



Para mayor
información,
llámenos al:
1-855-959-7340
O visítenos en nues-
tro sitio de Internet:
www.ichpcolorado.com
Com
y vea
In The Spotlight...

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention. (2010, May). *Health on the go*. Retrieved June 3, 2010, from <http://www.cdc.gov>

La salud cuando está en marcha

Con un horario ocupado, puede que sea menos probable que tome el tiempo para hacer buenas elecciones para su salud. ¿No está seguro de cómo mantenerse saludable mientras está en marcha? Los simples consejos de salud en este artículo pueden ayudarle a hacer mejores elecciones hasta cuando esté cansado, estresado o con prisa.

Merendar de modo saludable

Empaque y tenga bocaditos saludables consigo. Escoja comidas y refrescos que son bajos en grasa, calorías, sodio y azúcar. Las manzanas, las bananas, la granola baja en grasa, queso bajo en grasa y las nueces son excelentes ejemplos. También es importante tomar suficiente agua para mantenerse hidratado .

Actividad física

Hay muchas maneras de inte-

grar la actividad física a su estilo de vida. Caminar es un excelente punto de partida, y le puede ayudar a llegar hasta las 2 horas y media (150 minutos) de actividad aeróbica que necesita cada semana. Asegúrese de incluir ejercicios para fortalecer los músculos para todos los grupos de músculos por lo menos dos días por semana.

Seguridad al sol

No importa qué planes tenga, asegúrese de llevar protección para el su piel y sus ojos para el sol. Use bronceador con filtro solar o cosméticos con un factor de protección solar (SPF) de 15 o más que bloquee los rayos ultravioleta (UV), que pueden venir del sol, las camas de broncearse, o las lámparas de sol. Elija lentes ahumados que protejan contra los rayos UV también. También considere usar sombreros con alas anchas y busque la sombra cuando sea posible.

El sexo seguro

La abstinencia es el único modo que previene las infecciones transmitidas sexualmente (STI) y los embarazos 100% del tiempo. Pero si elige tener relaciones sexuales, esté preparado llevando condones. Usar condones de látex de modo apropiado puede disminuir el riesgo de contraer STI y embarazos no planeados.

Protéjase contra los gérmenes

Lávese las manos a menudo. Jabón y agua son mejores, pero cuando no estén disponibles, use un desinfectante para manos de alcohol cuando esté en marcha.

VIAJE SEGURO

Si viaja en un vehículo a motor, asegúrese de utilizar el equipo de seguridad apropiado, sea un cinturón de seguridad o un casco, y evite mandar mensajes de texto mientras maneja. Siempre esté consciente

de lo que lo rodea. Dependiendo de dónde esté yendo, quizá necesite considerar otras medidas para viajar seguro. Por lo tanto, planee de antemano.

