

Guía de Salud

7 pequeños pasos para GRANDES cambios.



1. Ser más activo

Baja la presión arterial y otros factores de riesgo www.startwalkingnow.org
Reduce el colesterol "malo"; incrementa el colesterol "bueno" HDL
Reduce el estrés ayudando a mejorar la confianza en sí mismo

Camine al día 30 minutos corridos o haga 3 sesiones de 10 minutos c/u
Opte por caminar con su familia en la tarde-noche en vez de ver televisión
No se siente a leer un libro; tome un audio-libro y escuche mientras camina



2. Controlar el Colesterol

Reduce el riesgo de grasa excesiva en el torrente sanguíneo
Previene que las arterias se estrechen
Reduce los riesgos de enfermedades cardíacas

Coma más frutas, granos y verduras que no contienen colesterol
Limite el consumo de grasas saturadas de la carne, mantequilla y lácteos
Conozca sus números y lo que significan: www.heart.org/conditions



3. Comer Mejor

Una dieta sana para un corazón sano: www.heart.org/nutritioncenter
Verduras: contienen vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes
Controla el riego de un ataque al corazón al bajar el azúcar y colesterol

Limite los alimentos bebidas con alto contenido calórico y pocos nutrientes
Evite alimentos procesados; horneado o asado es mejor que frito
Divida su plato en 3 secciones: verduras, granos enteros, carne sin grasa



4. Controlar la Presión Arterial

La alta presión arterial no muestra síntomas; puede dañar o incluso matar
Los adultos jóvenes y los niños también pueden padecer alta presión
Proteja su cuerpo; los tejidos necesitan sangre rica en oxígeno

No confíe en cómo se siente; conozca su presión. 120/80mmHg es normal
Consuma una dieta sana; reduzca el consumo de sal y controle el estrés
Visite a su médico; puede necesitar medicamento para controlar su presión



5. Mantener un Peso Sano

Reduce el riesgo de ataques al corazón, al cerebro, diabetes y presión alta
Controle su índice de masa corporal conozca cual es: www.heart.org/bmi
A moverse! La actividad física mejora el autoestima

Queme tantas calorías como consume
Monitoree su progreso; manténgase motivado; invite amigos y familiares
Haga metas a corto plazo para perder peso; prémiese con diversión



6. Reducir el Azúcar en la Sangre

Resistencia a la insulina aumenta el riesgo de ataques al corazón y cerebro
Adultos con diabetes tienen 2-4 veces más riesgo de estas enfermedades
La alta presión arterial promueve la formación de placa en las arterias

Coma más pequeñas porciones durante el día
Elija carbohidratos de lenta digestión: granos enteros, frutas, verduras
Beba suficiente agua reduzca carbohidratos refinados como donas y azúcar



7. Dejar de Fumar








Fumadores tienen mayor riesgo de sufrir de ataques al corazón y cerebro
Fumar reduce el colesterol "bueno"
Fumar es la causa de muerte que más se puede prevenir

Enfóquese en los aspectos positivos de parar de fumar; controle el estrés
Empiece por fumar menos; conozca las situaciones que invitan a fumar
Involucre a alguien más que le pueda dar apoyo

Aprenda y Viva

Visite www.MyLifeCheck.org

Le ayudará a evaluar su salud actual
Comparta el sitio con familiares y amigos

7 Pasos para mi Salud Factor de Salud o Hábito	Salud Baja (Alerta)	Intermedio (Necesita Mejoría)	Salud Ideal (Excelente)
1. Actividad Física Caminar, nadar, correr, jugar basketball, tennis, etc.			
Adultos mayores de 20 años	Poco o nada	Actividad moderada hasta 149 minutos por semana o actividad vigorosa hasta 74 minutos por semana o ambos	150 minutos o más de actividad moderada o 75 minutos o más si es vigorosa
Menores de 12-19 años	Poco o nada	Hasta 60 minutos de actividad moderada o vigorosa al día	Más de 60 minutos de actividad al día todos los días
2. Colesterol Nivel de plasma en la sangre			
Adultos mayores de 20 años	240mg/dL o más	200-239 mg/dL o en tratamiento para la un nivel ideal	Menos de 170 mg/dL
Menores de 12-19 años	200mg/dL o más	170-199 mg/dL	
3. Comer Mejor Elegir mejores opciones			
<u>Porciones por día:</u> <ul style="list-style-type: none"> 5 tazas de frutas/verduras 4oz granos enteros Menos de 1,500mg de sodio 	0-1 combinaciones de porciones	2-3 combinaciones de porciones	4-5 combinaciones de porciones
<u>Porciones por semana:</u> <ul style="list-style-type: none"> 2-3 porciones de pescado Menos de 450 calorías de bebidas azucaradas 			
4. Presión Arterial Sistólica y Diastólica			
Adultos mayores de 20 años	Sistólica 140 o más Diastólica 90 o más	Sistólica 120-139 Diastólica 80-89 mm	Sistólica menos de 120 Diastólica menos de 80
Menores de 18-19 años	Más de 95 por ciento	90-95 porcentaje o Sistólica 120 o más Diastólica 80 o más	Menos de 90 de porcentaje
5. Peso Sano Índice de masa corporal (BMI)			
Adultos mayores de 20 años	30 o más kg/m ²	25-29.9 kg/m ²	Menos de 25 kg/m ²
Menores de 12-19 años	95 o mayor porcentaje	85-95 por ciento	Menos de 85 por ciento
6. Azúcar en Sangre Nivel de glucosa mientras se ayuna			
Adultos mayores de 20 años	126 mg/dL o más	100-125 mg/dL o en tratamiento para un nivel ideal	Menos de 100 mg/dL
Menores de 12-19 años	126 mg/dL o más	100-125 mg/dL	Menos de 100 mg/dL
7. Dejar de Fumar Cigarrillo u otros productos de tabaco			
Adultos mayores de 20 años	Fumador actual	Dejó de fumar hace menos de 12 meses	Nunca ha fumado o lo dejó hace más de 12 meses
Menores de 12-19 años	Probadores en los últimos 30 días		