

Vuelva a lo Básico

Puede ser que usted quiera tomar control de su salud. Pero con toda la información que se encuentra afuera es complicado saber qué hacer. Es natural preguntarse cuanto es mucho azúcar? si debe de dejar de tomar el café diario? cuanto ejercicio se debe de hacer? Aquí hay una pista, *no se preocupe mucho*. Siga estos simples pasos, adáptelos de acuerdo a su habilidad y edad y así estará en el camino de lo básico!

1. **Preste atención a lo que come.** Simplifique lo que es comer saludable con reglas generales:

- * la comida saludable no viene en paquetes, enfóquese en comer más verduras, frutas, granos enteros y carne sin grasa.
- * ponga variedad de colores en su plato.
- * escoja comer la fruta en vez del jugo, evite las sodas y guarde los postres para una ocasión especial.
- * coma en la mesa del comedor y no al frente del televisor- a las horas regulares de las comidas y con la gente que usted quiere.

2. **Muévase!** dele una patada a la vida sedentaria que lo que hace es coleccionar peso y problemas de salud. Encuentre formas de hacer pasos extras cada día. Si puede camine a su lugar de trabajo. Tome las escaleras en vez del ascensor. Estacione alejado de la entrada. Únase con amigos o vecinos para ir a caminar, montar en bicicleta o a una clase de zumba. Cualquiera que sea, asegúrese de hacer por lo menos 30 minutos diarios de actividad física todos los días.

3. **Libérese del estrés.** Como se siente hace un gran impacto en su salud. Mientras bajos niveles de estrés son parte de la vida diaria, estrés a largo plazo puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad, obesidad, enfermedades de corazón y mucho otros problemas de salud. Una simple forma de manejar el estrés es dormir por lo menos de 7 a 8 horas todas las veces que se pueda.

4. **Tome decisiones inteligentes.** Tomar decisiones le hará sentir que usted está en control. Póngase el cinturón de seguridad. No hable por el celular cuando esta manejando y mucho menos mande textos cuando está manejando. Use el casco si monta en bicicleta. Practique sexo seguro. Deje de fumar o mejor aun nunca empiece. Estas pequeñas decisiones inteligentes pueden hacer un gran impacto en su salud.

Sabía qué?

- * cerca 2 de 3 mujeres en los Estados Unidos mueren de enfermedades del corazón, cáncer y diabetes. Enfermedades que se pueden prevenir con una dieta y peso saludable.
- * frutas y vegetales son una gran forma de obtener todos los nutrientes y vitaminas necesarios. El potasio puede ayudar a bajar la presión arterial. La fibra de las frutas y vegetales ayudan a reducir el colesterol. La vitamina A ayuda a mantener la piel y los ojos saludables, además ayuda a prevenir infecciones.
- * las mujeres son más factible de hablar por el celular cuando manejan. Esto quiere decir que tienen mayor probabilidad de chocarse. Estacione si necesita usar el celular.

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