

Cuida tu salud



FOTO: ISTOCK PHOTOS

Tus propósitos de salud para el 2021

AGENCIA
WH

Seguro que te has propuesto mejorar al menos uno de los aspectos de tu salud para este nuevo año. Pero, ¿por dónde empezar? ¿Qué aspectos concretos puedes cambiar que no estén resultado muy beneficiosos para tu salud? A continuación, te proponemos 20 objetivos a cumplir para este 2021 que te ayudarán a cuidar tu salud y mejorar tu calidad de vida. ¡Ánimo!

1. DEJAR DE FUMAR

A pesar de sus conocidas consecuencias sobre la salud, el tabaquismo todavía es un problema para al menos 1 de cada 5 personas en España. Si tú eres una de ellas, dejar este mal hábito es lo mejor que puedes hacer por tu bienestar ahora y en el futuro.

2. DEJAR LA COMIDA BASURA

La llamada fast food es la culpable de muchos problemas de salud actuales: la obesidad, el colesterol, la hipertensión... Pero,

¿sabías que también puede afectar a nuestra salud mental? Así que ya sabes: la comida basura, ¡cuánto más lejos, mejor!

3. COCINAR MÁS EN CASA

Como complemento de la anterior propuesta, la comida casera siempre resulta más saludable: controlamos mejor los ingredientes, la hacemos a nuestro gusto y, no menos importante, resulta más económica.

4. COMER 5 PIEZAS DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA

Uno de los pilares de cualquier alimentación saludable es incluir una cantidad suficiente de vegetales frescos. Por eso, desde hace años las autoridades sanitarias recomiendan incluir al menos 5 raciones diarias de estos alimentos.

5. BEBER MÁS AGUA

Hasta un 36% de las personas no beben suficientes líquidos, a pesar de que la hidratación es fundamental para mantener un buen rendimiento físico y mental. Así que, recuerda, también en épocas de menos calor, hidrátate con

frecuencia.

6. EVITAR EL ALCOHOL

Aunque su consumo esté aceptado socialmente, no existen razones científicas para recomendar el consumo de bebidas alcohólicas. De hecho el alcohol se relaciona con diversos problemas de salud: úlceras de estómago, daños al hígado e, incluso, cáncer.

7. HACER MÁS EJERCICIO

El ejercicio físico es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. Está demostrado que

aporta bienestar, ayuda a controlar el peso, mejora la salud cardiovascular y retrasa la aparición de múltiples enfermedades relacionadas con la edad. La OMS recomienda que los adultos dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

... Tus propósitos de salud

8. DAR UN PASEO CADA DÍA

Si no eres de hacer deporte, o alguna condición física te lo impide, media hora de paseo cada día puede ser suficiente para obtener la mayor parte de los beneficios del ejercicio físico.

9. DORMIR 8 HORAS AL DÍA

Dormir bien no solo ayuda a estar más despierto: beneficia a todo el organismo, incluyendo el corazón, cerebro y sistema inmunitario.

10. PERDER PESO

¿Tu IMC se encuentra por encima de 25? Entonces no se trata de una cues-

tion estética: el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, entre otras.

11. GANAR MÚSCULO

Aunque se asocia más con la estética y la fuerza, mantener una adecuada masa muscular es clave para la salud. Cada vez más estudios apoyan que esta medida se asocia con una mejor salud general y con mayores probabilidades de obtener buenos resultados durante un tratamiento médico.

12. CUMPLIR CON LA MEDICACIÓN

¿Sabías que la mitad de las personas con una enfermedad crónica no cum-



FOTO: ISTOCK PHOTOS

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.



CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$49

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

ple adecuadamente con el tratamiento que tiene prescrito? No tomarse la medicación es una de las principales causas de hospitalización y de falta de control de enfermedades como la diabetes o la EPOC.

13. CONTROLAR EL ESTRÉS

El estrés se relaciona directamente con la enfermedad cardiovascular y también con las enferme-

dades mentales, como la ansiedad y la depresión. Por eso, ¡cuida de tu vida para disfrutar de mayor salud!

14. PASAR MÁS TIEMPO RODEADO DE NATURALEZA

Un simple paseo por el campo o unas pequeñas vacaciones en la montaña pueden ayudarte a descansar mejor, alejar el estrés y recuperarte físicamente. Además, aprovecharás para respirar aire puro y para tomar el sol. ¡Todos son beneficios para la salud!

15. PASAR MÁS TIEMPO CON LA FAMILIA Y AMIGOS

La soledad se relaciona con una peor salud. Por eso, mantener una vida social activa y estar con los seres queridos es una propuesta sencilla y agradable que puedes poner en práctica durante 2021.

16. MENOS TIEMPO DE PANTALLAS

Además de afectar a la vista, el uso de pantallas durante muchas horas al día se asocia también con dificultades para conciliar el sueño, mayor estrés, sedentarismo y malas posturas. En su lugar, ocupa parte del día en realizar actividades sociales y/o al aire libre.

17. AYUDAR A QUIENES MÁS LO NECESITAN

Realizar un voluntariado es una buena manera de diversificar la vida social, conocer nuevas personas y mejorar la autoestima, por lo que se puede relacionar con una mejor salud mental.

18. TOMAR MÁS EL SOL

Gracias al sol, nuestra piel produce vitamina D, esencial para la salud de los huesos y del sistema inmunitario. Y, sin embargo,

más del 40% de los españoles menores y más del 80% de los mayores de 65 años sufren déficit de esta vitamina.

19. UNA REVISIÓN MÉDICA AL AÑO

¿Eres de los que va dejando para otro momento las visitas al médico? Este 2021, no lo dejes para más tarde. Con una exploración, algunas preguntas y una simple analítica, tu médico te proporcionará un plan de salud adecuado a tus necesidades.

20. CUIDAR TU SALUD BUCAL

Las enfermedades bucodentales agravan algunas enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, las respiratorias o la diabetes. Afortunadamente, esto se puede evitar con una buena higiene dental y revisiones periódicas en el odontólogo.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA GRATUITA
www.neutricosanonimosbv.org.mx