**TU YO MÁS SALUDABLE**

**Lista de verificación del Bienestar Físico**

Los hábitos positivos de salud física pueden ayudar a disminuir su estrés, disminuir su riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:

|  |  |
| --- | --- |
| **ACTIVARSE**  El funcionamiento de su cuerpo afecta su capacidad para realizar sus actividades diarias. El comportamiento sedentario, que generalmente significa sentarse o acostarse mientras está despierto, se ha relacionado con una esperanza de vida más corta y una amplia gama de problemas médicos. Cada vez que te levantas y te mueves, estás mejorando tus posibilidades para una buena salud. | **Para aumentar tu actividad:**   * Usa las escaleras en lugar del ascensor. * Tenga “reuniones ambulantes” con colegas, incluso si son llamadas telefónicas. * Configure una alarma para que suene cada hora y le recuerde que debe moverse durante un par de minutos. * Tratar de caminar como si fueras tarde. * Tenga pesas pequeñas en su oficina u hogar. |
| **MANTENGA SU CUERPO**  Tus huesos, músculos y articulaciones trabajan juntos para hacer de tu cuerpo una máquina increíblemente móvil. Como cualquier máquina, tu cuerpo puede sufrir algún  deterioro. Necesita cuidado y mantenimiento regulares para seguir moviéndose con facilidad. | **Para mantener tu cuerpo más saludable:**   * Mantén un peso saludable. * Participa en actividades de fortalecimiento muscular. * Trata de realizar 150 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana. * Consume una dieta bien balanceada. * Sigue siempre las instrucciones de manipulación manual cuando levantes objetos pesados. |
| **LLEVA UNA DIETA SALUDABLE**  Tomamos docenas de decisiones todos los días. Cuando se trata de decidir qué comer y como alimentar a nuestras familias, tomar decisiones inteligentes puede ser mucho más fácil de lo que piensa. Mantener tu cuerpo en un peso saludable puede ayudarte a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer que pueden resultar del sobrepeso o la obesidad. Hazte cargo de tu peso y de tu salud. | **Para alcanzar tus objetivos de pérdida de peso:**   * Come porciones más pequeñas. * Intenta comer frutas y verduras todos los días. * Elije cereales integrales. * Ten cuidado con el azúcar, las grasas y los aceites. * Apégate a las actividades que disfrutes. * Sal a caminar, anda en bicicleta o haz algo de jardinería. * Realiza actividades de fortalecimiento. * Mantente activo durante 10 minutos, varias veces al día. ¡Cada poquito cuenta! * Lleva un diario de alimentación y actividad física. |
| Para otros temas de bienestar, visite [**www.nih.gov/wellnesstoolkits**](http://www.nih.gov/wellnesstoolkits) | |

Continúa en la siguiente página



**TU YO MÁS SALUDABLE** | LISTA DE VERIFICACIÓN DE BIENESTAR FÍSICO

continuación



|  |  |
| --- | --- |
| **CUIDA TU METABOLISMO**  Tu metabolismo cambia a medida que envejeces. Quema menos calorías y descompone los alimentos de manera diferente. También pierde masa muscular. A menos que hagas más ejercicio y ajustes tu dieta, los kilos pueden acumularse. La propagación de la mediana edad puede convertirse rápidamente en una extensión de esta. Llevar esos kilos de más puede dañar tu salud. | **Para combatir los cambios relacionados con la edad:**   * Comprométete a una dieta saludable. * Limita los bocadillos. * Bebe agua en abundancia. * Muévete más. Usa las escaleras y agrega descansos para caminar en tu día. * Duerme lo suficiente. * Limita el consumo de alcohol. * Evita los productos de tabaco. Cuando dejas de fumar, puedes mejorar muchos aspectos de tu salud y es probable que agregues años a tu vida. |
| **CONSTRUYE HÁBITOS SALUDABLES**  Sabemos que tomar decisiones saludables puede ayudarnos a sentirnos mejor y a vivir más tiempo. Quizás ya hayas intentado comer mejor, hacer más ejercicio o dormir más, dejar de fumar o reducir el estrés. No es fácil. Pero las investigaciones muestran cómo puedes aumentar tu capacidad para crear y mantener un estilo de vida saludable. | **Para desarrollar hábitos saludables:**   * Planea. Establece metas realistas. * Cambia tu entorno. Elimina las tentaciones. * Pide ayuda. * Ocupa tu tiempo con actividades saludables. * Da seguimiento a tu progreso. * Imagina el futuro. * Recompénsate. * Se paciente. La mejora lleva tiempo,   y ocurren contratiempos. Concéntrate en el progreso, no en la perfección. |
|  | |