

Sugerencias para que las mujeres tengan una vida sana

Aliméntese sanamente

“Uno es lo que uno come.” Este dicho es más cierto que lo que se pensaba. Lo que come y tome y lo que no come y no tome definitivamente puede tener un impacto en su salud. Comer cinco o más porciones de frutas y vegetales al día y menos grasas saturadas puede mejorar su salud y reducir el riesgo de contraer cáncer y otras enfermedades crónicas. Siga una dieta balanceada y esté atenta a cuánto come.

Mantenga un peso sano

La obesidad está en su nivel más alto en Estados Unidos y la epidemia podría estar empeorando. Las personas con sobrepeso u obesas se exponen a un mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades y afecciones como diabetes, la presión arterial alta, enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Coma mejor, haga ejercicios de manera regular y consulte con su proveedor de atención médica si tiene alguna preocupación con salud para estar segura que está haciendo lo correcto para mantenerse saludable.

Manténgase activa

Más del 50 por ciento de los hombres y mujeres estadounidenses no hacen suficiente ejercicio como para beneficiar su salud. Se recomienda que los adultos realicen treinta minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana (de preferencia todos los días). Para esto no necesita mucho tiempo ni dinero, pero sí fuerza de voluntad. Comience el ejercicio físico lentamente, llegue a un nivel satisfactorio y no exagere. Usted puede preparar una rutina o hacer algo diferente todos los días. Busque medios divertidos de mantenerse en forma y sentirse bien, como bailar, trabajar en el jardín, cortar el césped, nadar, caminar o correr.

No fume

El cáncer, las enfermedades pulmonares, la menopausia temprana, la infertilidad y complicaciones del embarazo son algunos de los problemas de salud asociados al hábito de fumar. El fumar triplica el riesgo de morir de una enfermedad cardíaca entre las personas de edad media. El humo secundario – el humo que usted inhala cuando otros están fumando - también afecta su salud. Si usted fuma, ¡deje de fumar hoy mismo! A su disposición se encuentran líneas telefónicas de ayuda, servicios de orientación, medicinas y otras formas de apoyo para ayudarla a dejar de fumar.

Hágase los exámenes médicos y las pruebas de detección en forma rutinaria

Algunas veces, solo debe hacerlo una vez al año; otras veces, con más o menos frecuencia. Con base en su edad, historia médica, estilo de vida y otras consideraciones importantes, usted y su proveedor de atención médica podrán determinar con qué frecuencia debe hacerse los exámenes y las pruebas de detección de ciertas enfermedades y afecciones médicas. Entre ellas se encuentran la presión arterial alta, niveles elevados de colesterol, diabetes, enfermedades de transmisión sexual, y cánceres de la piel, del cervix, del seno y del colon. Cuando los problemas se detectan a tiempo, hay más probabilidades de curación.





Los exámenes médicos y las pruebas de detección en forma rutinaria pueden ayudar a salvar vidas.

Póngase las vacunas necesarias

Las vacunas no son solo para niños. También los adultos deben vacunarse. Algunas vacunas son para todo tipo de personas. Otras son recomendadas si usted realiza ciertos trabajos, tiene ciertos estilos de vida, viaja a ciertos lugares o padece de ciertas afecciones de salud. Protéjase usted y proteja a su familia de enfermedades y problemas de salud manteniéndose al día con las vacunas.



Controle el estrés

Tal vez hoy más que nunca, el estrés del trabajo representa una amenaza para la salud de los trabajadores y, en consecuencia, para la salud de las organizaciones. Mantener un balance entre las responsabilidades propias de su trabajo y las responsabilidades familiares puede ser un verdadero desafío. ¿Cuál es su nivel de estrés hoy? Proteja su salud mental y física haciendo actividades que lo ayuden a reducir el estrés en el trabajo y en casa.



Conozca su propio cuerpo y sus riesgos

Sus padres y ancestros ayudan a determinar en parte quién es usted. Sus hábitos, el ambiente en el trabajo y en el hogar y su estilo de vida también ayudan a definir su salud y los riesgos a los cuales se expone. Es probable que usted enfrente mayores riesgos de contraer ciertas enfermedades o afecciones por el trabajo que hace, el lugar donde trabaja y la manera como se distrae. Estar sana significa poner de su parte, conocerse a sí misma y conocer lo que más le conviene... porque usted es única.

Esté segura - Protéjase

¿Qué pasa por su mente cuando piensa en la seguridad y en la protección personal? ¿Ponerse los cinturones de seguridad, ponerse loción que la proteja del sol, usar cascos o instalar detectores de humo? Es todo esto y más. Se trata de todo, desde lavarse las manos hasta cuidar de sus relaciones. ¿Sabía usted que, en el trabajo, las mujeres mueren con más frecuencia a causa de homicidios, accidentes automovilísticos, caídas y lesiones relacionadas con máquinas? Tome las medidas para protegerse a sí misma y proteger a los demás donde quiera que esté.



Sea buena con usted misma

Salud no significa solamente ausencia de enfermedades; es un estilo de vida. Bien sea durmiendo lo suficiente, relajándose después de un día de trabajo estresante o disfrutando de un hobby, lo importante es que sea buena consigo misma. Tome las medidas para equilibrar las exigencias de su trabajo, su hogar y la diversión. Preste atención a su salud y haga del sano vivir parte de su vida.



Para más información, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov; o comuníquese con la Oficina de Salud de la Mujer (Office of Women's Health) de los CDC: 1600 Clifton Road, NE, MS E89, Atlanta, Georgia 30333; (Tel.) 404-498-2300; (fax) 404-498-2370; (correo-e) owh@cdc.gov.

