Cuide su salud en 7 pasos

Su cuerpo se lo agradecerá





La vida está llena de muchas posibilidades. Quizás la vida cotidiana nos presenta diversas exigencias, pero es importante que mantengamos la salud de nuestra mente, cuerpo y espíritu.

1



Mantener una buena salud durante toda la vida tiene un impacto en su bienestar general y puede ayudarla a estar preparada para un embarazo y parto saludables cuando esté lista para ello. No hay mejor momento que el presente para tomar medidas y así gozar de un estilo de vida saludable. ¿Qué medidas puede implementar?

Manténgase activa

durante 30 minutos por día, como mínimo.

La actividad física regular es una parte importante del mantenimiento de un buen estado de salud. Puede hacerla sentir mejor y reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas.

CONSEGOS

- ¡Concéntrese en moverse más y divertirse! Elija actividades que disfrute para que seamás probable que encuentre tiempo para hacerlas.
- Combine sus actividades para que no se aburra: camine a paso ligero, plante un jardínde flores o vegetales o lave el automóvil a mano. ¡Busque a alguien que la aliente y laayude a mantenerse motivada!
- Comience de a poco. Comience con 10 minutos y aumente el tiempo gradualmentehasta que llegue a hacer 30 minutos por día.



¿Practicar una actividad física durante 30 minutos le parece mucho? Divida el tiempo y haga 10 minutos tres veces por día.








FÍJESE ESTOS OBJETIVOS:

- Salga a caminar.
- Ande en bicicleta.
- Baile su música preferida.
- Elija las escaleras en lugar del ascensor.
- Estacione el automóvil más lejosy camine.
- Limpie la casa o haga jardinería.



¿Lo sabía?

El ejercicio físico tiene muchos beneficios: puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, puede ayudarla a dormir mejor, ayudarla a lograr y mantener un peso saludable, y desarrollar músculos y huesos más fuertes.

Todos los días hace muchas elecciones de alimentos. Si elige alimentos y bebidas saludables con más frecuencia, su cuerpo recibirá los nutrientes que necesita. Siga un plan de alimentación saludable y escoja opciones de todos los grupos de alimentos. ¡Concéntrese en la variedad!

2

Coma alimentos saludables y logre o mantenga un peso saludable.

Seguro se preguntará, ¿puedo comer alguno de mis alimentos preferidos? ¡Sí! Está bien disfrutar de alimentos que quizás tengan más calorías, grasas o azúcar agregada. Solo disfrútelos con menos frecuencia y equilíbrelos con opciones saludables la mayor parte del tiempo.

CONSEJOS

- Fíjese metas realistas. Por ejemplo, si come una verdura por día, pruebe aumentar esta porción a dos verduras la mayoría de los días.
- Reflexione sobre las bebidas que ingiere. Nuestro cuerpo contiene aproximadamente un 60% de agua, por lo que mantenerse hidratad aayuda a que su cuerpo funcione correctamente. Agregue rodajas de frutas o verduras, como limón, lima, sandía o pepino al agua para obtener una bebida rica sin azúcar agregada.
- Intente llevar un registro de su progreso sobre el aumento de actividad física y una alimentación más saludable. ¡Esto podrá mantenerla motivada!
- ¡No se exija demasiado! Todos tenemos días buenos y días malos.

FÍJESE ESTOS OBJETIVOS:

- Controle el tamaño de lasporciones.
- Opte por el agua en lugar delté o los refrescos azucarados.
- Coma más frutas y verduras.
- Elija granos integrales con másfrecuencia.
- Cambie la leche entera por la leche parcialmente descremada o descremada.
- Varíe los alimentos con proteína. Pruebe los frijoles y guisantes en las comidas.
- Cocine más en casa y limite elconsumo de comida rápida.

¿Lo sabía?

- **Frutas:** las frutas proporcionan nutrientes importantes para que el cuerpo se mantenga saludable, como vitamina C, ácido fólico y potasio.
  - Compre una variedad de frutas, incluidas frutas frescas, congeladas y enlatadas en agua o en jugo 100% de fruta. Elija las fruta senteras o trozadas con mayor frecuencia que el jugo para obtener más fibra alimentaria.
- **Verduras:** las diferentes verduras contienen distintos nutrientes, por lo que es importante variar en las que come.
  Durante la semana, elija verduras de hojas verde oscuro, rojas, anaranjadas y ricas en almidón.
- **Granos:** los granos integrales proporcionan vitaminas, hierro y fibra. La fibra es importante para mantener una digestión saludable.
  - Escoja una variedad de alimentos que contengan granos integrales en su paquete de alimentos de WIC, como arroz integral,pan de trigo integral, pasta de trigo integral y tortillas de maíz. Disfrute del pan de trigo integral en sándwiches y pruebe el arrozintegral con frijoles o salteado.
- **Productos lácteos:** los productos lácteos incluyen leche líquida y alimentos fabricados con leche como yogur y queso. Los productos lácteos ofrecen nutrientes importantes, como el calcio, para mantener huesos y dientes saludables.
  - Beba leche en las comidas.
- **Proteína:** la proteína ayuda a que el cuerpo crezca, se fortalezca y se recupere. Muchos alimentos contienen proteína, comocarne de vaca y de ave, pescado, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas, productos lácteos y huevos, y productos de soja.

