

Pasos sencillos hacia una mejor salud

Un estilo de vida saludable



¡LE DAMOS LA BIENVENIDA A LOS PASOS SENCILLOS HACIA UNA MEJOR SALUD!

Su salud se ve afectada por varios factores. Algunos de ellos no los puede cambiar, tales como los genes con los que nació o su edad. Sin embargo, puede cambiar muchos de ellos con su modo de vida. Aún los pasos más sencillos hacia una vida saludable reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, derrame cerebral y otros serios problemas de salud.

Los pequeños cambios pueden dar grandes resultados. Elija una o dos áreas que le ayudarán a mejorar su salud.

- Coma alimentos saludables
- Mantenga un peso sano
- Haga ejercicio más a menudo
- No consuma tabaco
- Limite el consumo de alcohol
- Mídase el colesterol
- Vigile su presión arterial
- Evite o controle la diabetes
- Conozca el historial médico de su familia
- Consulte con su doctor, enfermero o proveedor de atención médica
- Tome los medicamentos tal como se le indique

Empiece con poco. Por ejemplo, coma más frutas y verduras, y camine de forma enérgica cada día. Si desea obtener más información, visite www.cdc.gov/HealthyLiving.

PASOS SENCILLOS HACIA UNA MEJOR SALUD ... HERRAMIENTAS QUE LLEVAN AL ÉXITO

Para obtener más información:

- www.ct.gov/dph/simplesteps



860-509-8000
January 2013



Evite la diabetes

PARA EVITAR LA DIABETES

La diabetes provoca altos niveles de azúcar en la sangre, lo cual puede ocasionar graves problemas de salud, tales como enfermedades cardíacas, derrame cerebral, dolencias renales, ceguera, problemas dentales y amputación del pie o la pierna. Las señales de advertencia incluyen: sed excesiva, vista nublada, constante necesidad de ir al baño, hormigueo en las manos o los pies, agotamiento, sanación lenta de las cortadas y pérdida de peso repentina o inexplicable. Algunas personas tienen mayor propensión a enfermarse de diabetes. Entre los segmentos de mayor riesgo se encuentran los hispanos, las personas de raza negra, los indios americanos, los asiáticos y las personas:

- De más de 45 años
- Con historial de diabetes en la familia
- Con sobrepeso
- Que no hacen ejercicio a menudo
- Que padecen de alta presión arterial, alto nivel de colesterol o afecciones cardíacas
- Que son mujeres y han tenido diabetes durante el embarazo o han dado a luz a algún bebé de más de 9 libras

Muchas personas piensan que no hay manera de detener la diabetes, particularmente si otros integrantes de su familia la han padecido. Sin embargo, los estudios demuestran que en las personas con probabilidad de adquirir la diabetes de tipo 2, la pérdida de un poco de peso les ayuda a evitar o a retrasar la diabetes. Si una persona pesa 200 libras, la pérdida de 10 a 14 libras puede tener gran efecto. La reducción del consumo de grasa y la actividad al menos 2 1/2 horas por semana también ayudan a evitar la diabetes.


SI PADECE DE DIABETES

Puede tomar medidas para controlarla y para que no la controle a usted. Hay mucho que aprender. Consulte con su médico o proveedor de asistencia médica para hacer una cita con un instructor de diabetes, quien le ayudará a aprender la forma en que puede cuidarse. Le enseñará respecto a:

- Comer alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Tomar medicamentos
- Medirse el nivel de azúcar en la sangre
- Resolver problemas
- Reducir el riesgo
- Hacer frente a la diabetes de manera saludable

Para obtener más información:

- www.cdc.gov/diabetes
- www.diabetes.org
- www.ct.gov/dph



Coma alimentos saludables

CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

Los alimentos que decida consumir cada día afectan su salud. Estas ideas le ayudarán a comenzar. Elija un cambio que pueda hacer hoy para mejorar su salud. El comer alimentos saludables y mantener un peso sano son importantes para su salud en general. Ayudan con diversos problemas de salud, como enfermedades cardíacas, alta presión arterial y diabetes.

