



Hábitos Saludables para Personas Saludables





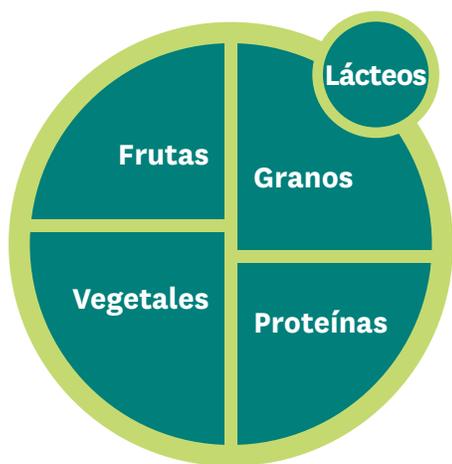
Buena Alimentación

Una buena alimentación es importante en cada etapa de la vida.

¡Ayuda a que se mantenga fuerte y se sienta bien! Coma los alimentos adecuados para reducir el riesgo de tener un derrame cerebral, diabetes, pérdida ósea y enfermedad cardíaca. Si usted tiene una o más de estas enfermedades, los alimentos adecuados le brindarán ayuda para que pueda controlarlas mejor.

No siempre es fácil mantener una buena alimentación y hacer ejercicio frecuentemente. A veces, una discapacidad o la edad pueden dificultar estas

actividades. Eche un vistazo a los consejos en este folleto. Le ayudarán a mantener sus hábitos saludables por el buen camino.



Es importante comer alimentos de todos los grupos alimentarios. La mitad del plato debe tener frutas y vegetales.



¡Hable con su médico o un nutricionista!

Una discapacidad o una enfermedad puede requerir que usted reciba más de algún nutriente en particular, como más proteína y fibra. A veces, los medicamentos que toma pueden interferir con algunos nutrientes. Primero siempre consulte a su médico antes de tomar un suplemento. Consumir los alimentos adecuados le ayudará a asegurarse de tener la energía necesaria para mantenerse en actividad.

Fuente: www.myplate.gov. El Departamento de Agricultura de los EE. UU. no recomienda ningún producto, servicio ni organización.



Céntrese en las frutas

- Combine frutas de distintos colores.
- Consuma manzanas, bananas, naranjas, kiwis y uvas.



Coma vegetales variados

- Coma vegetales de distintos colores.
- Pruebe verduras de color verde oscuro, como el brócoli, la espinaca y la col rizada.
- Beba jugo 100% vegetal.



Consuma suficientes lácteos

- Elija leche, yogur y queso con bajo contenido de grasas o descremados.
- Si no puede tomar leche, consuma opciones deslactosadas, como leche de soja.



Coma más granos integrales

- Elija pan 100% integral.
- Busque alimentos que contengan granos integrales como ingrediente principal.
- Consuma avena, palomitas sin aderezar, tortillas de maíz, arroz integral y pasta integral.



Consuma proteínas magras

- Elija carne de res, mariscos, pavo y pollo magros (asados o grillados).
- Consuma frijoles, lentejas y huevos.
- Entre comidas, coma frutos secos y semillas sin sal.
- Consuma productos a base de soja, como el tofu.



Beba mucha agua todos los días

¡No espere a tener sed!
El cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Beba un poco con cada comida y entre comidas. Trate de tomar más de 8 tazas por día.

¡No se olvide de estos importantes nutrientes!

- **Calcio**
La osteoporosis en ocasiones causa fracturas óseas. Si tiene osteoporosis, significa que los huesos de su cuerpo son delgados y débiles. Asegúrese de incorporar suficiente calcio en su dieta, ya que este nutriente ayuda a que los huesos estén fuertes. Los alimentos y las bebidas dentro del grupo de los lácteos son buenas fuentes de calcio. La leche de soja también puede ser una buena opción si no puede beber leche común. Asegúrese de elegir opciones descremadas o con bajo contenido de grasas.
- **Vitamina D**
Cuando se toma con el calcio, la vitamina D también ayuda a la buena salud de los huesos. Algunos alimentos con vitamina D incluyen el salmón, el atún y los huevos. Reciba un poco de sol directo en la piel y ¡el cuerpo hará lo suyo!
- **Vitamina B12**
Esta vitamina ayuda al cuerpo a producir células sanguíneas y a mantener el sistema nervioso saludable. Los alimentos que contienen vitamina B12 incluyen el pescado, la carne y los lácteos. Consulte a su médico acerca de un suplemento alimentario.



Hable con su médico si toma medicamentos, ya que estos pueden afectar la forma en la que siente el sabor o el olor de los alimentos. A veces, algunos medicamentos pueden disminuirle el apetito.

¿Tiene Dificultad para Comer?

Hay momentos en los que comer puede ser difícil. Si le pasa eso, estos consejos pueden serle útiles.

