

Salud del hombre

Vivir de manera saludable debe ser parte de la rutina diaria del hombre. Hay muchas cosas que usted puede hacer todos los días para mejorar su salud y mantenerse saludable.

Esta durmiendo lo suficiente?

El no dormir suficiente se asocia a múltiples enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión. Como se siente y desespaña durante el día, está relacionado con cuanto duerme en la noche. Para mantener buenas horas de sueño es importante ir a dormir a la misma hora y levantarse a la misma hora; dormir en un ambiente callado, oscuro y fresco; evitar comidas pesadas antes de dormir. Por lo general, los adultos necesitan dormir entre 7 y 9 horas.

Si fuma, organice un plan para dejar de fumar

El fumar o inhalar el humo de segunda mano causa serios problemas de salud y hasta la muerte. Dejar de fumar proporciona beneficios inmediatos y a largo plazo. Cada uno tiene sus propios motivos para dejar de fumar, tal vez sea para estar sanos, ahorrar dinero o por su familia. Cuando esté listo para dejar de fumar, piense en sus propios motivos, recuérdelos todos los días.

Manténgase físicamente activo

Realice actividad física al menos 30 minutos diarios. Incluya actividades diferentes durante su ejercicio, como actividades que aumenten los latidos del corazón y la respiración, actividades que fortalezcan los músculos. Distribuya su actividad física durante la semana, lo importante es que este activo no importa si la actividad la puede hacer en sesiones cortas a lo largo del día.

Consuma alimentos nutritivos

Limite el consumo de bebidas con alto contenido de calorías, azúcar, y alcohol. Cerca del 90% de las personas que viven en E.U. consumen más sal de lo recomendado (1,200 mg al día). Para alcanzar y mantener una vida saludable es importante disfrutar de las comidas, Pero Comer Menos; la mitad del plato debe de ser de Frutas y Verduras; los granos deben de ser Integrales; prefiera productos Lácteos Descremados. Una dieta equilibrada previene enfermedades del corazón, obesidad, cáncer y diabetes.

Hágase sus chequeos médicos

Las pruebas de detección son aquellas que buscan enfermedades antes de que hayan síntomas. Si tiene más de 50 años hágase la prueba de detección de cáncer de colon. Si tiene 35 años o más cada año hágase la prueba del colesterol. Si se ha sentido desanimado o triste, ha perdido interés por hacer las cosas pregúntele a su médico sobre la evaluación para detectar la depresión. Hágase la prueba de la diabetes, pídale a su médico que le tome la presión arterial. A cualquier edad hágase la prueba de detección del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

La mayoría de los latinos no van al médico a menos que estén enfermos, teniendo un médico regular y conociendo los resultados de sus exámenes sirve para saber su estado de salud actual y el riesgo que enfrenta si no hace los cambios necesarios para prevenir una enfermedad en el futuro. Para más información llame Ana Coppola al 515-323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk o visite <http://www.polkcountyiowa.gov/Health/pages/espanol>