

Envejecimiento Saludable

Para envejecer con gracia y mantener buena salud en el camino, pon atención a tu estilo de vida y forma parte activa para el manejo de tu salud.

Sigue estas recomendaciones de estilo de vida para ayudar a mejorar tu bienestar y salud en general.

Estas incluyen: Alimentación saludable. Hacer ejercicio regularmente. Programando regulares revisiones y pruebas de detección. Y dejar de consumir tabaco.

Elige alimentos sanos con el número de calorías necesarias para darte energía y ayudar a mantener un peso normal.

Opciones sanas incluyen: frutas, vegetales y granos enteros, alimentos bajos en grasas saturadas, no grasas trans, alimentos bajos en sal y altos en fibra.

"La nutrición se vuelve algo poderoso. Se convierte en una forma de usar la Madre Naturaleza para ajustar la química de nuestra sangre y ponerla donde debe estar."

Además de buena nutrición, ¡mantente hidratado! Muchas personas no beben suficiente líquido a diario.

El agua es la mejor opción, tenla a la mano para beberla durante el día.

¡Haz ejercicio regularmente! Trata de hacer 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana.

Es difícil el equilibrio entre el ejercicio y nuestras vidas tan ocupadas. Pero es hora de hacerte tiempo para beneficio de tu salud.

Si no has sido activo por un tiempo y quieres empezar con una rutina nueva de ejercicio, debes hablar con tu profesional médico.

Puede ayudarte a identificar la mejor manera de aumentar tu actividad y cómo hacerlo de una manera segura.

"Ahora que soy mamá soltera que trabaja, encuentro más difícil hacer mi ejercicio, pero hago lo que puedo cuando puedo, ya sea andar en bici, correr o nadar en la alberca."

"Me gusta cambiar las cosas porque si me acostumbro a una rutina voy a dejar de hacer ejercicio y entonces frustras tu propósito. Es similar a comer lo mismo una y otra vez y no te hace bien porque te vas a aburrir."

Asegúrate también de descansar lo suficiente. Esto va a ayudar a que tu cuerpo y mente se recuperen y estén listos para la actividad del día siguiente.

Las personas de 40 y más, en general, necesitan pruebas de detección, incluyendo la detección de cáncer, la salud del corazón, pruebas de diabetes, y exámenes de ojos y dientes.

Habla con tu profesional médico sobre tus riesgos individuales y la lista de pruebas de detección recomendadas que necesitas. La detección y tratamiento a tiempo salvan vidas.

No importa tu edad o cuánto tiempo has consumido tabaco -dejarlo en cualquier momento puede mejorar tu salud.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips[®]

Envejecimiento Saludable

Muchas personas dejan de fumar varias veces, antes de lograrlo, en definitiva.

La mayoría de las personas tienen éxito usando ayudas para dejarlo y cambiando comportamientos que han formado con su hábito de fumar.

Trabaja con tu profesional médico para desarrollar un plan para dejar el tabaco.

Puedes hacer mucho para ayudarte a ti mismo y tener una calidad de vida buena y sana que puedes gozar. Aprende y goza sobre alimentos más sanos, incluye ejercicio regular en tu rutina, programa citas médicas regularmente y deja de consumir tabaco.

Empieza ahora y agrega hábitos saludables a tu vida diaria.