



Mantenga un Peso Sano

Una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es mantener un peso sano. Mejorará su salud no sólo ahora sino por el resto de su vida.

- Equilibre las calorías que come con las calorías que gasta en sus actividades.
- Con el tiempo, es aconsejable comer un poco menos y ser más activo. Esto le ayudará a evitar un aumento de peso gradual con la edad.
- Evite las píldoras o suplementos que prometen eliminar los kilos de más.



Si Tiene Una Enfermedad Crónica...

- Siga las indicaciones de su médico. Tome todos sus medicamentos. Consérvelos en un lugar donde pueda verlos para recordar tomarlos en el momento indicado.
- Recuerde que usted tiene el control. Prevenga problemas y complicaciones tomando la iniciativa y pidiendo ayuda cuando la necesita.

Las enfermedades crónicas son un problema serio en Missouri. Pueden reducir considerablemente su calidad de vida y llevar a una muerte prematura. Pero las enfermedades crónicas pueden prevenirse y controlarse.

Lo que haga hoy puede afectar su vida mañana. Luche contra las enfermedades crónicas tomando unas simples medidas para prevenir y controlar los síntomas, día a día.

Viva Como Si Su Vida Dependiera De Ello!



www.lifedependsonit.com

1066 6-09

Viva Como Si Su Vida Dependiera De Ello.



6 Formas de Prevenir y Controlar las Enfermedades Crónicas

¿Hay algo más placentero que pasar su tiempo con sus seres queridos? Las elecciones acertadas pueden sumar años de felicidad a su vida. Haga a un lado el control remoto y **Viva Como Si Su Vida Dependiera De Ello.**

Tome algunas medidas sencillas hoy para reducir su riesgo de enfermedades crónicas y sus gastos médicos. Se sentirá mejor, vivirá más tiempo y gastará menos dinero en médicos y medicamentos.



Coma de Manera Inteligente

Es importante que coma una dieta balanceada y variada para mantener su energía y salud. Puede hacer comidas sabrosas a bajo costo de forma rápida y sencilla en su casa:

- Coma más frutas, verduras y alimentos ricos en fibras. Beba leche de bajo contenido graso o desgrasada y elija quesos de bajo contenido graso.
- Elija carnes y aves magras y varíe sus fuentes de proteínas comiendo más pescado, legumbres, guisantes, frutos secos y semillas.
- Coma alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados. La mayoría de las grasas deben ser poliinsaturadas o monoinsaturadas, como las que contiene el pescado, los frutos secos y los aceites vegetales.
- Reduzca el tamaño de sus porciones, no repita la porción y deje de comer cuando se sienta lleno.



Muévase Más

- Esté activo al menos 30 minutos la mayor cantidad de días de la semana. Incluso 10 minutos por vez le ayudará a mejorar su salud.
- Comience lentamente y elija una actividad física que disfrute y que pueda realizar durante toda la semana.
- Incorpore la actividad física a sus actividades diarias. Salga a caminar a paso vivo a la hora del almuerzo. Use la escalera en lugar del elevador. Estacione lejos de la oficina o de la tienda de comestibles.
- Hágase un tiempo para realizar actividades de fortalecimiento de 2 a 3 veces por semana. Los ejercicios de estiramiento regulares mejorarán su flexibilidad, fuerza y resistencia.
- Pida a su esposo o esposa, amigos o familiares que lo acompañen.



Deje el Tabaco

- Si consume tabaco, tome medidas para dejarlo. El fumar es la principal causa de cáncer de pulmón y una de las principales causas de enfermedad cardíaca.
- Evite el humo del cigarrillo de los demás. Produce problemas de respiración y puede causar ataques de asma o bronquitis, así como ataques al corazón.

Cuando deje de fumar respirará con más facilidad. Sentirá más energía inmediatamente. Reducirá su riesgo de enfermedades crónicas.

Para dejar de fumar:

- Fíjese una fecha para dejar de fumar. Coméntelo a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo. Pídale su apoyo.
- Consulte a su médico acerca de medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Haga pequeños cambios, como quitar los ceniceros del automóvil, para que no se tiente de fumar.
- Llame a 1-800-QUIT-NOW para recibir indicaciones especiales de forma gratuita.



Hágase los Controles de Salud Recomendados

Visite a su médico al menos una vez al año y consúltelo acerca de los controles de salud que le conviene realizarse. La detección temprana puede ayudar a tratar y manejar las enfermedades crónicas antes de que éstas se vuelvan incontrolables. He aquí algunos consejos para una consulta eficaz:

- Haga preguntas, obtenga más información y comente al médico sus antecedentes de salud. Avise a su médico acerca de cualquier medicamento o suplementos que esté tomando. Asegúrese de mencionar otros médicos que ha consultado.
- Los controles recomendados incluyen, entre otros, presión arterial, colesterol, cáncer colorrectal, cáncer de mama (mamografía y autoexamen), diabetes, cáncer cervical (frotis de Papanicolaou) y depresión.
- Una vez que entienda los resultados de las pruebas y el tratamiento necesario, siga las indicaciones de su médico. Asegúrese de asistir a las visitas de seguimiento.