

Adultos de 18 años o mayores

Manténgase Saludable

California

Su doctor desea comunicarle los siguientes consejos. Poner en práctica esta información le ayudará a mantenerse sano. Informe a su doctor o enfermero si consulta a un especialista en remedios naturales, como un acupunturista, herborista, curandero, o si está tomando hierbas medicinales o tés.



El cuidado de sus dientes

- Lávese los dientes, las encías y la lengua después de cada comida. Use un cepillo de cerdas suaves y pasta de dientes con fluoruro.
- Use hilo dental diariamente. Esto ayuda a controlar el mal aliento.
- Use un protector dental cuando practique deportes de contacto físico.
- Acuda al dentista por lo menos una vez al año. Pídale información sobre los protectores para los dientes.



La nutrición

Coma tres comidas y refrigerios diariamente. Empiece el día con el desayuno, que es la comida más importante del día. Coma diariamente una variedad de alimentos saludables. Escoja los siguientes alimentos a diario:

- 7 a 9 verduras o frutas
- 7 a 11 trozos de pan o puñados de cereal o ranos
- 3 tazas de leche descremada o con poca grasa, queso o yogur con bajo contenido de grasa
- 2 porciones de proteínas tales como carne sin grasa, aves, pescado, huevos, frijoles, arvejas (legumbres) o tofu
- Siempre que sea posible, comparta la hora de la cena con su familia. Tome por lo menos 8 vasos de agua a diario. Limite las bebidas que tengan mucha cafeína como el café, el té y las bebidas gaseosas.
- Escoja alimentos que estén asados a la parrilla, cocinados en el horno o preparados al vapor. Coma alimentos con poca grasa, azúcar y sal. Cuando vaya de compras, lea las etiquetas de

información sobre el contenido nutritivo de los alimentos.

Para obtener más información, llame a la American Dietetic Association (Asociación Dietética Americana) al **1-800-877-1600** y **presione el 7**.



El ejercicio y el cuidado del peso

- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día. Es una manera excelente de mantener un peso saludable.
- Camine, baile, monte en bicicleta, nade o practique cualquier actividad que disfrute.
- Haga ejercicio con un amigo.
- Asegúrese de empezar su programa de ejercicio lentamente. Empiece con 10 minutos a la vez y aumente cada semana. Consulte a su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicio o pérdida de peso.

Para obtener más información, llame a: **Aerobics and Fitness Association of America (Asociación Americana de Ejercicios Aeróbicos y Buen Estado Físico)** al **1-800-233-4886**



La salud mental

- Participe en actividades como deportes, trabajo comunitario o actividades religiosas.
- Aprenda a controlar el estrés. La buena alimentación, el ejercicio y dormir lo suficiente ayudan a mantener el estrés bajo control.
- Afronte nuevos desafíos. Esto le ayudará a tener más confianza en sí mismo.

- Piense sobre metas en su vida y planee qué hará para conseguirlas. Si pasa períodos prolongados sintiendo tristeza, nerviosismo, pánico, adicción, estrés o desesperanza, informe a su doctor.
- Rodéese de personas que sean positivas y que le den ánimo.
- Piense detenidamente sobre las decisiones importantes.

Para obtener más información, llame a **Choiceline** al 1-800-824-6423 o a la **National Mental Health Association** (Asociación Nacional de Salud Mental) al 1-800-969-6642.

Prevencción del uso de cigarrillos/tabaco y drogas



- Prevencción del uso de cigarrillos/tabaco y drogas
- Cuando otras personas fuman a su alrededor, usted inhala el humo de sus cigarrillos.
- Evite el humo del cigarrillo/tabaco. Trate de dejar de usar tabaco (ya sean cigarrillos, tabaco de mascar o puros).
- Si desea dejar de fumar, consulte a su doctor.
- Infórmese sobre los peligros de usar alcohol, cigarrillos/tabaco y drogas.
- Si tiene preguntas sobre cualquier droga, consulte a su doctor. Respete las decisiones de otros de no usar drogas. Evite situaciones donde las drogas o el alcohol estén disponibles fácilmente.
- Encuentre formas de disfrutar de la vida sin drogas ni alcohol.

Para obtener más información, llame a: **American Lung Association (Asociación Pulmonar Americana)** al 1-800-LUNG-USA

American Cancer Society (Sociedad Americana de Lucha contra el Cáncer) al 1-800-ACS-2345

California Smokers Helpline (Línea de ayuda de California para los fumadores) al 1-800-766-2888 (inglés) 1-800-456-6386 (español)

National Council on Alcoholism and Drug Dependence (Consejo Nacional contra el Alcoholismo y la Dependencia de las Drogas) al 1-800-NCA-CALL

Seguridad general



- Use el cinturón de seguridad cada vez que esté en un automóvil. Maneje con cuidado y obedezca el límite de velocidad. Nunca tome alcohol ni use drogas cuando maneja. Designe a un chofer antes de empezar a tomar alcohol o llame a un taxi.

Para obtener más información, llame a **National Highway Traffic Safety**

(Dirección Nacional de Seguridad Vial) al 1-800-424-9393.

- Siempre use un casco protector de la cabeza al manejar una motocicleta, una bicicleta, al patinar o montar en monopatineta.
- Cuando salga al sol, protéjase contra el sol y use una crema protectora con filtro solar (SPF, siglas en inglés) de 15 o más. Esto previene el cáncer de la piel.
- Aprenda cómo protegerse contra la violencia. Pida ayuda a su doctor o a la policía si alguien ha abusado de usted física o sexualmente o si tiene temor de estar en peligro.

Protección contra las armas



- Si hay pistolas en su casa, manténgalas descargadas con el dispositivo de seguridad activado. Las balas deben guardarse por separado.
- Guarde todas las armas de fuego fuera del alcance de los niños y en un gabinete o cajón bajo llave.

La salud sexual



- Infórmese cuál es el comportamiento sexual responsable: ya sea usar protección o practicar la abstinencia. Si tiene relaciones sexuales, hágase un chequeo médico por lo menos una vez al año. Su doctor le puede hablar sobre las opciones de anticonceptivos que tiene a su disposición.
- Aun cuando decida no tener relaciones sexuales, infórmese sobre los métodos anticonceptivos, los preservativos o condones, las enfermedades transmitidas sexualmente y el embarazo.
- Si cree estar embarazada, infórmele al doctor inmediatamente.

Para obtener más información, llame a: **STD Hotline (Línea de ayuda sobre las enfermedades transmitidas sexualmente)** 1-800-227-8922

Staying Healthy California es un servicio educativo de salud ofrecido por medio de Staying Healthy Assessment Coalition (Coalición de evaluación para mantenerse saludable). Envíe sus comentarios a: Staying Healthy Assessment Coalition, c/o Office of Clinical Preventive Medicine, California Department of Health Services, 714 P Street, Room 1492, Sacramento, CA 95814

Notas de su doctor: