

Salud del hombre

Vivir de manera saludable debe ser parte de su rutina diaria. Hay muchas cosas que usted puede hacer todos los días para mejorar su salud y mantenerse saludable, muchas de estas cosas no llevan mucho tiempo y cuestan muy poco.

Duerma lo suficiente

El no dormir suficiente se asocia a múltiples enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión. Además, es la causa de accidentes de tránsito y accidentes relacionados con el trabajo. No hay una "cifra exacta" ya que las horas de sueño que necesita una persona varían. 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 problemas de salud graves, asuma el control de dejar de fumar y disminuya el riesgo de muerte por causa del cáncer de pulmón y otras enfermedades. 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 cuidar a 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 min 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

Coma diariamente una variedad de frutas y verduras. 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 sodio (Sal) de lo recomendado que es 1,200 mg al día. El alto consumo de sodio aumenta el riesgo de presión arterial alta, este a su vez conlleva a enfermedades del corazón, derrame cerebral y otras enfermedades. Lea las etiquetas nutricionales para saber cuáles son las opciones con menos sal y limite el consumo de alimentos procesados; limite la sal de mesa; cuando ordene en un restaurante pida por opciones con menos sal.

Hágase sus chequeos médicos

Aunque usted se sienta bien, no significa que no necesita hacerse su chequeo anual. Algunas enfermedades pueden no tener síntomas, por lo que los chequeos ayudan a diagnosticar enfermedades antes de que se conviertan en un problema grave de salud. Usted también puede necesitar vacunas para mantenerse saludable y proteger a las personas que están cerca a usted de enfermedades graves como la gripe, tétanos, difteria, tosferina, culebrilla, neumonía, etc.

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. Para más información llame Ana Coppola al 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk o visite <http://www.polkcountyiowa.gov/Health/pages/espanol>