Vigile el consumo de calorías

- Disfrute de la comida, pero coma menos
- Evite las porciones grandes

Consuma más de estos alimentos

- La mitad del plato debe ser de frutas y verduras
- La mitad de los granos que consume deben ser integrales
- Tome leche sin grasa o con poca grasa (1%)

Consuma menos de estos alimentos

- Lea las etiquetas y elija alimentos con menos contenido de sal (sodio)
- Tome agua en lugar de bebidas con azúcar

Si desea más información:

- www.choosemyplate.gov
- www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating

CONSUMO DE SAL

El alto consumo de sal se vincula con la alta presión arterial, lo cual aumenta la probabilidad de derrame cerebral, enfermedades cardíacas y dolencias renales. Todos debemos limitar el consumo de sal (o de sodio) a menos de 2,300 mg por día. Si tiene 51 años o más, o si es de raza negra, padece de alta presión arterial, diabetes o dolencias renales, debe limitar la sal a 1,500 mg por día.

PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

- Compre verduras sin sal
- Consuma carne roja, de aves o de pescado fresca y sin grasa, en lugar de carne enlatada o procesada
- Sazone la comida con hierbas, especias, limón, lima, vinagre y mezclas de condimentos sin sal en lugar de hacerlo con sal
- Lea las etiquetas al comprar y busque bajo contenido de sodio
- Elija alimentos con opciones de bajo contenido de sal
- Coma menos alimentos procesados y empacados

Para obtener más información:

- www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/sodium/sodium.htm
- www.cdc.gov/vitalsigns/Sodium



Manténgase activo

MANTÉNGASE ACTIVO

El ejercicio es importante para conservar la buena salud. Las personas que se mantienen activas viven más tiempo y se sienten mejor. El ejercicio puede ayudarle a tener un peso saludable. Puede retrasar o evitar la diabetes, algunos tipos de cáncer y dolencias cardíacas.

La mayoría de los adultos necesitan al menos 30 minutos de actividad física moderada cinco días por semana, lo cual podría incluir caminar de forma enérgica, cortar el césped, bailar, nadar o andar en bicicleta. Los ejercicios de estiramiento y el uso de pesas también ayudan a fortalecer el cuerpo y a mejorar el estado físico.

La clave radica en encontrar el ejercicio que es ideal para usted. Si le resulta divertido, lo más seguro es que seguirá haciéndolo. Podría caminar con un amigo, tomar una clase o planear un paseo en bicicleta en grupo. Si no ha hecho ejercicio con regularidad, antes de comenzar consulte con su proveedor de atención médica en cuanto a cuál será el mejor ejercicio para usted.

PARA MANTENERSE EN MOVIMIENTO

- Si no tiene mucho tiempo, realice actividades breves durante el día, como tres caminatas de 10 minutos
- Elija actividades que le resulten divertidas
- Cambie las actividades, para que no se aburra de ellas. Podría trotar, caminar o andar en bicicleta en senderos. O bien, andar en bicicleta un día y trotar al siguiente
- Cree oportunidades para hacer ejercicio, como estacionar su auto a mayor distancia y caminar
- Use las escaleras en lugar del ascensor
- Camine o vaya en bicicleta al trabajo o a la tienda
- Tómese un descanso en el trabajo para estirarse o camine un rato con un compañero de trabajo

- ¡No permita que el frío le ate al sofá! Busque actividades de invierno, tal como hacer ejercicio con un video
- Si tiene niños, aparte tiempo para jugar con ellos al aire libre. ¡Deles el ejemplo!
- Salga a bailar
- Convierta sus actividades en eventos sociales: haga ejercicio con parientes o amigos
- Póngase metas a corto plazo y prémiese cada vez que las logre
- No espere ver cambios de inmediato. Podría tomar semanas para que note los cambios, tal como la pérdida de peso
- Convierta la actividad física en parte regular de su diario vivir, para que se haga un hábito

Para obtener más información:

- www.cdc.gov/nccdphp/dnpao
- www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html
- www.health.gov/paguidelines/pdf/adultguide.pdf



Salud del corazón

AME SU CORAZÓN

Alrededor de 1 de cada 3 adultos padece de alta presión arterial, lo cual aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Por lo general, la alta presión arterial no presenta síntomas, así que podría padecerla por años sin saberlo. Es una dolencia que daña en todo momento el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones y otras partes del cuerpo. Por eso es importante medirse la presión arterial a menudo.

La presión arterial se mide con dos números. El número superior (sistólico) se refiere a la presión durante los latidos del corazón. El número inferior (diastólico) se refiere a la presión durante los descansos entre latidos del corazón.

Categoría	Sistólico (superior)		Diastólico (inferior)
Normal	Menor que 120	y	Mayor que 80
Prehipertensión	120-139	o	80-89
Presión arterial alta			
- Etapa 1	140-159	o	90-99
- Etapa 2	160 o más	o	100 o más

Es importante que sepa su presión arterial, aunque se sienta bien. Si la misma es normal, consulte con su equipo de atención médica para mantenerla de ese modo. Si es demasiado alta, podrá evitar daños en el cuerpo con tratamiento.

