

# En Buena Salud

## Año Nuevo, Nuevo Usted. Consejos de Salud para el 2020.



2020

No solo tenemos un nuevo año sobre nosotros, pero una nueva década también! Año tras año hacemos resoluciones de ejercitar regularmente, comer bien, dejar de fumar, y otros malos hábitos. Siguiendo estas reglas básicas podemos cortar el riesgo de sufrir de enfermedad de corazón en un 80 por ciento, y el riesgo de diabetes en un 90 por ciento, y el riesgo de cáncer en un cincuenta por ciento, según los Centros de Control de Enfermedad (CDC). Pero la mayoría de nosotros fallamos en mantener nuestras resoluciones. A continuación encontrará algunas maneras prácticas para mantenerse saludable y mantener la promesa que se hizo a sí mismo.

- 1. UTILICE UN PEDÓMETRO/APARATO QUE MARCA SUS PASOS.** Usar rutinariamente un pedómetro o un aparato parecido que nos ayuda a medir nuestra actividad física, impulsa a las personas a caminar al rededor de una milla más cada día, a bajar de peso, y a reducir su presión sanguínea. Intente caminar por lo menos por 30 minutos a paso acelerado y por un total de 10,000 pasos cada día.
- 2. NO SE OLVIDE DEL ENTRENAMIENTO DE FORTALECIMIENTO.** Demasiadas personas no le dan la importancia necesaria al entrenamiento de resistencia y fortalecimiento el cual es crucial para prevenir la pérdida de músculo y pérdida ósea con la edad. Levante pesas por lo menos 20 minutos, dos o tres veces por semana
- 3. NO TOME DEMASIADAS VITAMINAS.** El entusiasmo por las vitaminas es alto, pero antes de que empiece a tomarlas, pregunte a su doctor por su opinión. Él o ella tal vez ordene exámenes de sangre para identificar deficiencias. Procure obtener sus vitaminas en su comida. Tomar vitaminas cuando no hay deficiencia trae bajos resultados y costos innecesarios.
- 4. COMA POR LOS MENOS DOS COMIDAS CON PESCADO POR SEMANA.** Los aceites en tipos de pescado más oscuros como el salmón, el atún, la caballa o jurel, y el arenque, son beneficiosos para la salud del corazón y el cerebro.
- 5. TOME AGUA.** No importa dónde esté, el agua siempre debería ser la primera cosa que busca cuando siente sed.
- 6. DUERMA 8 HORAS CADA NOCHE.** Realmente necesita las 8 horas de sueño cada noche; hay muchos beneficios de salud. El sueño adecuado lo hace sentirse mejor, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y aumenta la memoria.
- 7. MANTENGA EL AZÚCAR A UN MÍNIMO.** Es difícil de creer, pero reducir el consumo de azúcar aumenta la energía de las personas minimizando los altos y bajos que la comida dulce trae. Eliminar el azúcar también puede ayudarlo a bajar de peso!
- 8. SI USTED FUMA, PARE.** No hay nada de bueno en fumar! Si usted está teniendo problemas para dejar de fumar, empiece fumando menos al día—fume solo la mitad del cigarrillo, y evite cuántas veces más pueda de sus “fumadas regulares”. Hable con su doctor. Encuentre un grupo de apoyo.
- 9. NO SE ENFOQUE EN LA DIETA, ENFÓQUESE EN COMER.** Si tiene hambre, es más probable que coma demás, especialmente en la tarde. Es mejor comer lo suficiente durante el día para evitar hambrunas y comilona incontrolable en la noche. Coma cada 4 horas o al rededor de 4, y asegúrese de comer un “segundo almuerzo”—piense en él como en otra comida, en lugar de un bocadillo—en la mitad de la tarde para mantener su energía arriba y hacer que se sienta menos hambriento en la tarde. Escoja comidas saludables y manténgase alejado de las máquinas dispensadoras.
- 10. CALCULE SU CONSUMO CALÓRICO IDEAL Y MANTÉNGASE DENTRO DE ÉL.** De acuerdo con la Asociación Americana para la Diabetes, aquí está como calcular una guía base de su insumo calórico diario: multiplique su peso ideal por 10 (por ejemplo., 1,200 calorías si usted quiere perder 120 libras) y luego aumente otras 600 calorías si usted es moderadamente activo, divida esas calorías durante el día.
- 11. COMA TRES TIPOS DE ALIMENTOS DIFERENTES EN CADA COMIDA.** Escoja de todos los grupos de comida durante el día. Utilice una aplicación como MyFitnessPal ([www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)) para mantener un record de su insumo.
- 12. COMER NO VA A RESOLVER PROBLEMAS EMOCIONALES.** Muchas personas comen para hacerse sentir mejor cuando están enojados. Esto funciona a corto plazo, ciertas comidas pueden levantar el animo temporalmente. Pero a largo plazo, usted sentirá los mismos problemas emocionales, y el peso extra.
- 13. NO TOME DEMASIADAS CALORÍAS.** Es fácil tomar las calorías sin darnos cuenta que, el eggnog latte en Starbucks tiene casi la misma cantidad de calorías que una hamburguesa Big Mac. Está bien tomarse uno de vez en cuando como algo especial, pero considérela una comida, no un bocadillo.

**Así que, en el 2020, por qué no ponerse atención a USTED y hacer de este un Feliz y Saludable Año! Su proveedor de planes de salud está disponible para ayudarlo, y los servicios son GRATIS! Ellos tienen entrenadores que lo pueden ayudar a hacer cambios en su estilo de vida. Llame al número de servicio al cliente y ellos lo conectarán!**

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2020 PSA Insurance & Financial Services.