

Tema 9

Mantenerse saludable



En este capítulo usted puede encontrar información sobre:

1. Alimentación saludable
2. Actividad física
3. Importancia de dormir bien
4. Salud emocional y social
5. Otros consejos para mantener la salud
6. ¿Que aprendí?

Mantenerse saludable entre las consultas regulares con el médico es importante para su bienestar general. Puede ayudar a reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2 y otras afecciones crónicas. Las siguientes secciones son ideas para mantenerse saludable entre las consultas con el médico.

1. Alimentación saludable

El comer comidas y bocadillos saludables a lo largo del día ayuda a que su cuerpo y mente funcionen mejor durante todo el día.

Los alimentos saludables incluyen:

- Verduras
brócoli, espinacas, zanahorias
 - Frutas
manzanas, arándanos, bananas, naranjas
 - Granos enteros
quinoa, arroz integral, pan de trigo integral
 - Lácteos con bajo contenido graso
leche, yogur, queso
 - Variedad de alimentos con proteína
carne sin grasa, pollo, pescado, frutos secos, frijoles
 - Aceites y grasas saludables (no saturadas)
aguacates, aceite de oliva extra virgen, frutos secos
- Beba entre 8 y 13 vasos de agua al día de un vaso de 8 onzas.
- Hay alimentos que deben comerse con moderación para ayudar a reducir el riesgo de preocupaciones o problemas de salud.

Los alimentos no saludables incluyen:

- Dulces
caramelos, galletas, pasteles
- Alimentos con grasa (grasas saturadas)
papas fritas, comida frita, pizza
- Comidas saladas
papas fritas, comidas procesadas (en la caja y congeladas)
- Refrescos y bebidas azucaradas
Gatorade, sodas, bebidas energizantes, bebidas dulces de café

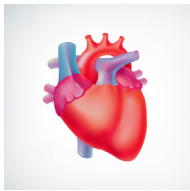
2. Actividad física

Para su bienestar general, necesita hacer actividad física. Esto significa hacer ejercicio de 30 a 60 minutos al día. Hacer actividad física también ayuda a que:

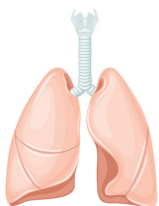
Los huesos se mantengan fuertes



El corazón funcione bien



Los pulmones se mantengan sanos



Los músculos se fortalezcan



El cerebro se mantenga saludable



Recuerde:

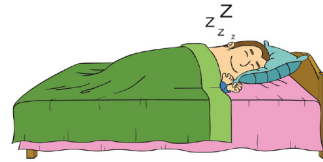
- Busque actividades físicas divertidas que se adapten a su estilo de vida. Vaya al gimnasio para hacer ejercicio, practique deportes o haga actividades como salir a caminar con amigos, andar en bicicleta o hacer jardinería.
- La actividad es buena para su salud emocional. Puede ayudar a calmar la mente y reducir el estrés.
- La forma física también ayuda a mantener un peso saludable.
- Si tiene prediabetes o diabetes tipo 2, mantenerse activo puede ayudar a reducir o incluso a detener los síntomas de la diabetes tipo 2, así como otras afecciones crónicas.

3. La importancia de dormir bien

Dormir bien por la noche es fundamental para la salud mental, emocional y física.

Estas son algunas ideas para que pueda dormir bien por la noche:

- Acuéstese a la misma hora y levántese a la misma hora.
- Duerma al menos 7 horas al día.
- Apague dispositivos electrónicos como televisores, computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes al menos 30 minutos antes de irse a dormir.
- Evite la cafeína, el alcohol y comer mucho antes de acostarse.
- Haga ejercicio durante el día para dormirse con más facilidad por la noche.
- Asegúrese de que su habitación esté tranquila, oscura, relajante y a una temperatura que le resulte cómoda.



4. Salud emocional y social

La vida es ajetreada y a veces estresante. Puede parecer que tenemos poco tiempo para cuidarnos. Es importante encontrar tiempo para cuidarse.

Puede:

- Mantener relaciones sanas con familiares y amigos.
- Participar en su comunidad o ser voluntario/a.
- Mantener una actitud positiva (trate de encontrar lo bueno, incluso en tiempos difíciles).
- Aprender e intentar cosas nuevas.
- Hacer tiempo para las cosas que disfruta.
- Aprender a controlar su estrés (meditación, yoga o respiración profunda).
- Participar en un trabajo regular, trabajo voluntario o un pasatiempo.
- Expresar gratitud (escribir notas de agradecimiento o dar las gracias).
- Fijar objetivos de salud y bienestar y alcanzarlos



5. Otros consejos para mantener la salud

¿De qué otra manera puede mantenerse saludable? Estas son algunas ideas:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón después de ir al baño y antes de comer.

- Cepíllese los dientes dos veces al día y use hilo dental todos los días (una o dos veces al día).



- Tome vitaminas todos los días. Pregúntele a su médico sobre cualquier interacción con los medicamentos.



- Use colores claros y equipo reflectante por la noche.

- Use cinturón de seguridad en cualquier auto y casco de bicicleta cuando ande en bicicleta.

- Use protector solar y sombreros cuando esté al sol para ayudar a prevenir el cáncer de piel. Además, trate de estar dentro o en la sombra durante la hora más calurosa del día.



- No fume o, si fuma, deje de fumar.

- Beba alcohol con moderación. Entérese de cómo el alcohol interactúa con cualquiera de sus medicamentos. No maneje durante o después de beber alcohol. Evite las drogas ilegales y no tome medicamentos recetados que no sean suyos.

- Pida ayuda si tiene problemas con el abuso de drogas o alcohol.

- Si tiene relaciones sexuales con alguien o planea tenerlas, informe a su médico. Debe hablar sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual o un embarazo no deseado.

- Siempre informe a alguien a dónde va, especialmente si va a viajar.

Cuidar su salud es lo **más importante que puede hacer. Siempre piense en sus opciones y en cómo pueden afectar a su vida no solo en el momento presente, sino también en el futuro.** Sea usted mismo su mejor defensor y cuide de usted lo mejor que pueda, ya sea en su vida personal, laboral o en sus decisiones de atención médica.

6. ¿Qué aprendí?

Puedo hacerme cargo de mi atención médica cuando:

- Como bien para ayudar a mi cuerpo y mente.
- Hago actividad física para ayudar a todas las partes de mi cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies.
- Duermo lo suficiente como para ayudar a mi salud mental, emocional y física.
- Encuentro tiempo para mí y para los demás, lo cual es una parte importante de mi salud emocional.
- Tengo buena salud, porque me ayudará en todas las áreas de mi vida, incluida mi atención médica.

Notas:

Este módulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia.

El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039.

El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.