

## Su salud: Consejos para permanecer seguro y saludable - [Your Health: Tips to Stay Safe and Healthy]



Puede ser difícil predecir o evitar algunos problemas de salud. Pero hay muchas pequeñas cosas que puede hacer para ayudar a mantenerse seguro y saludable. Recuerde que se está protegiendo no sólo a usted sino también a sus seres queridos. Si se lesiona o se enferma, es posible que no pueda trabajar o cuidar de sus seres queridos. Ellos podrían tener que cuidar de usted.

### Consejos de seguridad

Estas son algunas cosas fáciles que puede hacer para evitar lesionarse en su hogar, en el trabajo, en el coche y cuando se está divirtiendo.

- **Siempre use el cinturón de seguridad en el automóvil.** Esta es una de las cosas más simples que puede hacer para estar seguro. Es mucho más probable que pueda evitar una lesión o la muerte en un accidente automovilístico si lleva puesto el cinturón de seguridad.

- **Use equipo de seguridad.** En el trabajo y en los momentos de recreación, el equipo de seguridad puede impedir que se lesione y podría incluso salvar su vida. Sólo lleva un momento ponerse lentes de seguridad, guantes u otros equipos. Use siempre un casco de protección cuando haga cualquier cosa que pueda lesionar su cabeza. Las lesiones cerebrales pueden matarle o causarle daños a largo plazo.
- **Organice su área de trabajo.** A esto se le llama "ergonomía" —configurar su estación de trabajo para que su trabajo sea más fácil y tenga menos probabilidades de lesionarse. Esto es muy importante si usted repite ciertas tareas durante todo el día. Hacer cambios sencillos a la forma en que está configurada su área de trabajo, o a su forma de hacer las tareas, puede marcar una gran diferencia.
- **Si bebe no conduzca.** Conducir después de beber aunque sea un poco de alcohol puede realmente disminuir sus reflejos. Esto hace que sea mucho más probable que se haga daño —o que dañe a otra persona— en un accidente. Si bebe, tome un taxi o un autobús o vaya con un conductor designado.
- **Evite hablar por su teléfono celular mientras conduce.** Los estudios muestran que incluso con un modelo manos libres podría distraerse y aumentar sus probabilidades de tener un accidente.

### Consejos para una buena salud

Tomar buenas decisiones todos los días puede ser la mejor manera de mantenerse saludable. Puede ser difícil hacer cambios de estilo de vida, pero si se centra en una cosa a la vez, puede hacerlo. Escoja una meta pequeña que usted sepa que puede cumplir. Después, cuando la cumpla, fíjese otra.

- **Manténgase activo.** Trate de hacer ejercicio moderado al menos 2½ horas por semana. Una forma de hacerlo es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana. Pero cualquier cantidad de actividad que le haga respirar duro y que haga latir al corazón puede ayudarle a mantenerse saludable. Si es mayor o tiene problemas de salud, el ejercicio puede ser aún más importante. Hable con su médico para hacer un programa de ejercicios que sea adecuado para usted.
- **No fume ni consuma tabaco de mascar.** Puede ser difícil abandonar el hábito, pero usted puede hacerlo. Conseguir ayuda es el primer paso. Hable con su médico acerca de los productos de reemplazo de nicotina, de los medicamentos para reducir las ansias y de los programas para dejar de fumar.
- **Mantenga un peso saludable.** Tener sobrepeso le hace mucho más propenso a tener problemas de salud, como diabetes y enfermedad cardíaca. Si tiene problemas con el peso, hable con su médico o con un dietista acerca de cómo puede hacer cambios. No siga una dieta para bajar rápidamente de peso. Aprenda a hacer elecciones saludables de alimentos que se conviertan en hábitos.
- **Protéjase del sol.** Si está trabajando o divirtiéndose al aire libre, use un protector solar, un sombrero de ala ancha o ropa que bloquee el sol. Evite las quemaduras solares. El exceso de sol aumenta las probabilidades de cáncer de piel y puede arrugar su piel.
- **Tome sus medicamentos como se los haya recetado su médico.** Siga siempre las instrucciones de su médico acerca de la dosis que debe tomar y cuándo debe tomarla. Si tiene alguna pregunta, llame a su médico o hable con su farmacéutico.
- **Mantenga bajo el estrés.** El estrés es parte de la vida. Aunque algo de estrés es normal e incluso necesario, demasiado estrés puede afectar la calidad de vida y la salud. Puede reducir el estrés encontrando sus causas en su vida y entendiendo y aceptando lo que usted puede y lo que no puede controlar. También puede aprender maneras de reducir y manejar el estrés.
- **Consiga ayuda.** Hay muchos lugares para obtener más información acerca de mantenerse saludable.
  - Vea si en su trabajo se ofrece asesoramiento profesional a través de un programa de asistencia al empleado, beneficios de bienestar, cursos de seguridad u otros recursos.
  - Averigüe qué programas ofrecen su proveedor de atención de salud o el programa de seguro, su hospital local o los organismos estatales de salud. Por ejemplo, estos pueden incluir recursos para ayudar a dejar el alcohol o el cigarro.
  - Si tiene acceso a Internet, busque información de seguridad en sitios web confiables, como el de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) ([www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish)).