

Cosas Saludables que Todas las Mamás s Deberían de Hacer.

Para celebrar el día de las madres, queremos animar a las madres hacer de su salud una prioridad y tomar pequeños pasos para vivir una vida segura y saludable. Mientras ser mamás significa cuidar de otros. Aquí hay algunas cosas que las mamás pueden hacer para cuidar de ellas mismas. Las mamás a cualquier edad pueden tomar estos pasos para vivir una vida saludable y segura.

- Seguramente usted le ha dicho a su familia que hay que comer frutas y verduras. Esto es un buen consejo para las mamás también. Una alimentación saludable es un factor importante para disminuir el riesgo de enfermedades tales como el cáncer y enfermedades de corazón. Para mantenerse saludable las mamás deben de comer:
 - más frutas y verduras, la mitad del plato debe de contener frutas y verduras,
 - alimentos de granos enteros, por lo menos la mitad de granos deben de ser integrales,
 - proteína saludable, carnes sin grasa, frijoles, huevos.
 - productos lácteos con bajo contenido de grasa, quesos amarillos, leche de soya.
 - Adicionar actividad física a su vida, es una de las cosas más importantes que usted puede hacer por su salud. Hay muchos beneficios de la actividad física:
 - ayuda a controlar el peso,
 - reduce el riesgo de enfermedades de corazón,
 - reduce el riesgo o ayuda a controlar la diabetes tipo 2,
 - fortalece los huesos y músculos,
 - mejora la salud mental, el estado de ánimo y mas...
- "Estar físicamente activa me ayuda a aguantar el ritmo de mis hijos". Dice Susana de 45 años, casada, con dos hijos de 2 y 5 años.*
- El estrés puede ser beneficioso para ayudar a enfrentar situaciones difíciles en el diario vivir. Sin embargo, estos beneficios disminuyen cuando el estrés es tan severo que pierde la habilidad de cuidarse a usted misma y a su familia. Algunas de las causas más comunes de estrés son: muerte de un familiar, divorcio, perder el empleo, enfermedad grave. Eventos afortunados como el casarse y estar en embarazo pueden causar estrés. Algunas de las formas para lidiar con el estrés pueden ser:
 - respirar profundamente, ayuda a relajar los músculos,
 - tomar tiempo para hacer algo que usted quiera, como escuchar música, ir a zumba,
 - dormir lo suficiente, la mayoría de adultos deben de dormir como mínimo 7 horas,
 - comer saludable, y hacer ejercicio,
 - no tratar el estrés con formas que dañen su salud, tomando alcohol, usando drogas, fumando tabaco, y comiendo en exceso.

Para mayor información visite www.polkcountyiowa.gov/health o llame a Ana Coppola al 515- 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk.