



COMUNICADO

Gobierno de Gibraltar

El Departamento de Salud Pública de Gibraltar sugiere propósitos de Año Nuevo

Gibraltar, 22 de diciembre de 2023

Ahora que el año llega a su fin, es hora de reflexionar sobre el año pasado y hacer planes para el futuro. Los propósitos de Año Nuevo son una buena forma de fijarse metas y hacer cambios positivos en la vida. El Departamento de Salud Pública de Gibraltar (Public Health Gibraltar) anima a todo el mundo a convertir su salud en una prioridad el próximo año.

Según una reciente encuesta de YouGov UK, los cinco principales propósitos anuales giran en torno a un estilo de vida saludable. Hacer más ejercicio, comer mejor, consumir menos alcohol y dejar de fumar suelen ir antes que conseguir más dinero.

La inactividad física, el consumo de tabaco y la mala alimentación forman parte cada vez más del estilo de vida actual y provocan el rápido incremento de enfermedades como el cáncer, la diabetes, la obesidad, la hipertensión, la depresión y la ansiedad.

Para lograr un cambio, el Departamento de Salud Pública de Gibraltar recomienda fijar objetivos concretos, diseñar un plan de acción y encontrar apoyo para completarlos a lo largo del año siguiente. Es importante crear las condiciones adecuadas para el éxito a fin de aprovechar al máximo el "efecto de nuevo comienzo". Por ejemplo, está demostrado que los fumadores que reciben el apoyo adecuado tienen siete veces más probabilidades de abandonar el hábito. La Clínica de Abandono del Tabaquismo de la GHA ofrece apoyo y orientación a las personas dispuestas a dejar de fumar. Si usted o uno de sus seres queridos está interesado en dejar de fumar, le animamos a que se ponga en contacto con la Clínica de Abandono del Tabaquismo de la GHA llamando al (00350) 200 52441.

He aquí unos sencillos pasos para convertir su salud en su propósito de Año Nuevo:

1. Póngase un objetivo realista.
2. Elabore un plan de acción.
3. Consiga el apoyo de amigos, familiares o colegas para conseguirlo, quizá incluso a través de las redes sociales.
4. Supervise sus progresos y ajuste su plan según sea necesario.

Es importante recordar que el cambio requiere tiempo y esfuerzo. En lugar de intentar perder 15 kilos de una vez, póngase el objetivo de perder cinco kilos al mes. Camine media hora al día, deje de ir al trabajo en coche o renuncie a comer entre horas. Los pequeños cambios pueden dar grandes resultados.

¡El Departamento de Salud Pública de Gibraltar les desea a todos un feliz y saludable Año Nuevo!



INFOGIBRALTAR

SERVICIO DE INFORMACIÓN DE GIBRALTAR

COMUNICADO

Nota a redactores:

Esta es una traducción realizada por el Servicio de Información de Gibraltar. Algunas palabras no se encuentran en el documento original y se han añadido para mejorar el sentido de la traducción. El texto válido es el original en inglés.

Para cualquier ampliación de esta información, rogamos contacte con Servicio de Información de Gibraltar

Miguel Vermehren, Madrid, miguel@infogibraltar.com, Tel 609 004 166

Sandra Balvín, Campo de Gibraltar, sandra@infogibraltar.com, Tel 637 617 757

Eva Reyes Borrego, Campo de Gibraltar, eva@infogibraltar.com, Tel 619 778 498

Web: www.infogibraltar.com, web en inglés: www.gibraltar.gov.gi/press

Twitter: [@InfoGibraltar](https://twitter.com/InfoGibraltar)

PRESS RELEASE

No: 890/2023

Date: 22nd December 2023

Public Health Gibraltar: New Year's Resolutions

As the year comes to a close, it's time to reflect on the past year and make plans for the future. New Year's resolutions are a great way to set goals and make positive changes in your life. Public Health Gibraltar encourages everyone to make their health a priority in the coming year.

According to a recent UK YouGov poll, the top five annual promises revolve around a healthy lifestyle. More exercise, better diet, less alcohol, and quitting smoking often come before getting wealthier.

Physical inactivity, tobacco use, and poor nutrition are increasingly becoming part of today's lifestyle leading to the rapid rise of diseases such as cancer, diabetes, obesity, hypertension, depression, and anxiety.

To make a change, Public Health Gibraltar recommends setting defined goals, devising an action plan, and finding support in completing them over the next year. It's important to create the proper conditions for success to get the most of the "fresh start effect." For instance, evidence shows that smokers who get the right support are seven times more likely to quit the habit. The GHA's Smoking Cessation Clinic is available to provide support and guidance to individuals who are ready to quit smoking. If you or a loved one are interested in quitting smoking, we encourage you to reach out to the GHA's Smoking Cessation Clinic at 200 52441.

Here are some easy steps to make your health your New Year's resolution:

1. Define a realistic goal.
2. Devise an action plan.
3. Get support from friends, family, or colleagues to achieve that, perhaps even through social media.
4. Monitor your progress and adjust your plan as needed.

It's important to remember that change takes time and effort. Rather than trying to lose 15kg in one go, go for five kilos a month. Walk half an hour a day, stop using the car to go to work, or go without a snack. Small changes can lead to big results.

Public Health Gibraltar wishes everyone a happy and healthy New Year!

ENDS