



¡Qué bueno por usted!

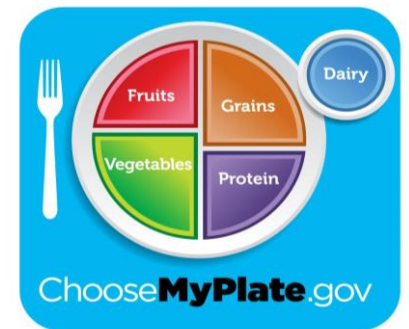
¡Felicidades! ¡Qué bueno por usted! Usted ha hecho una elección para una buena salud. Cuando estás sano, la vida es mejor. Tienes más energía para trabajar y jugar. Te ves y te *siente* genial. ¡Tu eres importante! Trata bien a tu cuerpo.

Ejercicio. Según los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), los adultos necesitan 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada (caminar a paso ligero) cada semana, más actividades de fortalecimiento muscular (levantando pesas) dos o más días por semana. Si hace ejercicio vigorosamente (corriendo), su meta es 75 minutos por semana, más las actividades de fortalecimiento. Los niños necesitan 60 minutos o más de actividad física diariamente. Caminar, nadar, bicicleta, hacer ejercicios aeróbicos, bailar o jugar un deporte; ¡es lo que usted elige! ¡Solo muévase!

Evite los cigarrillos, el tabaco sin humo, el alcohol, y otras drogas. Elige ser libre de drogas y tabaco. No seas tímido - busque programas de apoyo si necesitas ayuda para dejar. Tome medicamentos tal como se los recetaron. Si usted bebe alcohol, hágalo con moderación; es decir, dos bebidas al día para los hombres y una bebida al día para las mujeres.

Tome suficiente agua. ¡Beba! Según la Academia Nacional de Ciencias, el Instituto de Medicina, la Junta de Alimentos y Nutrición (National Academy of Sciences, Institute of Medicine, Food and Nutrition Board), las mujeres y los hombres jóvenes (edades 19 a 30) necesitan de 89 a 122 onzas (11-15 vasos) de agua por día. Esto puede provenir del agua que tomas, otras bebidas y tu comida. Mientras más activo estés físicamente o cuanto más caliente este el clima, necesitará más agua para mantenerse hidratado.

Coma bien. Use "Mi Plato" como una guía diariamente para ayudarlo elegir alimentos de manera inteligente. Coma granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, proteínas magras y cinco porciones de frutas y vegetales cada día. Observe el tamaño de las porciones y limite el consumo de comidas rápidas y los dulces para mantener un peso saludable. Para obtener más información, visita www.choosemyplate.gov.



Duerma bien. La mayoría de nosotros no dormimos lo suficiente. Según la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation), la mayoría de los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño en un periodo de 24 horas. Los niños y adolescentes necesitan más (más de 10 a 13 horas).

Manténgase al tanto de los chequeos y exámenes. Pregúntele a su proveedor de atención médica y a su dentista qué exámenes de detección necesita y con qué frecuencia debes hacerlas. Para obtener más información acerca de las pruebas de detección y cómo aprovechar al máximo su visita al proveedor, visita www.cdc.gov/family/checkup. Asegúrese de que tus vacunas estén al día. Recuerde, los adultos necesitan una vacuna contra el tétanos (Tdap) cada 10 años.

Dedíquese tiempo. Demasiado estrés es duro para su cuerpo. El cuidar de uno mismo no es ser egoísta. Podrás aportar más energía para tu familia y al trabajo si dedica un poco de tiempo cada día a hacer algo que realmente disfrute. ¡Mientras más feliz sea, más sano estará!

Para obtener más información sobre estilos de vida saludables, contacte al Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Guilford, División de Salud Pública al (336) 641-7777 o www.guilfordcountync.gov.

Los servicios de intérprete son gratuitos y están disponibles por petición.
PEC APP 06/11, Rev 5/19.SPANISH