

Mantenerse Saludable

Hoja informativa para la persona de apoyo

Información clave

Al apoyar a alguien que se hace cargo de su atención médica, parte de su papel puede ser ayudar a esa persona a llevar un estilo de vida saludable. Un estilo de vida saludable incluye un plan de alimentación saludable, actividad física regular, descanso y evitar las drogas, el alcohol y tabaco. También incluye apoyos sociales y emocionales positivos. El encontrar equilibrio en todas estas áreas ayuda con el bienestar general y la calidad de vida.



Con demasiada frecuencia, las personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (Intellectual and Developmental Disabilities, I/DD) se enfrentan a barreras que dificultan su salud y la inclusión y accesibilidad a la atención médica. Por lo general, las campañas de promoción de la salud no están dirigidas a las personas con I/DD, aunque se sabe que tienen tasas más altas de obesidad y diabetes, y tienden a hacer menos actividad física que las que no tienen I/DD.

Nutrición

El tomar decisiones sobre alimentos saludables puede ser un reto, por lo que es útil ayudar a la persona a comprender las consecuencias de sus decisiones para su salud y así tomar decisiones informadas. El elegir alimentos con un contenido demasiado alto de azúcar o grasa saturada puede dar lugar a:

- Obesidad
- Enfermedad del corazón
- Diabetes
- Presión alta
- Accidente cerebrovascular
- Algunos tipos de cáncer

Si una persona tiene sobrepeso o bajo peso, busque ayuda de un profesional de la salud para obtener orientación. Un nutricionista puede ayudar a proporcionar un plan de alimentación saludable.



Agua

Otra forma de llevar una vida sana es beber agua. El beber agua ayuda a:

- Mantener el equilibrio de los líquidos del cuerpo
- Dar energía a los músculos
- Mantener la piel hidratada y con un aspecto saludable
- La función intestinal
- La salud de sus riñones

Acerca de fumar y beber alcohol

El fumar, vapear o masticar productos del tabaco y beber demasiado alcohol pueden causar graves problemas de salud. El programa Smoke Free Oregon ayuda a las personas a dejar de fumar. Sitio web <https://smokefreeoregon.com/vive-sin-fumar>. O puede llamar a la línea para dejar de fumar 24/7 en cualquier momento si quiere ayuda para dejar de fumar: 1-800-784-8669.

La actividad física

La actividad física es importante por una amplia variedad de razones, entre ellas:

- Hace que las personas se sientan mejor
- Ayuda a mejorar la energía
- Ayuda a prevenir la obesidad
- Ayuda a prevenir otras enfermedades causadas por el estilo de vida

Trate de encontrar actividades físicas que la persona disfrute y luego incorpórelas a su rutina semanal. Antes de comenzar una nueva rutina de actividades, es una buena idea consultar con el profesional médico de la persona para garantizar la seguridad. Esto es especialmente cierto para cualquier persona que esté avanzando en edad, haya sido sedentaria, tenga problemas de salud o antecedentes familiares de enfermedades del corazón.

La importancia del sueño

El sueño es importante para su salud mental, salud física, seguridad y calidad de vida. El sueño ayuda a apoyar el crecimiento, el desarrollo y la curación. Si se le priva del sueño, puede tener problemas de salud que pueden afectar la manera en que piensa, reacciona, trabaja, aprende y se lleva bien con los demás. El no dormir lo suficiente se ha relacionado con depresión, suicidio y comportamiento de riesgo. También aumenta el riesgo de obesidad, presión alta, diabetes y enfermedades del corazón. Algunos consejos útiles para dormir bien incluyen:

- Duerma de 7 a 8 horas por noche.
- Haga ejercicio de manera regular ya que dormirá mejor.
- No tome cafeína después de las 4 p.m.
- Intente irse a dormir y despertarse a la misma hora todos los días.

Para obtener más información:

La Oregon Office on Disability and Health trabaja para mejorar la salud y la calidad de vida de los residentes de Oregón con discapacidades mediante un mejor acceso a la atención médica, la promoción de la salud y un mayor número de recursos comunitarios: (URL: <https://www.ohsu.edu/oregon-office-on-disability-and-health>)

Quizás le interesen estas hojas informativas:

La salud preventiva

Las citas médicas anuales de bienestar

La salud oral (de sus dientes y boca)

Esta hoja informativa se actualizó en junio de 2021.

La hoja informativa solo contiene información general y no tiene en cuenta las circunstancias individuales. No debe utilizarse como consejo médico. Le recomendamos que mire detenidamente la información de esta hoja informativa con su profesional de salud para decidir si la información es correcta para usted.

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.