

OPTANDO POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Preservando o mejorando su salud es una de las cosas más importantes que usted hará por sí mismo. El estado de su salud impactara profundamente cuanto y como vivirá usted. Inclusive puede ser el factor decisivo para determinar si juega activamente con sus nietos o los observa desde la banca.

Su departamento de salud pública local le recomienda tomar parte activa en el mejoramiento de su salud. Al tomar decisiones cotidianas saludables en las áreas de nutrición, actividad física, reducción de estrés y cuidados personales usted puede mejorar sus oportunidades de vivir una vida saludable, feliz y prolongada.

Nutrición

- Coma cinco o más frutas y verduras diariamente. Seleccione por lo menos una porción en cada comida y téngalos disponibles como entremés a media mañana o como botana energética por la tarde.
- Coma carnes magras (poca grasa) tales como pollo, pavo y pescado. Intente utilizar carne molida de pavo o pollo en sus recetas favoritas y vea si puede notar la diferencia. Si escoge carnes rojas, utilice cortes magros y retire cualquier grasa visible antes de cocinar.
- Limite los dulces y grasas. Haga que los postres sean una ocasión especial en lugar de ser una parte del menú diario.
- Manténgase bien hidratado. En lugar de consumir bebidas con cafeína que en realidad deshidratan, beba más agua. Agregue rebanadas de limón, lima o naranja para darle sabor.

Actividad Física

- Haga un esfuerzo para realizar por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días de la semana. Si no tiene una actividad específica que disfrute, considere pasear a su perro, jugar con su hijo(a) o ir de compras.
- Use las escaleras en lugar del elevador cuando sea posible.
- Evite el estacionamiento cercano a la entrada y escoja uno más retirado de la puerta. Los pasos adicionales son buenos para su corazón.

Reducción del Estrés

- Tome pausas regulares durante las horas de trabajo o cuando este manejando situaciones estresantes.
- Practique estiramientos, respiración relajante o meditación.
- Haga tiempo para usted, lea un libro, visite una amistad o familiar, escuche música o participe en su pasatiempo favorito.
- Construya un sistema de apoyo, amistades, familiares, compañeros de trabajo o comunidad religiosa.
- Solicite ayuda cuando la necesite.
- Conozca sus signos de estrés personal y actúe rápidamente para reducir sus efectos.

Cuidados Personales

- Lave sus manos frecuentemente utilizando jabón y agua, especialmente después de utilizar el baño, antes de comer o beber, y después de tocar superficies comunes tales como los carritos del supermercado, teléfonos, teclados de computadora, grifos, apagadores y perillas de las puertas.
- Manténgase actualizado en sus revisiones médicas, vacunas y revisiones preventivas. Si se identifica algún problema de salud, siga las indicaciones de su médico, y siempre tome sus medicamentos tal y como se los prescriban.
- Limite o evite el consumo de bebidas alcohólicas y productos de tabaco.
- Duerma de manera adecuada. El adulto promedio requiere de 7 a 9 horas cada noche.

Siga estas recomendaciones para establecer un estilo de vida saludable que incrementara su sistema inmunológico y le ayudara a protegerse de virus y enfermedades.