Si desea más información:

- www.ninds.nih.gov
- www.millionhearts.gov
- www.ct.gov/dph (Click on the WISEWOMAN program)

COLESTEROL: SEPA SU NIVEL

El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que el cuerpo necesita. Sin embargo, si la sangre contiene demasiado, se acumula en los vasos sanguíneos y provoca enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Si nunca se ha medido el colesterol, solamente necesita hacerse un sencillo análisis de sangre.

Cómo controlar el colesterol:

- Coma alimentos saludables
- Mantenga un peso sano
- Haga ejercicio cada semana
- Tome los medicamentos tal como se le indique

Niveles de colesterol saludables:

Total de colesterol = menos de 200 mg/dL
 LDL (mal colesterol) = menos de 100 mg/dL
 HDL (buen colesterol) = más de 60 mg/dL

Para obtener más información:

- www.nhlbi.nih.gov/about/ncep/index.htm

Deje de consumir tabaco



Aunque no fume, si respira el humo del tabaco en el ambiente podría padecer de enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y dolencias respiratorias. Hasta una pequeña cantidad puede hacerle daño. La mejor manera de protegerse a usted y a su familia es evitar totalmente el tabaco. Si desea dejar de fumar, las ideas siguientes podrían ayudarle:

PREPÁRESE PARA DEJAR DE FUMAR

- Elija una fecha en la que dejará el tabaco y escríbala en un calendario o algún lugar donde la vea a menudo
- Establezca hábitos saludables que le ayuden a dejar el tabaco
- Escriba todas las razones por las que desea dejarlo
- Escriba todos los momentos y las situaciones que ocasionan que fume y decida la forma en que los enfrentará
- Establezca un sistema de apoyo con amigos, parientes, compañeros de trabajo, contactos en línea, línea telefónica de CT Quitline o BecomeAnEX.org, y converse con ellos
- Consulte con un proveedor de atención médica en cuanto a las medicinas o a la terapia de reemplazo de la nicotina (NRT) que pudieran ayudarle a dejar de fumar

DOS SEMANAS ANTES DE LA FECHA EN QUE DEJARÁ DE FUMAR

- Piense en lo que desea hacer en lugar de fumar
- Empiece a hacer ejercicio y abastézcase de bocadillos saludables
- Empiece a dedicarse a un pasatiempo en el que use las manos
- Obtenga los medicamentos que le ayudarán a dejar de fumar, si corresponde

UNA SEMANA ANTES DE LA FECHA EN QUE DEJARÁ DE FUMAR

- Pida a otras personas que no fumen en su auto o en su casa
- Haga algo que le entretenga y que no incluya el tabaco
- Cambie su rutina normal
- Practique dejar de fumar—un día intente dejar de fumar por 30 minutos. Otro día, elija una hora o un lugar donde no fumará. De esa forma sabrá lo que sentirá al dejar de fumar y ayudará a que el cuerpo se acostumbre

LA NOCHE ANTES DE LA FECHA EN QUE DEJARÁ DE FUMAR

- Tire todos los encendedores, los cigarrillos, el tabaco y los ceniceros
- Repase todas las razones por las que desea dejar el tabaco
- Repase las ideas que le ayudarán a enfrentar los momentos y las situaciones en las que normalmente fuma

DESPUÉS DE LA FECHA EN QUE DEJE DE FUMAR

- Repase los motivos por los que deseaba dejar de fumar, la forma en que enfrenta los momentos en los que regularmente fumaba y acuda a su sistema de apoyo
- Mantenga ocupadas las manos y la boca: doble clips, garabatee, cepílese los dientes o mastique goma de mascar
- El ejercicio le ayudará cuando tenga antojos de tabaco
- Si toma medicamento que le ayude, siga las indicaciones
- Prémiese y celebre todos sus triunfos. Ahorre el dinero que hubiera gastado en tabaco y cómprese algo especial

Aunque tenga una recaída, puede volver a dejar el tabaco. Aprenda de la recaída. Piense en lo que ha sucedido y por qué sucedió para que esté mejor preparado la próxima vez. ¡No se dé por vencido! El dejar el tabaco será una de las decisiones más saludables para usted y su familia.

