



Consejos de la Doctora Patricia

Lo invitamos a que usted y sus empleados lean nuestra nueva sección en español gracias a la colaboración de la Doctora Patricia Téllez-Girón. La Doctora Patricia nos brindará información muy importante acerca de nuestra salud y como tener un estilo de vida saludable.

¡VIDA SALUDABLE!

Antes que nada quiero felicitar a todos nuestros lectores, esperando que se encuentren con mucha felicidad, salud y amor para ustedes y sus familias. ¿Cómo y qué podemos hacer para que en realidad este año nos haga sentir como nuevos? Les daré algunas sugerencias.

NUESTRA SALUD

Unity Health Insurance y UW Health, con el apoyo del Consejo Latino de la Salud, le recuerda que sintonice el programa de radio **Nuestra Salud**.

Nuestra Salud el primer lunes de cada mes de 9 a.m. a 11 a.m. en WLMV La Movida 1480AM.

Próximos programas –

- 4 de mayo: Medicina del trabajo / Problemas musculares
- 1 de junio: Popurrí
- 6 de julio: Comportamientos de riesgo
- 3 de agosto: Obesidad
- 7 de septiembre: Diabetes y enfermedades del corazón
- 5 de octubre: Cáncer
- 2 de noviembre: Salud de los adolescentes
- 7 de diciembre: Popurrí

Conozca más visitando unityhealth.com/es/nuestra-salud

Sobrepeso

La obesidad está relacionada con muchísimos problemas de salud: diabetes, colesterol alto y presión alta, solo por mencionar algunos. Lo único que realmente funciona, es cambiar nuestra alimentación con un programa de mejoramiento de nuestra dieta, comiendo más frutas y vegetales, menos grasa y sobre todo en menores cantidades. También hacer ejercicio regularmente.

Fumar

El fumar incrementa el riesgo no solo de las enfermedades del pulmón, sino también del cáncer, enfermedades del corazón e infecciones, entre otras. Importante es mencionar que también ponemos en riesgo a otras personas cuando fumamos cerca de ellas. Es un hábito que es muy difícil de quitar pero no imposible, además los beneficios de dejarlo son enormes. Actualmente existen medicinas y programas de apoyo muy efectivos para ayudarlo a dejar de fumar, hable con su doctor(a) acerca de esto.

Alcohol

El tomar alcohol en exceso provoca enfermedades muy graves, una dependencia física y psicológica profunda y se relaciona con la mayoría de los accidentes de tráfico e incidentes de violencia en el hogar. Si ha tenido problemas por su manera de beber, platíquelo con su doctor(a) o acuda a alguna de las agencias que existen para ayudar con este problema.

Alimentación saludable

Empiece por comer más vegetales y frutas, reduzca su consumo de grasas, tome leche, carne, mayonesa, aderezo para ensalada y mantequilla bajos en grasa, tome mucha agua, coma porciones más pequeñas, no haga muchas comidas fuera de su casa.

Ejercicio

Empiece una rutina de ejercicios, caminar es uno de los mejores ejercicios que usted puede hacer. Comience poco a poco, 15 minutos, luego 30, un día sí y uno no, hasta que lo haga a diario. Esto le ayudará a perder peso, le dará más energía, le hará sentirse más relajado y le ayudará a prevenir la mayoría de las enfermedades.

Descanso

Asegúrese de dormir cuando menos ocho horas al día y de descansar del trabajo cuando menos un día a la semana. Tómese unas vacaciones.

Salud mental y espiritual

Relájese, sea positivo, alimente su espíritu. Realice actividades que le proporcionan satisfacción (obviamente actividades saludables), reúnese con sus familiares y amigos, cualquiera que sea su religión o creencia, asista a un servicio regularmente.

Les garantizo que si siguen estos consejos, sentirán que han empezado: **UNA VIDA NUEVA, SALUDABLE Y DURADERA.**

Por la Dra. Patricia Téllez Girón
Catedrática de la Universidad de Wisconsin,
Departamento de Medicina familiar,
Clínica Wingra

¡Visite nuestra nueva sección de **Salud & Bienestar** en nuestra página web en español! Con información acerca de Salud del Corazón, Inmunizaciones / Vacunas, Salud de la Mujer, Bienestar Emocional, Diabetes iy mucho más! unityhealth.com/español.