Masticar los alimentos

Si tiene dificultades para masticar los alimentos, intente lo siguiente:

- **Coma fruta más blanda**, como fruta enlatada, compota de manzana o bananas. Los batidos, las frutas pisadas y los vegetales cocidos son buenas opciones.
- **Coma carne más blanda**, como carne molida. También puede reemplazar la carne con alimentos del grupo de las proteínas, como huevos o tofu.
- **Si continúa teniendo dificultades para masticar los alimentos, consulte a su médico o dentista.** Es posible que tenga problemas con los dientes, las dentaduras postizas o las encías.

Pérdida del apetito, gusto u olfato

Es posible que llegue un momento en el que los alimentos no tengan gusto o todos huelan igual. A veces, simplemente no tiene voluntad de comer tan seguido. Intente lo siguiente:

- **Coma las comidas regulares con familiares o amigos.** Puede ser más fácil comer cuando otras personas están comiendo con usted.
- **Varíe un poco la cocción de la comida.** Usar diferentes especias puede ayudar con el gusto o el olfato.

Problemas de estómago

Algunos alimentos pueden provocarle gases u otros problemas de estómago. Trate de reemplazar la leche con queso y yogur, ya que contienen menos lactosa. Pruebe frijoles verdes y zanahorias en lugar de repollo. Es una buena idea hablar con su médico sobre los problemas del estómago.

Cocinar y comprar alimentos

Si tiene problemas para cocinar o comprar alimentos, hay opciones que pueden brindarle ayuda.

- **Considere pedir que le entreguen comidas a domicilio** o participe en programas de comidas en centros comunitarios.
- **Prepare comidas que requieran pocos ingredientes.** Una ensalada o un sándwich de pan integral son opciones deliciosas. Limite las comidas elaboradas en el microondas. A menudo tienen alto contenido de sal y grasa.
- **Pídale a un familiar o amigo que le compre los comestibles.**

Haga mucha actividad física

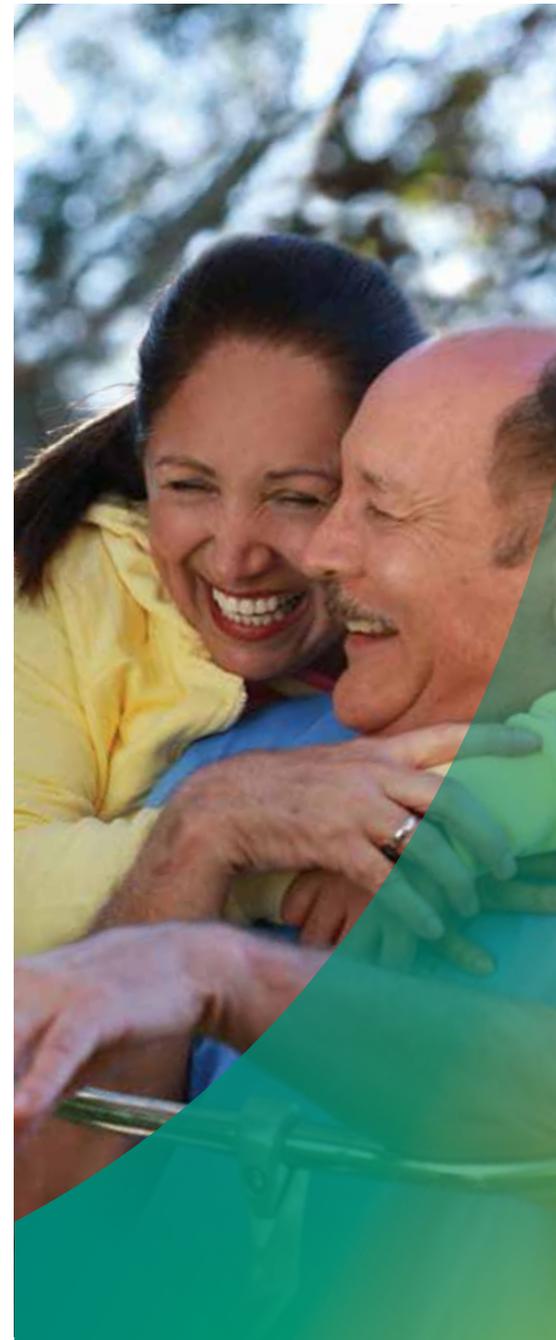
La actividad física puede ser divertida para todos y ¡nunca es tarde para comenzar! Elija actividades que disfruta. Los adultos deben intentar hacer actividad física 30 minutos por día.

