



Lleve un seguimiento de su salud.



938-CST6517-S 11/14

M918424 CST6517_UHC CP NY14_HealthyTips_BloodPressure_bro-ES.indd 1

Su estilo de vida puede influir sobre sus afecciones. Esto significa que, cuando se trata de su salud, es usted quien realmente tiene el control. Tómese un minuto para revisar su salud en este momento, establecer objetivos de bienestar y, luego, comenzar a trabajar para lograrlos. **Aquí le damos 4 consejos saludables.**

1 Conozca sus valores.¹

Dado que muchas afecciones no presentan síntomas antes de que se vuelvan graves, es importante que “conozca sus valores”. Estas evaluaciones le permiten conocer su riesgo de tener problemas graves de salud.

Presión arterial

La presión arterial alta puede significar que el corazón está trabajando mucho. Si no se trata, puede producir una enfermedad cardíaca, un ataque cardíaco, insuficiencia renal y un accidente cerebrovascular.



Azúcar en sangre

Una evaluación del azúcar en sangre (también llamada glucosa) mide la cantidad de azúcar que el cuerpo usa para obtener energía. Si los niveles no son saludables, puede producir diabetes.

Colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en las células del cuerpo. Demasiado colesterol puede producir una enfermedad cardíaca, que puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

- Colesterol total
- Colesterol LDL (“malo”)
- Colesterol HDL (“bueno”)
- Triglicéridos

IMC

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta de evaluación para ver si su peso es saludable. Se calcula dividiendo el peso por la altura. Un valor saludable del IMC se encuentra entre 18.5 y 24.9. Para calcular su propio IMC, visite cdc.gov/bmi

2 Aliméntese bien.²

Desde la comida rápida hasta los superalimentos, lo que ingiere afecta el rendimiento que obtiene del cuerpo. Porque, después de todo, los alimentos son combustible. Además de alimentarse bien, es importante mantener el peso en un rango saludable. Tener sobrepeso puede producir problemas graves de salud como enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. Si bien adelgazar puede parecer algo difícil, muchas personas logran buenos resultados con solo moverse más y comer menos.

Estos son algunos productos llamados “superalimentos” por su valor nutricional. Planee sus comidas alrededor de estos alimentos:

- Arándanos
- Fresas
- Brócoli
- Zanahorias
- Avena
- Arroz integral
- Nueces
- Frijoles
- Salmón
- Calabaza



Round
1
MGI

Team
Creative: MIKE
Production: MGI/
Sean
Proj Mgr: MD
Mkt Mgr: Angela
Mkt Strat: Christi
Job: CST6517-S

Project Details
Color(s): CMYK
File Name:
M918424CST6517_UHCPNY14_HealthyTips_BloodPressure_broES.indd

Dimensions
Flat: 8.5 x 18.125
Fold: 8.5 x 3.625
Accordian fold
@100%
Software: InDesign CS6

Team
CMO: _____
Creative Director: _____
Designer: _____
Copywriter: _____

Mkt Strat: _____
Mkt Mgr: _____
Brandguidelines: _____
Compliance: _____
Andrew: _____

3 Logre un equilibrio entre actividad y descanso.^{3,4}

Mantenerse activo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Cuando se trata de ejercitarse más, el primer paso suele ser el más difícil. La buena noticia es que existen muchas formas fáciles de ejercitarse. No es necesario ir al gimnasio o tener zapatillas especiales. Solo debe mover el cuerpo. De hecho, caminar apenas 10 minutos por día puede tener un impacto positivo en su salud. Y para muchos, al mover el cuerpo, también mejora el humor: doble beneficio.

- Hable con su médico sobre los ejercicios que son adecuados para usted y cuánto tiempo debería ejercitar.
- Elija algo que disfrute.
- Establezca objetivos que pueda alcanzar. Por ejemplo, si establece como objetivo ejercitarse 30 minutos por día, comience dividiendo ese tiempo en tres sesiones de 10 minutos por día.



La falta de descanso puede hacernos sentir cansados. Pero también puede enfermarnos. El cuerpo necesita tiempo para recargar energía. Cuando no duerme lo suficiente, el cuerpo no está en su mejor nivel. De hecho, se ha relacionado la falta de descanso con problemas cardíacos, diabetes, obesidad, depresión y pérdida de memoria. Esas son buenas razones para dormir siempre que pueda.

- Acuéstese a la misma hora todas las noches.
- Establezca una rutina para ir a dormir.
- Despiértese a la misma hora todas las mañanas.
- Aproveche la mayor cantidad posible de luz solar durante el día.
- Beba mucha agua.
- No duerma con el televisor encendido.
- Duerma en una habitación oscura.
- Mantenga la habitación a una temperatura fresca.



4 Comience un cuaderno de salud.

Tomar notas puede servir de ayuda para usted y su médico. Puede ser tan simple como usar un cuaderno para anotar preguntas y llevárselas al médico.

- Pida a su médico que escriba cosas en su cuaderno, como objetivos para la presión arterial, el peso o el colesterol.
- Puede usar el cuaderno para llevar un registro de cuándo toma los medicamentos, qué come e incluso cómo se siente cada día.
- Le recomendamos hacerse estas preguntas y escribir sus respuestas:
 - ¿Cómo me siento sobre mi salud en general?
 - ¿He experimentado algún cambio reciente en mi salud?



- Si pudiera cambiar algo de mi salud, ¿qué sería?
- ¿Qué pasos puedo dar para alcanzar mis objetivos?
- ¿Qué preguntas tengo para mi médico?

¹ American Heart Association, 2012, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Activity and Obesity, 2012

² Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Nutrition, 2012, United States Department of Agriculture, 2012

³ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Physical Activity and Obesity, 2012

⁴ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Sleep and Sleep Disorders, 2012