

Mensual  
Bienestar  
Destacar  
por PSA

EN BUENA SALUD

## REGÁLESE SALUD Y BIENESTAR EN ESTA TEMPORADA DE FIESTAS!

La temporada de fiestas ya está aquí! Estamos comprando los regalos perfectos para nuestros seres cercanos y queridos, pero no se olvide de usted. A medida que va pasando Navidad y Año Nuevo trátese con cuidado y considere lo siguiente.

### Coma Saludable

Los dulces de la temporada son tentadores, y muchos de nosotros pasamos la temporada de fiestas con un aumento de peso de 5 libras. Pero no tiene que ser así! La nutrición balanceada es la piedra angular de la buena salud. Por qué no darle la vuelta a la curva y perder 5 libras este año en lugar de ganarlas? Hay varias aplicaciones gratis que pueden ayudar, incluyendo:

- My Fitness Pal—Ofrece una base de datos amplia con comidas y contador de calorías
- FatSecret—Ofrece un diario de comidas fácil de usar para que pueda mantener un reporte y planificar sus comidas
- Lose It!—Lo ayuda a perder peso y disfrutar el proceso
- MyPlate Calorie Tracker—Lo ayuda a encontrar qué comidas tienen la mayor cantidad de calorías, poner objetivos diarios de calorías, y mantener un record de cuánta agua consume

### No Se Olvide de Hacer Ejercicio

Todos sabemos la importancia del ejercicio. Nos puede ayudar a controlar e incluso prevenir la enfermedad de corazón, derrame cerebral, diabetes, algunos tipos de cáncer, y también la depresión. Es importante estar activo entre 30 y 60 minutos por lo menos 5 veces a la semana, pero cualquier cantidad de ejercicio es mejor que nada. A continuación algunas aplicaciones gratis para ayudarlo con su plan de ejercicio. Todas están disponibles en su app store:

- Runtastic—Ofrece una buena plataforma para correr, trotar, o montar bicicleta
- Daily Yoga—Ofrece más de 100 clases para todos los niveles e incluye una sección de “comunidad” donde usted se puede conectar con otros
- My Training Work Out Tracker Log—Ofrece más de 100 videos de entrenamiento y una manera de mantener un reporte de su ejercicio
- Couch to 5K Runner—Ofrece consejos, apoyo, y ayuda para empezar su camino hacia su primera carrera 5k

### Si usted fuma, deje de hacerlo!

Los Centros de Control de Enfermedades ofrecen recursos gratis para dejar de fumar en [Tips From Former Smokers®](#) | [Tips From Former Smokers®](#) | [CDC](#). Dejando de fumar, usted reduce su riesgo de sufrir de enfermedad del corazón y algunos tipos de cáncer como boca, garganta, y pulmones. Su riesgo de tener problemas respiratorios también se reduce.

### Controle su Consumo de Alcohol

Las temporadas de fiesta se prestan para consumir más alcohol. Lleve la cuenta de cuánto toma. Los hombres no deberían tomar más de dos vasos por día, y las mujeres, no más de uno. Tomar demasiado alcohol puede estresar su hígado y aumentar su riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer como garganta, hígado, o páncreas. El consumo de alcohol también puede conllevar un mayor riesgo de depresión.

DrinkControl es una aplicación gratis que le ayuda a llevar un reporte de su consumo de alcohol y le ayuda a saber cuándo está pasado de su límite.

### Haga una Cita para Exámenes Rutinarios

Si a pasado más de un año desde la última vez que tuvo un examen de rutina, examen de ojos, o examen dental, contacte a su doctor para hacer una cita. Su plan de salud cubre exámenes de rutina en su totalidad! Asegúrese de hablar con su doctor sobre cualquier otra prueba que necesite como mamografías, colonoscopías, papanicolaos, y pruebas PSA. Tómese el tiempo de escribir una lista con todas las preguntas para su doctor, y no se vaya de la cita sin obtener sus respuestas. Su buena salud es importante! La detección temprana de situaciones problemáticas es la clave para una vida larga y saludable.

**Un brindis por usted en este 2022! Le deseamos a usted y sus seres queridos, un Año Nuevo feliz y saludable!**