

ENFERMEDADES CRÓNICAS

Puede tomar medidas para controlar las enfermedades crónicas:

- someterse a exámenes frecuentemente;
- mantener un peso saludable;
- estar libre de tabaco;
- consumir una dieta saludable;
- mantener un consumo bajo de alcohol;
- tomar medicamentos orales o usar insulina como se lo indicaron.

Controlar la hipertensión significa:

- hacer ejercicios por lo menos 30 minutos todos los días;
- mantener un peso saludable;
- estar libre de tabaco;
- consumir una dieta saludable;
- mantener un consumo bajo de alcohol;
- tomar sus medicamentos para la hipertensión como se lo indicaron.

Comuníquese con su centro de salud comunitario, hospital o Departamento de Salud para que le ayuden a encontrar un médico.

Haga que su salud sea una prioridad

RECURSOS ADICIONALES

Badger Care
(800) 362-3002 ó

www.dhfs.state.wi.us/badgercare/index.htm

Planned Parenthood of Wisconsin
1-800-230-PLAN o www.ppwi.org

Programa de alimentos de SHARE
(800) 548-2124
www.share.orghttp://www.ssa.org

Planificación familiar de Wisconsin
(800) 362-3002

Línea directa de salud materno-infantil de Wisconsin
(800) 722-2295

Asociación de Atención Primaria de Wisconsin
(608) 277-7477
www.wphca.orghttp://www.jcaho.org

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
www.mypyramid.gov

Agradecimientos especiales al Departamento de Salud Pública del condado de Pinellas.



MS C630A, PO Box 1997, Milwaukee, WI 53201-1997
Teléfono (414) 266-2743 . Fax (414) 266-3338 . www.idcw.org

Infant Death Center of Wisconsin está financiado por Children's Hospital of Wisconsin y MCH Title V Services Block Grant, por medio de la Oficina de Salud Materno-Infantil de la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos.

© 2008 Infant Death Center of Wisconsin. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Tome CONTROL su salud



OBSIDAD

El 66 por ciento de los adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. La obesidad es tener demasiada grasa corporal. Ser obeso aumenta su riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, artritis y algunos tipos de cáncer. Si usted es obeso, perder incluso un 5 a 10 por ciento de su peso puede retrasar o evitar algunas de estas enfermedades.



Para reducir y controlar su peso

- Elija alimentos con bajo contenido de grasas y calorías.
- Coma porciones de alimentos más pequeñas.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Sea físicamente activo.

EJERCICIO

Programe sus ejercicios. Se sugieren 30 minutos de ejercicio moderado casi todos los días.

El ejercicio no requiere de mucho tiempo o dinero. Es su compromiso para ser más saludable.

Ser más activo puede:

- reducir el riesgo de enfermedades cardíacas;
- aumentar la energía;
- controlar el peso;
- reducir el riesgo de accidentes cerebrovasculares;
- disminuir el colesterol;
- reducir el estrés, la ansiedad y la depresión;
- fortalecer los huesos, los músculos y las articulaciones;
- mejorar su sistema inmunológico;
- evitar o retrasar muchas enfermedades crónicas controlables, tales como hipertensión y diabetes.

Comience lentamente: Programe sus ejercicios

- camine;
- use las escaleras;
- estacionese en el espacio más lejano del estacionamiento;
- ande en bicicleta;
- trabaje en el jardín;
- baile;
- juegue con sus hijos.

ALIMENTACIÓN

Tome el control con una dieta llena de alimentos ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes.

Al comer bien:

- reducirá su riesgo a muchas enfermedades; podrá reducir el riesgo de cáncer en un 35 por ciento;
- mejorará su energía.

Tome decisiones saludables en los alimentos que consume

- Asegúrese de que su dieta incluya productos lácteos con bajo contenido de grasas, frutas, verduras, frijoles, cereales integrales, carnes magras, ave y pescado.
- Mantenga un consumo bajo de alcohol.
- Beba seis a ocho vasos de agua diariamente.
- Limite su ingesta de calorías, especialmente los postres con alto contenido de calorías.
- Consuma menos grasas, especialmente los refrigerios con alto contenido de grasas.
- Consuma menos sal.
- Consuma más fibra.
- Limite el tamaño de las porciones.

La variedad, el equilibrio y la moderación son clave para una alimentación saludable.