



# En Buena Salud

Mensual Bienestar Destacar por PSA

## ¡LA PRIMAVERA ES UN MOMENTO IDEAL PARA MEJORAR SU SALUD!

Por fin llega la primavera. Con un clima más cálido y días más soleados, es la oportunidad perfecta para mejorar su salud.

A medida que envejecemos, adquirimos hábitos cada vez menos saludables. Son difíciles de romper, pero cuando lo consiga, ¡verá que vale much la pena!

### ¿Cómo puede empezar a mejorar su salud?

**Dieta** - Durante los meses de otoño e invierno, nuestros platos se llenan de alimentos ricos en calorías que pueden provocar un aumento de peso. A medida que se acerca la primavera, reabren muchos mercados de granjeros donde puedes sustituir la comida chatarra por frutas y verduras frescas para obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Para ver algunas recetas fáciles y saludables, visite: [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)

**Ejercicio** - Con la llegada del buen clima, es más fácil y agradable salir a respirar aire fresco. Al salir al aire libre tendrá más oportunidades de estar activo. Programe un picnic, una excursión, un paseo, etc., ¡y su cuerpo se lo agradecerá! Esfuércese por dar unos 10,000 pasos al día.

**Ingesta de agua** - el agua es necesaria para que el organismo funcione correctamente. Beber un vaso de agua antes de comer le ayudará a consumir menos calorías. Un consumo limitado de agua puede provocar fatiga, falta de energía y dolores de cabeza. Un poco de sol puede hacer mucho. La luz brillante aumenta la serotonina, lo que mejorará su estado de ánimo general. La luz solar también ayuda a producir vitamina D, esencial para la salud ósea y el sistema inmunitario. No olvide ponerse protección solar y las gafas de sol.

**Sueño** - Los oscuros días de invierno han alterado su horario de sueño. Es hora de regularlo de nuevo. En invierno, pasamos menos tiempo afuera, lo que nos lleva a pasar más tiempo frente a la pantalla. El tiempo de pantalla hace que su cerebro esté en alerta máxima y limita su descanso. Además, el ejercicio, la cafeína o comer demasiado pueden limitar su capacidad de dormir profundamente. Asegúrese de limitar el tiempo de pantalla, la cafeína y de cenar al menos una hora antes de acostarse.

**Polen** - Con la primavera llegan las alergias, pero no solo están al aire libre. Para eliminar alérgenos adentro, haga una limpieza profunda de su casa y ambiente. Para los alérgenos del exterior, pruebe a utilizar una solución salina para enjuagar los senos paranasales.

**Programe su examen físico rutinario** - ¿Ya se ha hecho su examen físico rutinario? Si la respuesta es negativa, programe esa visita.

**Salud mental** - Su salud mental es muy importante para vivir una vida plena. Si tiene problemas, no deje de hablar con su médico o, si su plan de salud ofrece un EAP, también son un gran recurso.

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. ©2023 PSA Insurance & Financial Services.