3 Reduzca el estrés
en su vida y proteja su salud mental.

La salud mental forma parte de la salud y el bienestar generales: cómo piensa y se siente respecto de sí misma y la vida, y cómo maneja el estrés. Es normal experimentar momentos de estrés. Quizás no se sienta feliz todo el tiempo. Mantener una actitud positiva sobre usted misma y la vida puede ayudarla a enfrentar los altibajos de la vida.

CONSEJOS

- Pruebe con la meditación o una respiración profunda.
- Sea amable con usted misma. Acepte sus fortalezas y sus debilidades.
- Coma comidas saludables y haga ejercicio con regularidad.

FÍJESE ESTOS OBJETIVOS:

- Duerma entre siete y nueve horas por noche.
- Hable con alguien de su confianza si se siente ansiosa o triste.
- Programe un tiempo de descanso para usted.
- Pida a su nutricionista de WIC una remisión a un profesional de salud mental, si fuera necesario.



¿Lo sabía?

El sueño ayuda a sentirse descansado, pero también ayuda a mantenerse saludable. Dormir lo suficiente puede ayudarla a concentrarse mejor, mantener un peso saludable, enfermarse con menos frecuencia y reducir el riesgo de sufrir problemas de salud graves.

4 Hágase controles regulares

según las recomendaciones de su proveedor de atención médica.

Consultar al médico o a otro proveedor de atención médica con regularidad es una posibilidad de reflexionar y hablar sobre su salud y bienestar generales. Es un paso de utilidad que puede dar para mantenerse saludable.

CONSEJOS

- Busque un proveedor de atención médica con el que se sienta cómodo y en el que confíe.
- Sea abierta sobre sus elecciones de estilo de vida, como los hábitos alimenticios y de actividad física.
- Haga preguntas y comparta las inquietudes que tenga sobre su salud y bienestar.
- Hable sobre los planes o metas que tenga para cambiar sus conductas de salud.

FÍJESE ESTOS OBJETIVOS:

- Hágase exámenes para detectar posibles problemas médicos, comoenfermedades de transmisión sexual (ETS), diabetes o presión arterial alta.
- Asegúrese de que está al día con las vacunas.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre lossiguientes temas:
  - Cómo gestionar mejor los problemas de salud.
  - Cómo lograr y mantener un peso saludable.
  - Sus antecedentes médicos familiares.

¿Lo sabía?



Puede hablar con su nutricionista de WIC sobre cómo conseguir una remisión a un proveedor de atención médica. ¡Solo pregunte!

5 Deje de fumar,

de consumir drogas ilícitas o de usar incorrectamente los medicamentos recetados. Evite beber demasiado alcohol.

Estas conductas perjudican su salud y podrían ocasionar malformaciones congénitas si queda embarazada.

CONSEJOS

Abandonar el hábito puede ser difícil, pero puede lograrlo. Evitar el tabaco, las drogas y el alcohol es lo mejor para mantenerse saludable y reducir el riesgo de sufrir algunas enfermedades crónicas. Elabore un plan y fije una fecha en la que abandonará el hábito. Hable con su familia y amigos para recibir apoyo. Evite los factores desencadenantes que podrían tentarla a elegir conductos poco saludables.



FÍJESE ESTOS OBJETIVOS:

- **Llame al 1-800-QUIT-NOW para recibir ayudapara dejar de fumar.**
- **Llame al Consejo de Alcohol/ Drogas de Carolina del Norte al1-800-688-4232 para recibir ayuda para terminar con el consumo de alcohol y drogas.**
- **Para obtener ayuda, hable con su proveedor de atención médica.**

¿Lo sabía?

