

Mayo 11 al 17 es la Semana Nacional de Salud de la Mujer, reconocido por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos - Oficina de la Salud de la Mujer. La meta de esta semana es incitar a la mujer para que ponga su salud y bienestar al día. Hoy vamos a hablar sobre que es estar sano.

## ¿Qué significa ser una mujer sana?

- **Coma alimentos saludables.**

Todos sabemos lo básico de lo que es comer saludable, pero también sabemos que no es fácil aplicar estas a la vida diaria. Enfóquese en hacer cambios pequeños: adicione mas vegetales a sus comidas, que tal adicionar aguacate a su sándwich, o ensalada. Cuando adiciona vegetales a sus comidas no solo va a saber mejor, come menos calorías y grasas, además sentirá la sensación de estar lleno. Si quiere tener más ideas de cómo incrementar alimentos saludables a sus comidas, *empezando el 3 de junio el Departamento de salud estará ofreciendo el Programa de Nutrición todos los miércoles de 9-11:00 am.*

- **Tenga buena salud mental**

La salud mental es muy importante. Usted no podrá tener un cuerpo saludable si no tiene una mente sana. Es importante que usted cuide de usted misma para así poder hacer las cosas importantes en su vida, como trabajar, estudiar, cuidar de personas importantes en su vida, disfrutar de las actividades al aire libre. Buena salud mental ayuda a disfrutar la vida y lidiar con los problemas diarios.

Así como usted toma cuidado de su cuerpo comiendo saludable y haciendo ejercicio, puede hacer cosas para proteger de su salud mental: comiendo alimentos que le den energía, algunas vitaminas y minerales le pueden ayudar con síntomas de depresión, estos pueden hacer que su mente se sienta bien; hacer ejercicio ayuda a reducir el estrés y a mejorar el estado de ánimo; su mente y cuerpo se sienten mejor cuando duerme bien, su cuerpo necesita descansar y sanar; las mujeres tienen muchas responsabilidades como mamas, esposas, compañeras, amigas, con todo lo que pasa en sus vidas parece imposible encontrar la forma de des-estresarse, pero es importante encontrar tiempo para **usted**, trate de encontrar 15 minutos diarios para hacer algo por usted, llame a su mejor amiga (o), tome una caminata, escuche la música que le guste.

- **Muévase más.**

Probablemente usted ha escuchado que hacer ejercicio es bueno para la salud en general! Hay evidencia de que el hacer ejercicio disminuye el riesgo de enfermedades de corazón, derrame cerebral, presión alta, niveles altos de colesterol, diabetes, diferentes tipos de cáncer, depresión. Además, el hacer ejercicio puede ser divertido, cambie su rutina y aumente su actividad física, salga a caminar a paso más rápido, corra, baile, nade, monte en bicicleta, haga jardinería o realice cualquier actividad que le guste y le ayude a completar las dos horas y media de actividad física a la semana recomendadas.

- **Hágase el chequeo anual**

Pida una cita con su médico para el chequeo habitual que toda mujer sana debe hacerse cada año. Este chequeo puede ayudarle a mantener en buen estado de salud, consta de un examen médico completo y es distinto de la consulta médica por una enfermedad o lesión. Se enfoca en la prevención de enfermedades y puede abarcar: vacunas, pruebas de detección, e información sobre tomar decisiones fundamentadas sobre la salud.

Para mayor información puede visitar [www.womenshealth.gov/nwhw](http://www.womenshealth.gov/nwhw) o llamar a Ana Coppola al 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk. Recuerde el **Programa de Nutrición** empieza el 3 de junio!