Un buen comienzo

Cuando esté listo para comenzar:

- **Primero hable con su médico.** Su médico puede ayudar a crear un programa de ejercicios seguros basándose en sus necesidades de salud. Y también puede obtener consejos de otros proveedores (como fisioterapeutas), para que usted obtenga el programa adecuado en su caso.
- **No olvide precalentar y estirar antes de hacer actividad física.** Para el precalentamiento, marche en el lugar o haga diferentes movimientos con los brazos durante unos minutos.
- **Use ropa y calzado cómodos.** Beba agua antes, durante y después de realizar actividad física.
- **Comience despacio.** Está bien hacer 10 minutos de actividad física por vez, 3 veces por día.
- **Considere la ayuda de un miembro de su familia o de un entrenador personal para hacer actividad física.** Ellos pueden ayudarle a mover ciertas partes del cuerpo que no puede mover por sí mismo. Es importante hacer ejercicios de amplitud de movimiento con las articulaciones para que se mantengan flexibles.
- **Si siente dolor durante la actividad física, deténgase de inmediato.** Hable con el médico para saber si debe continuar.

Hacer actividad física regularmente le aporta energía y tranquilidad, disminuye el estrés y ayuda a mejorar numerosos problemas de salud. Si tiene una discapacidad, trabaje con un médico que entienda sus necesidades.



Tipos de ejercicio

Puede elegir entre muchos tipos de ejercicio.

Por ejemplo: ejercicios cardiovasculares, de fuerza, de estiramiento y de equilibrio. Cada uno tiene distintos beneficios. Eche un vistazo a estas opciones. Elija actividades que se adapten a su estado físico y a su habilidad.



CARDIO

Los ejercicios cardiovasculares también se llaman ejercicios aeróbicos. Son buenos para el corazón y los pulmones, y pueden ayudar a retrasar o evitar la enfermedad cardíaca. Al realizar estos ejercicios, el corazón latirá acelerado y respirará con mayor rapidez.

Estos ejercicios incluyen los siguientes:

- Caminatas rápidas y trote
- Balanceo de los brazos frente a usted con movimientos de puñetazo
- Ciclismo and natación
- Baile
- Deportes

También puede hacer ejercicios cardiovasculares mientras se encuentra sentado en una silla.



FUERZA

Si no nos ejercitamos, comenzamos a perder masa muscular. No importa lo saludable que sea, su edad o si tiene una discapacidad. Esto nos afecta a todos y puede dificultar la realización de actividades cotidianas, como levantar cajas o abrir puertas pesadas. Los ejercicios de fuerza sirven para ayudar a desarrollar la musculatura. También pueden ayudar a fortalecer los huesos. Algunas personas creen que necesitan ir al gimnasio para desarrollar musculatura. Pero eso no es verdad. Haga ejercicios de fuerza de 2 a 3 veces por semana.

Pídale a su médico que le dé ejercicios adecuados para usted. Estos son algunos ejemplos:

- **Elevaciones de brazos y piernas.**
- **Pararse y sentarse** en una silla repetitivamente.

• Flexiones de brazos:

Usted puede realizar este ejercicio sobre las rodillas o empujando contra la pared. Si usa una silla de ruedas, ponga los frenos y use los apoyabrazos. Lentamente, eleve el cuerpo del asiento y lentamente vuelva a sentarse.

- **Flexiones de bíceps:** Se pueden utilizar botellas de agua o latas de alimentos como pesas.



ESTIRAMIENTO

Los ejercicios de estiramiento ayudan a mantener la flexibilidad de los músculos. También ayudan a reducir el dolor y la rigidez del cuerpo. Con más flexibilidad, es más fácil inclinarse y alcanzar cosas. Es mejor estirar los músculos después de precalentarlos. Los principales músculos para estirar son el cuello, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas. Practique yoga o taichí.



EQUILIBRIO

Mantener un buen equilibrio lo ayuda de muchas maneras. Si tiene buen equilibrio, tiene menos probabilidades de caerse y lastimarse. Esto es fundamental cuando envejecemos. Intente realizar ejercicios de equilibrio por al menos 10 minutos por día. Si fuera necesario, use un apoyo como una silla, una mesa u otra persona cuando comience con los ejercicios de equilibrio por primera vez.

Si no se siente seguro, pregúntele a su médico antes de intentar estas actividades:

- **Mantenga el equilibrio** en un pie durante 10 segundos, luego, cambie.
- **Párese y siéntese** en una silla sin usar las manos.
- **Camine apoyando desde el talón hasta los dedos del pie** en una línea recta.

También podrá hacer ejercicios de equilibrio en una silla. Intente levantar objetos livianos del piso. Inclínese lentamente en diferentes direcciones. También puede intentar alcanzar objetos que estén detrás de usted.

La actividad física es buena para todos y todo cuenta. Para obtener más información, llame sin costo a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **800-804-6074 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados.



Afiliados de CalViva Health:

Para obtener más información, llame sin costo a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al 800-804-6074 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de CalViva Health, comuníquese con Servicios al Afiliado sin costo al 888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

BKT056893SP00 (3/22)