaladas o acompañamientos. Una ensalada bretona, que incluye ingredientes como porotos, tomate y cebolla, con pescado o hummus es una once-cena saludable, fácil y económica. Más adelante, para el invierno, un plato caliente de lentejas es perfecto y tampoco cuesta tanto”.

La alimentación va muy ligada a la salud cardiovascular. Por eso, Christian Karmelic, jefe del Servicio de Cardiología de la Clínica U. de los Andes, explica que “si uno quiere cuidar la salud del corazón, dentro de las principales recomendaciones está el comer bien y tratar de no fumar”.

Y añade: “La dieta debe ser balanceada, baja en grasas y



Lograr ponerse protector solar diariamente, en verano e invierno, sobre todo en la cara, escote y dorso de las manos, es un objetivo que ayudará a prevenir enfermedades a la piel, incluido el cáncer.

azúcares, priorizando proteínas blancas, como pescado por sobre las carnes rojas, como el cordero o el cerdo. Esa comida también tiene que tener poca sal, para cuidarse de generar una hipertensión”.

5 AL MENOS 7 MIL PASOS DIARIOS

“El hacer ejercicio regularmente, al menos unas tres veces a la semana y durante mínimo media hora, es también fundamental para una buena salud. Puede ser caminar (el consejo es alcanzar al menos 7.000 pasos diarios), andar más en bicicleta, o hacer un trote suave cuando se pueda. Si no tenemos tiempo para el deporte o el ejercicio, ojalá el propósito de 2025 sea moverse un poco más en la cotidianidad

del día a día: usar las escaleras en vez del ascensor cuando se va al trabajo, por ejemplo”, comenta Karmelic.

Los teléfonos inteligentes incorporan cuantapisos, aunque también pueden descargarse aplicaciones gratuitas como “StepsApp Podómetro” y “Fitapp Correr. Caminar. Caminata” para medir los pasos diarios.

6 NO OLVIDAR EL SKINCARE

El año que comienza puede ser la oportunidad para iniciar una rutina básica de cuidado de la piel (*skincare*): “En general, son tres pasos: limpieza, hidratación y protección solar diaria”, dice Claudia Moreno, dermatóloga de la Clínica Indisa.

Y especifica que los productos a utilizar deben escogerse con base en el tipo

de piel de la persona: si es sensible, seca o grasa.

Moreno agrega que una meta clave es “lograr aplicarse diariamente protector solar en la cara en la mañana, el mediodía y en la tarde. Se debe reaplicar cada 3 o 4 horas, en verano e invierno. No hay que olvidar ponerse en las orejas, la zona del escote y en el dorso de la mano, que son zonas sensibles también”.

Utilizar factor solar es fundamental para prevenir enfermedades a la piel, incluyendo cáncer, advierte la dermatóloga.

7 HACER LA CAMA PARA DORMIR MEJOR

Leonardo Serra, jefe del Centro del Sueño de la Clínica Alemana, dice que, respecto de una buena higiene del sueño, existen dos elementos que la gente suele subestimar: uno de ellos es la rutina que se tiene antes de irse a acostar.

“Para conciliar más fácilmente el sueño, lo ideal es tener una rutina de desconexión y relajación mediante actividades como leer un libro o contarles un cuento a los hijos, meditar o rezar. Eso baja nuestras revoluciones, la mente, y será más fácil desconectarse para entrar a un sueño placentero y profundo”, dice.

El especialista añade que el segundo elemento es el ambiente. Las condiciones de luz, el ruido y la temperatura son claves para un buen sueño, así como también el orden del dormitorio. “Si la habitación está desordenada, ‘patas para arriba’, con la cama deshecha, la ropa encima, etcétera, fomenta que nuestra mente también esté desordenada, siente que tiene cosas inconclusas. Si nos preocupamos de tener el dormitorio con un aroma rico, con una decoración agradable y cada cosa en su lugar, será favorecedor para alcanzar un buen sueño y descanso. Tengamos una buena rutina y un entorno adecuado este 2025”, comenta Serra.



Moverse más durante el día, por ejemplo, subiendo por las escaleras en vez de usar el ascensor, es un hábito que protege la salud cardiovascular.