

# ¿CÓMO TENER UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE?



*Actividades y elecciones saludables pueden mejorar positivamente el bienestar y prevenir una variedad de enfermedades.*



## SEA PRUDENTE AL COMER

- Coma dieta balanceada y baja en grasas
- Coma más frutas, vegetales y granos integral

## SEA FÍSICAMENTE ACTIVO

- Actividades saludables puede ser bailar, yoga o hacer deportes
- Haga caminatas, escalar o correr
- Trabajos en el Jardín o el patio

## DEJAR DE USAR TABACO

- Haga metas realistas para dejar de usar tabaco
- Use recursos como QUITLINENC para ayudarle a dejar el uso del tabaco

## MANEJE SU ESTRÉS

- Mantenga el contacto con familiares y amigos
- Haga ejercicios de respiración y meditación
- Hable con un proveedor de cuidados de salud

## DUERMA BIEN

- Mantenga un horario regular para dormir cada noche
- Evite alcohol, cafeína y su tiempo frente a una pantalla antes de dormir.

## CHEQUEOS REGULARES

**Los chequeos anuales con su médico de cuidados primarios pueden ayudar a encontrar problemas de salud o enfermedades tempranas.**

## BEBA ALCOHOL CON MODERACIÓN

- Nunca beba alcohol antes o mientras maneje un automóvil
- Nunca se suba a un automóvil con alguien que haya estado bebiendo alcohol
- No beba alcohol durante el embarazo

## FUENTES:

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (3 DE MARZO, 2022.) PROMOTING HEALTH FOR ADULTS. EXTRAÍDO EL 17 DE MARZO, 2022, DEL QR

HOOKER, S., PUNJABI, A., JUSTESEN, K., BOYLE, L., & SHERMAN, M. D. (1 DE ABRIL, 2018.) ENCOURAGING HEALTH BEHAVIOR CHANGE: EIGHT EVIDENCE-BASED STRATEGIES. FAMILY PRACTICE MANAGEMENT. EXTRAÍDO EL 17 DE MARZO, 2022, DEL QR