Vapear consiste en consumir cigarrillos electrónicos, también llamados “cigarros electrónicos”, “vaporizadores” o “vapeadores”, para inhalar y exhalar un aerosol o vapor producido por el cigarrillo electrónico. Los cigarrillos electrónicos se consideran productos derivados del tabaco. Suelen contener nicotina, a la que se la conoce por tener efectos perjudiciales para la salud y porque podría ocasionar malformaciones congénitas si quedara embarazada. Los cigarrillos electrónicos también contienen otras sustancias químicas que pueden ser perjudiciales para su salud. No comience a consumir e-c cigarrillos y si ya los consume, intente dejar de hacerlo.

6 Elija un método anticonceptivo eficaz y úselo con regularidad hasta que esté preparada para quedar embarazada.

Asegúrese de estar lo más saludable posible antes de quedar embarazada.

CONSEJOS

- Comience a cuidarse ahora y elija conductas saludables.
- Siga los pasos descritos en este folleto para lograr una buena salud general y mantenerla durante todasu vida.
- Si hace elecciones saludables para lograr una buena salud y mantenerla antes de un embarazo, podrá aumentar sus probabilidades de tener un embarazo y un parto saludables.

FÍJESE ESTOS OBJETIVOS:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre el mejor método anticonceptivo para usted.
- Use preservativos para prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Elabore un plan sobre cuándo desea tener hijos y cuántos desearía tener. Dígale a su proveedor cuando esté lista para quedar embarazada.

¿Lo sabía?

Un Plan de vida reproductiva es un conjunto de metas que puede fijarse sobre tener o no tener hijos. Puede cambiar de opinión con el transcurso del tiempo, y es normal. Contar con un Plan de vida la ayudará a tomar decisiones importantes en su vida. Si está preparada para considerar su plan, puede visitar www.ncpreconceptionhealth.org.

7 Tome un complejo multivitamínico con 400 mcg de ácido fólico todos los días.



Todos necesitamos ácido fólico para que nuestro organismo fabrique células nuevas. El ácido fólico puede ayudar a prevenir algunas malformaciones congénitas del cerebro y la columna vertebral; por lo tanto, es importante que todas las mujeres en edad reproductiva tomen 400 mcg de ácido fólico todos los días.

CONSEJOS

- Conserve su frasco de complejo multivitamínico donde sea probable que lo vea para querecuerde tomarlo, por ejemplo, cerca de su cepillo de dientes, en la encimera de la cocinaodel baño, en su tocador o cerca de las llaves del auto.
- Mantenga el complejo multivitamínico fuera del alcance de los niños.

FÍJESE ESTOS OBJETIVOS:

- Tome un complejo multivitamínico como parte de su rutina diaria.
- Coma una dieta equilibrada que incluya alimentos que sean una fuente natural de ácido fólico o que tengan ácido fólico agregado.

¿Lo sabía?

El ácido fólico es una vitamina B que se encuentra de forma natural en algunos alimentos, como verduras de hojas verde oscuro, algunas frutas como naranjas, frijoles y guisantes, y frutos secos. El ácido fólico es la forma del folato que se agrega a algunos alimentos y se encuentra en los complejos multivitamínicos. Algunos alimentos que tienen ácido fólico agregado son los panes enriquecidos, algunos cereales del desayuno y otros productos integrales.



Si se cuida como corresponde, estará lista para enfrentar el mundo. Para obtener más información sobre cómo seguir estos pasos, hable con su proveedor de atención médica o nutricionista de WIC.

MARCH OF DIMES® | READY FOR LIFE

NORTH CAROLINA WIC
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

Campaña de Salud Pregestacional de
March of Dimes NC-Ready for Life
www.ncpreconceptionhealth.org
Correo electrónico: ncpreconceptionhealth@marchofdimes.org
(919) 424-2146

NORTH CAROLINA

WIC presta servicios a:

- Niños de hasta 5 años de edad bebes.
- Mujeres embarazadas.
- Mujeres en período de lactancia que hayan tenido un bebé en los últimos 12 meses.
- Mujeres que hayan tenido un bebé en los últimos 6 meses.

El Programa de WIC fomenta hábitos saludables y familias saludables.

WIC proporciona alimentos nutritivos básicos a mujeres embarazadas, en período de lactancia y en período posparto que sean elegibles, como también a bebés y niños. Estos alimentos son ricos en proteínas, hierro, calcio, fibra y vitaminas.

¿Reúne los requisitos necesarios? ¡Descúbralo! Comuníquese con su agencia de WIC local.

Visite www.ncdhhs.gov/localWIC

Para obtener las pautas de elegibilidad y una herramienta previa a la detección, visite www.ncdhhs.gov/divisions/child-and-family-well-being/community-nutrition-services-section/wic/apply-wic

NC Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Bienestar Infantil y Familiar • Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 05/26 CNSS # 0027-S-D