Recursos e información:

- CT Quitline – 1-800-QUIT NOW
- www.BecomeAnEX.org
- www.facebook.com/ctquits
- ct.gov/dph/tobacco

Asóciase con su proveedor de atención médica

El lograr un buen estado físico y el mantenerse saludable comienzan con usted y su doctor, enfermero o proveedor de atención médica. Las personas que tienen sólidas relaciones con su equipo de atención médica a menudo se sienten más satisfechas con dicha atención y logran mejores resultados. Los consejos siguientes le ayudarán a trabajar en equipo a fin de mejorar su atención médica.

- Antes de la cita, haga una lista de sus preguntas
- Escriba el historial médico de su familia y lleve una copia del mismo.
- Siempre lleve una lista de los medicamentos que tome, incluso los que se compran sin receta, las vitaminas y los complementos a base de hierbas
- Sea franco en cuanto a su dieta, su actividad física, sus hábitos con el tabaco, el consumo de alcohol o drogas, y su historial de actividad sexual
- Describa todas las alergias a medicinas, a alimentos, al polen o de otros tipos
- No olvide mencionar si está recibiendo tratamiento de otros proveedores de atención médica, incluso profesionales de salud mental
- Pregunte en cuanto a los medicamentos. Asegúrese de comprender las indicaciones de uso
- Haga preguntas. Si no lo hace, el proveedor de atención médica podría pensar que comprendió todo
- Lleve a un pariente o amigo, quien podría tomar notas, brindar apoyo moral o recordar lo que se dijo
- Muchos planes de seguro pagan las visitas anuales y de atención preventiva. ¡Aprovéchelas!

Si desea más información:

- www.nia.nih.gov/health/publication/talking-your-doctor-guide-older-people
- www.nei.nih.gov/health/talktodoc.asp

HISTORIAL MÉDICO DE SU FAMILIA

Además de compartir las tradiciones festivas, la familia comparte genes, conductas, modos de vida y entornos que pudieran afectar la salud y el riesgo de contraer enfermedades.

¿Sabía usted que el historial médico de su familia podría afectar sus probabilidades de contraer enfermedades cardíacas, diabetes o cáncer, o de sufrir un derrame cerebral? Las personas con parientes cercanos que padecen de esas dolencias tienen mayor probabilidad de contraerlas que los que no tienen ese historial médico en la familia.

Aunque esté saludable ahora, el hecho de conocer dicho historial y de comunicárselo a su equipo de atención médica le ayudará a comprender sus riesgos y a evitar las enfermedades.

Obsequie a sus seres queridos el historial médico de su familia.

Para obtener más información:

- www.hhs.gov/familyhistory
- www.cdc.gov/genomics/famhistory
- familyhistory.hhs.gov/fhh-web/home.action

TILAPIA AL HORNO CON TOMATES

aceite vegetal en spray
4 filetes de tilapia (tipo de pescado)
4 tomates medianos, pelados y picados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 1/2 cucharaditas de tomillo
1/4 taza de aceitunas negras sin semilla, en pedacitos
1/4 cucharadita de pimienta roja
2 dientes de ajo, picados finamente
1/2 taza de cebolla roja, cortada en cuadritos
1 cucharada de jugo de limón verde
perejil y rodajas de limón para adornar

1. Precaliente el horno a unos 400 °F (204°C).
2. Engrase un recipiente para hornear con aceite vegetal en spray. Coloque los filetes en el recipiente.
3. Mezcle los demás ingredientes en un tazón.
4. Vierta la mezcla de los tomates sobre los filetes repartiéndola en forma pareja.
5. Hornee sin cubrir de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado se pueda cortar fácilmente con un tenedor.
6. Adorne con hojas de perejil y rodajas de limón verde.

SOPA DE LENTEJAS

2 cucharadas de aceite de oliva
2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
2 tallos medianos de apio, cortados finamente
1 cebolla pequeña amarilla, picada finamente
2 dientes de ajo, picados finamente (molidos)
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de albahaca
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
2 tazas de lentejas
1 lata (14 1/2 onzas) de tomates machacados
2 tazas de caldo de verduras con poco sodio
6 1/2 tazas de agua

1. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada las zanahorias, el apio y la cebolla. Cocine las verduras, removiéndolas hasta que la cebolla esté suave.
2. Añada y revuelva el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta. Cocine por 2 minutos.
3. Añada y revuelva las lentejas, el tomate, el caldo de verduras y el agua. Cubra la olla hasta que hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que las lentejas estén blandas.
4. Si sobra sopa, guárdela en el refrigerador y recalientela en la estufa o en el horno de microondas. ¡La sopa sabe aún más deliciosa al día siguiente!