

NOS PREOCUPAMOS POR SU SALUD

COSAS UTILES PARA RECORDAR

Es posible que no esté interesado en ningún programa o servicio en este momento, pero quería hacerle saber de las cosas que puede hacer hasta que nos pongamos en contacto con usted de nuevo. Recuerde que al hacer pequeños cambios todos los días puede conducir a grandes cambios en su salud general.

MANEJAR EL CONTROL DE LA PRESIÓN DE SANGRE

- **LA PRESIÓN DE SANGRE** es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. A veces, la presión es demasiado alta, causando un estado de presión arterial alta.
- **ESTRÉS** y **MALA ALIMENTACIÓN** están relacionados con la presión arterial alta.
- **CONOZCA SUS NUMEROS.** Asegúrese de realizar un seguimiento de su presión arterial en línea a través de **CHECK. CAMBIO. CONTROL.®**
 - Si puede leer o entender el Inglés puede registrarse, si habla español solamente llame al numero 800-242-8721 y marque u oprime el 2 para español para obtener recursos. **Para recuisos** en línea en www.ccctracker.com
 - ENTRA** en este código: **WMHPI**
 - Una vez que ingrese el código tendrá acceso para ingresar su presión arterial en línea
 - **OBJETIVO:** Introduzca 2 lecturas de presión arterial **SEMANALMENTE** durante un máximo de hasta **4 SEMANAS**

EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

- Obtenga **150 MINUTOS DE ACTIVIDAD** cada **SEMANA**.
- La actividad **REGULAR** ayuda a mejorar su salud general.
- **SER ACTIVO** puede ayudar a mantener sus habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio **AGUDO** a medida que envejece.
- **SER ACTIVO** puede ayudarle a **DORMIR** mejor.
- **NO fumar ni usar productos de tabaco es UNA** de las **MEJORES** cosas que puede hacer por su health.
- El Quitline de Tabaco de Nebraska puede ayudarte quit. **LLAME** al 1-800-QUIT-NOW para recibir **GRATIS** y **confidencial**, acceso **24/7** (24 horas al día 7 días de la semana) a servicios de consejería y apoyo.

MANEJAR EL COLESTEROL

- **COLESTEROL** es una sustancia grasosa que es producido por su cuerpo. También se puede encontrar en alimentos que provienen de animales (carne, huevos, queso).
- **MALA DIETA** está relacionado el colesterol elevado.
- **CONOCE SUS NUMEROS.** Asegúrate de que checasen su colesterol en el consultorio de su médico o en un departamento de salud local.



AZÚCAR EN LA SANGRE

- **BALANCE SUS CALORÍAS** - para encontrar su nivel de calorías vaya a: www.choosemyplate.gov
- Coma **MÁS** verduras, frutas, cereales integrales y sin grasa o leche y productos lácteos de 1%.
- **REDUCCIÓN** de alimentos ricos en grasas sólidas, azúcares añadidos y sal (pasteles, galletas, helado, bebidas endulzadas).
- **REDUZCA** el sodio (sal) en los alimentos que comes.
- Beba **AGUA** en lugar de bebidas azucaradas.

CIRCUMFERENCIA DE CINTURA

- Mantener un peso **SALUDABLE**.
- Aprender a equilibrar la **ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA** puede ayudarte a perder peso y mantenerlo y no ganar mas peso.

Nebraska Department of Health & Human Services
 Women's and Men's Health Programs
 301 Centennial Mall South || P.O. Box 94817
 Lincoln, NE 68509-4817
 402-471-0929 || 800-532-2227
 Web: www.dhhs.ne.gov/womenshealth
www.dhhs.ne.gov/menshealth
dhhs.ewm@nebraska.gov
dhhs.nccsp@nebraska.gov



Noviembre 2019

CONOCE tus Números

PRESIÓN DE LA SANGRE

MENOS DE **120/80** mm/Hg



COLESTEROL TOTAL

MENOS DE **200** mg/dL

AZÚCAR EN LA SANGRE

MENOS DE **100** mg/dL



ÍNDICE DE MASA CORPORAL ENTRE

ENTRE **18.5-25**

CINTURA MENOS DE

35"
PARA LAS MUJERES

40"
PARA LOS HOMBRES

