GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Estilo de Vida Saludable, una gran obra

Actualidad Empresarial | 19/02/2022 | 00:00

La Dra. Paloma Pérez del Pozo es la autora del libro Estilo de Vida Saludable, una obra excelente. Ha escrito esta obra con el objetivo de aportar información sobre los hábitos saludables y sus aplicaciones en diferentes enfermedades para prevenirlas, mejorar la salud y aumentar la esperanza de vida.

La práctica continua de los hábitos saludables, acompañada de un medio ambiente saludable es la clave para promocionar la salud y prevenir las enfermedades más comunes de esta época como el cáncer, las demencias y las cardiopatías.

Unas estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) concluyen que cada año fallecen 38 millones de personas a causa de las enfermedades crónico-transmisibles, cuyos principales factores de riesgo son diversos. En primer lugar, una mala alimentación con 11 millones de muertes al año debido a la ingesta insuficiente de frutas y verduras, sobrepeso u obesidad, hipertensión arterial por consumo abundante de sal, niveles de colesterol alto por consumo abundante de grasas saturadas, diabéticos tipo 2 y hambre y desnutrición. El consumo excesivo del tabaco es el segundo factor, con 6 millones de muertes al año. En tercer y cuarto puesto están el sedentarismo o falta de ejercicio físico con 3,2 millones de muertes anuales y el consumo excesivo de alcohol con 2,3 millones de muertes al año, respectivamente.

Por otro lado, están los accidentes domésticos con 2 millones de muertes al año (datos del ministerio de Sanidad) y el suicidio por depresiones fuertes, con 1 millón de personas al año. El séptimo factor es el consumo excesivo e inapropiado de medicamentos, con casi 400.000 personas al año, y por último, los accidentes de tráfico, con cifras de 100.000 (datos del ministerio de sanidad).

Para mejorar la salud, prevenir enfermedades y aumentar la esperanza de vida se necesita actuar sobre estos factores de riesgo.

La página web Estilo de Vida Saludable tiene un menú de entrada con la información de la autora Doctora Paloma Pérez del Pozo, el libro Estilo de Vida Saludable, los testimonios de los lectores, las notas de prensa y las librerías donde comprar el libro Estilo de Vida Saludable.

El blog que contiene artículos de salud publicados en diferentes categorías: estilo de vida saludable, salud mental, salud sexual, práctica de ejercicio físico y deporte, alimentación saludable, dietas saludables, nutrición, recetas, salud y terapias.

Los cursos estilo de vida saludable con información de los cursos “Estilo de Vida Saludable” y “La Alimentación Es Terapia Milagrosa” de la plataforma Tutellus que son vídeos de una hora de duración con un diploma certificado. La autora brinda una oferta de ambos cursos online a 5 euros.

Las redes sociales donde se comparten las noticias y publicaciones del blog son Facebook, Twitter, Instagram, y YouTube. El canal de YouTube tiene 2 listas de distribución Estilo de Vida Saludable y poemario El Vuelo con cerca de 100 vídeos. En él se puede conocer personalmente a la autora, ya que hay grabadas entrevistas personales en emisoras radiales y por la asociación internacional de autores bestseller.

Muchos de sus vídeos son ponencias presentadas en congresos internacionales de salud. Además, algunas veces ofrece eventos online de salud donde presenta vídeos y coloquios interesantes.

La autora cuenta con unas newsletter de Estilo de Vida Saludable donde todas las semanas envía correos a sus suscriptores, siendo un medio de comunicación donde invita a leer sus publicaciones, mirar sus vídeos, ofrece descuentos, sorteos, concursos y premios. Los nuevos suscriptores recibirán de regalo un PDF de la vitamina P. También invita a los eventos a sus suscriptores. Esta suscripción es gratis, teniendo garantizada la protección de datos personales y pudiéndose dar de baja sin ningún problema si no es del agrado de la persona.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/167346-estilo-de-vida-saludable-una-gran-obra.htm