



Conductas preventivas de la salud

¿Sabía usted que... ?

Las enfermedades cardiovasculares están entre las 10 causas más frecuentes de hospitalización entre personas de 45 años y más de Texas. ¹

El 46.3% de los residentes de Texas entre 55 y 64 años reportó síntomas crónicos de coyunturas asociados con la artritis. ²

Se estima que **280,000** texanos tienen la enfermedad de Alzheimer. ³

Por estos y otros motivos, las conductas preventivas de la salud, como dejar de fumar, hacer ejercicio periódicamente, comer una dieta saludable y visitar periódicamente al doctor son esenciales para mantenerse sano.

Fumar se asocia con una gran cantidad de riesgos médicos, como enfermedades del corazón, degeneración macular, enfermedad de la tiroides, cáncer y asma. La nicotina, una droga en el tabaco, causa adicción, y aunque no sea fácil dejar el tabaco, esta es una de las mejores medidas que puede tomar una persona para proteger su salud y su futuro.

Hacer ejercicio periódicamente puede ayudar a promover un sistema inmunológico saludable. Usted puede aumentar el ejercicio que hace si lo incorpora poco a poco a su vida cotidiana; por ejemplo, estacione el carro más lejos del edificio donde trabaja o use las escaleras en vez del ascensor. Estos pequeños cambios se acumulan, y usted verá y sentirá la diferencia.

Comer una dieta sana es otra manera de tener un estilo de vida positivo, y aunque sabemos que los viejos hábitos son difíciles de romper, los pequeños cambios a su dieta pueden ayudar. Cocine con menos grasa y aceite, limite la cantidad de sal que come y añada frutas y verduras de colores vivos a la dieta. Un consejo para tener una dieta sana es cocinar las verduras al vapor en vez de freírlas o hervirlas.

Otra conducta preventiva clave para la salud es ir a citas con el doctor periódicamente. Cuando visite al doctor, pregunte si necesita un examen físico anual. Platique con su doctor acerca de la historia clínica de su familia y de pruebas de detección de enfermedades para las que usted pueda correr riesgo.

¡Pequeños pasos preventivos son de gran ayuda para proteger su salud y su futuro!

¹ Fuente: www.cdc.gov

² Fuente: www.dshs.state.tx.us

³ Fuente: www.dshs.state.tx.us (solo en inglés)