

Salud de la Mujer

Publicado el: 10-02-2018

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable y evitar enfermedades?. Puede hacerse ciertas pruebas de diagnóstico, tomar medicamentos preventivos, si los necesita, y tener hábitos saludables.

Las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse saludable son:

- Hacerse los exámenes de detección recomendados
- Mantenerse libre de tabaco
- Mantenerse físicamente activa
- Comer una dieta saludable
- Mantenerse en un peso saludable
- Tomar medicamentos preventivos, si los necesita.

Pasos diarios para mantenerse saludable

No fume: Si usted fuma, hable con su médico para dejar de fumar. Si está embarazada y fuma, el dejar de fumar le ayudará a usted y a su bebé. Su médico o enfermera le pueden ayudar. También puede ayudarse usted misma. Para obtener consejos que le ayuden a dejar de fumar, visite <http://smokefree.gov> (disponible sólo en inglés).

Para hablar con alguien en español sobre cómo dejar de fumar, llame la línea telefónica para dejar de fumar (National Quitline) al 1-800-QUITNOW y oprima el número 2. Para acceder a más recursos en español sobre cómo dejar de fumar, visite <http://www.healthfinder.gov/espanol/> y busque “fumar.”

Manténgase físicamente activa: Las caminatas vigorosas, el cortar la hierba, bailar, nadar, y montar bicicleta son algunos ejemplos de actividad física moderada. Si usted no se encuentra físicamente activa, comience poco a poco y haga hasta 30 minutos o más de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.

Coma una dieta saludable: Enfatique las frutas, vegetales, granos enteros, y leche sin o baja en grasa, y productos lácteos; incluya carnes con poca grasa, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces, y coma comidas bajas en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcares adicionales.

Manténgase en un peso saludable: Balancee las calorías de las comidas y bebidas con las calorías que quema al realizar sus actividades. Para prevenir el subir de peso gradualmente y con el tiempo, disminuya las calorías en las comidas y bebidas, y aumente su actividad física.

Tome alcohol solamente con moderación: Si usted toma alcohol, no tome más de un trago diario. (Una bebida estándar consiste en una botella de cerveza de 12 onzas o wine cooler, una copa de vino de 5 onzas, o 1.5 onzas de bebidas destiladas con un 80% de alcohol). Si está embarazada evite el alcohol.