

Consejos para una vida segura y saludable

Tome medidas a diario para vivir sano y seguro.

Coma alimentos saludables.

- Coma diariamente frutas, verduras y granos integrales variados.
- Limite el consumo de bebidas con muchas calorías, azúcar, sal, grasa o alcohol.
- Consuma una dieta balanceada que le ayude a mantener un peso saludable.

Manténgase activo.

- Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incluya actividades que aumenten las frecuencias cardíaca y respiratoria y que fortalezcan los músculos.
- Anime a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día. Incluya actividades que aumenten la frecuencia cardíaca y respiratoria y que fortalezcan los músculos y huesos.

Protéjase.

- Use cascos, cinturones de seguridad, filtro solar y repelente de insectos.
- Lávese las manos para detener la propagación de los gérmenes.
- Evite el cigarrillo y el humo del tabaco de otras personas.
- Mantenga relaciones sanas y seguras con familiares y amigos.
- Prepárese para enfrentar emergencias. Mantenga listo un kit de provisiones. Prepare un plan y manténgase informado.

Controle el estrés.

- Procure un equilibrio entre el trabajo, el hogar y las actividades recreativas.
- Busque el apoyo de familiares y amigos.
- Mantenga una actitud positiva.
- Tómese tiempo para relajarse.
- Duerma de 7 a 9 horas por la noche. Asegúrese de que los niños duerman más, de acuerdo a su edad.
- Busque ayuda o atención psicológica si la necesita.

Hágase sus chequeos.

- Pregunte a su médico o enfermera cómo puede reducir el riesgo de problemas de salud teniendo en cuenta su estilo de vida y antecedentes personales y familiares.
- Entérese de los exámenes, análisis y vacunas que necesita, y cuándo se requieren.
- Hágase los chequeos con la frecuencia que le indique su médico o enfermera. Haga una cita médica tan pronto se sienta enfermo o con dolor, note cambios o experimente problemas con algún medicamento.

Para obtener más información visite:

www.cdc.gov/family/tips (en inglés) www.cdc.gov/spanish/temas/vida.html (en español)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Oficina de Salud de la Mujer

404-498-2300 (teléfono) • owh@cdc.gov (correo electrónico)

CS 118681 12/08

